

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр «Надежда»

«Согласовано»

на заседании педагогического совета

МБУ ДО центра «Надежда»

Протокол № 1 от 29.08.2016

Методист И.В. Амосова /И.В. Амосова/

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

центра «Надежда»

/В.И. Романова/



Приказ № 220 от 30.08.2016

Рабочая программа

модуля «Культура тела и особенности физической красоты»

дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности

«Искусство дефиле»

4 год обучения

Возраст воспитанников 12-15 лет

Срок реализации 1 год

Автор:

педагог дополнительного образования

Скрулетова Светлана Владимировна

г. Липецк

2016

Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Культура тела и особенности физической красоты» является одним из четырех компонентов (модулей) дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Искусство дефиле».

Регулярные физические упражнения – неотъемлемая часть жизни здорового человека. В современных условиях выносливость и сильные мышцы – тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок и неизменно сохранять хорошее самочувствие. При регулярных физических нагрузках можно достичь повышения работоспособности как физической, так и умственной, что крайне необходимо современному школьнику, требования к которому возрастают с каждым годом.

При изучении данного модуля дети узнают особенности физической красоты в повседневной жизни, взаимосвязь культуры тела с искусством дефиле, примеры положительного влияния здорового образа жизни. Познакомятся со строением и особенностями работы суставов нижних и верхних конечностей человека, а также позвоночника. Разберут понятие «гибкость», «стретчинг», общее строение мышечного скелета человека, виды спортивных травм и причины их возникновения. Освоят технику выполнения дыхательных упражнений, особенности восстановления организма после занятий.

Цель рабочей программы данного модуля - формирование физически развитой и здоровой личности через приобретение навыков красивого передвижения по сцене посредством культуры тела.

Задачи.

Обучающие:

- ознакомить детей с анатомией тела, строением мышечного и скелетного корсета;
- ознакомить с особенностями тела в движении;
- ознакомить с особенностями восстановления организма после занятий;
- ознакомить детей с видами спортивных травм и причин их возникновения;
- обучить основным элементам интенсивного физического тренинга.

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, пластику, ловкость, общую физическую выносливость.

Оздоровительные:

- ознакомить с преимуществами здорового образа жизни;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- приобщить к физическим нагрузкам;
- познакомить с правилами личной гигиены.

Прогнозируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание воли;
- дисциплинированность;
- умение организовать свое время;
- умение добиваться поставленных целей;
- умение подбирать индивидуальную физическую нагрузку;
- осознание необходимости саморазвития, самообучения;
- инициативность;
- навыки трудовой самоорганизации;
- ответственность за результат проделанной работы;
- склонность к самообучению;
- склонность к поиску нестандартных решений;
- понимание перспектив личностного роста;
- самостоятельность и критичность;
- настойчивость в преодолении трудностей.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УДД:

- самостоятельно организовывать рабочее место (приготовить все необходимое для занятий);
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать последовательность занятий;
- следовать инструкциям педагога.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в полученных знаниях;
- применять знания на опыте;
- самостоятельно добывать дополнительную информацию.

Коммуникативные УДД:

- соблюдать правила поведения в коллективе;
- распределять работу по группам;
- аргументировано оформлять свою точку зрения, вступая в диалог.

Предметные результаты:

- знание анатомии тела, строения мышечного и скелетного корсета;
- знание особенностей тела в движении;
- умение восстанавливать организм после занятий;
- знание видов спортивных травм и причин их возникновения;
- умение оказать первую помощь;
- умение выполнять основные элементы интенсивного физического тренинга.

Теоретические и практические знания, умения и навыки детей 4 года обучения при освоении модуля «Культура тела и особенности физической красоты»

Должен знать:	Должен уметь:
-особенности физической красоты в повседневной жизни; -примеры положительного влияния здорового образа жизни; -взаимосвязь культуры тела с искусством дефиле; - особенности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов человека; - особенности плечевого, локтевого, лучезапястного суставов человека; - особенности строения позвоночника человека; -понятие гибкости человека; - общее строение мышечного скелета человека; -мышцы верхних и нижних конечностей; -мышцы шеи и лица; - мышцы туловища, в частности мышцы спины и брюшного пресса; -анатомическое строение мышц брюшного пресса; -виды спортивных травм, причины их возникновения;	-применять полученные навыки культуры тела в повседневной жизни; -придерживаться здорового образа жизни; -применять полученные навыки культуры тела в дефиле; -выполнять упражнения на разогрев и развитие тазобедренного, коленного и голеностопного суставов; -выполнять упражнения на разогрев и развитие плечевого, локтевого и лучезапястного суставов; -выполнять упражнения на разогрев и развитие позвоночника; -выполнять упражнения на развитие гибкости; -выполнять упражнения на разогрев и развитие мышц верхних и нижних конечностей; -выполнять упражнения на развитие мышц шеи и лица; -выполнять упражнения на разогрев и развитие мышц спины и брюшного пресса; -выполнять тесты для оценки

-биологическую роль дыхания, типы дыхания; -технику выполнения дыхательных упражнений; -понятие стретчинга как метод улучшения гибкости; - технику выполнения продольного шпагата; -технику выполнения поперечного шпагата; -особенности восстановления организма после занятий; - последовательность общего комплекса упражнений на разогрев и развитие.	- состояния мышц брюшного пресса; -оказать первую помощь при спортивной травме; -выполнять комплекс дыхательных упражнений; -выполнять упражнения стретчинга для мышц верхних и нижних конечностей, мышц спины; -выполнять упражнения для достижения продольного шпагата; -выполнять упражнения для достижения поперечного шпагата; -выполнять упражнения на расслабление организма после занятий; -выполнять общий комплекс упражнений на разогрев и развитие.
---	--

Содержание занятий модуля
«Культура тела и особенности физической красоты»
4 год обучения

№ темы	Теория	Практика
1.	Культура тела и особенности физической красоты в повседневной жизни. Приведение примеров положительного влияния.	Общая разминка. Упрощенный комплекс.
2.	Культура тела и особенности физической красоты в повседневной жизни. Гигиена тела.	Общая разминка. Стандартный комплекс.
3.	Взаимосвязь культуры тела и особенности физической красоты с искусством дефиле. Приведение примеров.	Общая разминка. Стандартный комплекс. Наращивание объемов.
4.	Особенности строения нижних конечностей человека (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).	Общая разминка. Упражнения на разогрев суставов нижних конечностей.
5.	Особенности строения верхних конечностей человека (плечевой, локтевой, лучезапястный суставы).	Общая разминка. Упражнения на разогрев суставов верхних конечностей.
6.	Особенности строения позвоночника человека.	Общая разминка. Упражнения на разогрев позвоночника.

7.	Особенности строения позвоночника человека. Понятие гибкости человека.	Упражнения на разогрев позвоночника. Тесты для оценки гибкости. Наклоны и перегибы. Упражнения для развития гибкости.
8.	Общее строение мышечного скелета человека. Мышцы верхних и нижних конечностей.	Общая разминка. Упражнения на разогрев мышц верхних и нижних конечностей.
9.	Общее строение мышечного скелета человека. Мышцы шеи и лица.	Общая разминка. Упражнения на разогрев мышц шеи и лица.
10.	Общее строение мышечного скелета человека. Мышцы туловища, в частности мышцы спины и брюшного пресса.	Упражнения на разогрев мышц спины и брюшного пресса. Тесты для оценки состояния мышц брюшного пресса.
11.	Анатомическое строение мышц брюшного пресса.	Упражнения на разогрев мышц спины и брюшного пресса. Наращивание объемов.
12.	Виды спортивных травм. Причины их возникновения.	Комплекс упражнений на разогрев. Практическое изучение способов оказания первой помощи при спортивных травмах.
13.	Биологическая роль дыхания. Методика выполнения дыхательных упражнений.	Дыхательная гимнастика (упрощенный, начальный вариант). Измерение важных показателей дыхания.
14.	Типы дыхания. Методика выполнения дыхательных упражнений.	Дыхательная гимнастика (комплекс стандартных упражнений).
15.	Стретчинг - современный метод улучшения гибкости. Общие понятия.	Упражнения стретчинга для мышц верхних конечностей и шеи.
16.	Стретчинг. Мышцы спины и позвоночника.	Упражнения стретчинга для мышц спины и позвоночника.
17.	Стретчинг. Мышцы спины и позвоночника. Работа мышц.	Упражнения стретчинга для мышц спины и позвоночника. Наращивание объемов.
18.	Стретчинг. Мышцы нижних конечностей.	Упражнения стретчинга для мышц нижних конечностей.
19.	Стретчинг. Мышцы нижних конечностей. Работа мышц.	Упражнения стретчинга для мышц нижних конечностей. Наращивание объемов.
20.	Стретчинг. Мышцы нижних	Упражнения стретчинга для

	конечностей. Возможные травмы при выполнении.	мышц нижних конечностей. Наращивание объемов и качества выполнения.
21.	Стретчинг. Техника выполнения продольного шпагата.	Упражнения на тренировку продольного шпагата.
22.	Стретчинг. Техника выполнения продольного шпагата. Работа мышц.	Упражнения на тренировку продольного шпагата. Наращивание объемов.
23.	Стретчинг. Техника выполнения продольного шпагата. Возможные травмы при выполнении.	Упражнения на тренировку продольного шпагата. Наращивание объемов и качества выполнения.
24.	Стретчинг. Техника выполнения поперечного шпагата.	Упражнения на тренировку поперечного шпагата.
25.	Стретчинг. Техника выполнения поперечного шпагата. Работа мышц.	Упражнения на тренировку поперечного шпагата. Наращивание объемов.
26.	Стретчинг. Техника выполнения поперечного шпагата. Возможные травмы при выполнении.	Упражнения на тренировку поперечного шпагата. Наращивание объемов и качества выполнения.
27.	Восстановление организма после занятий. Расслабление.	Упражнения на расслабление организма после занятий. Упражнения для снятия стресса в повседневной жизни.
28.	Составление последовательности общего комплекса упражнений на разогрев и развитие.	Выполнение общего комплекса упражнений на разогрев и развитие.
29.	Составление последовательности общего комплекса упражнений на разогрев и развитие.	Выполнение общего комплекса упражнений на разогрев и развитие. Наращивание объемов и качества выполнения.
30.	Повторение теоретических знаний.	Стандартный комплекс упражнений на разогрев и развитие.
31.	Обобщение и систематизация теоретических знаний.	Стандартный комплекс упражнений на разогрев и развитие. Наращивание объемов.

**Календарно-тематическое планирование
модуля «Культура тела и особенности физической красоты»
4 год обучения**

№ п/п	Дата	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Количество часов		Формы работы	Кол-во часов
			Теория	Практика		
1.	17.09	Культура тела и особенности физической красоты в повседневной жизни.	0.5	2	Беседа. Практическое занятие	2.5
2.	30.09	Культура тела и особенности физической красоты в повседневной жизни (продолжение).	0.5	0.5	Беседа. Практическое занятие.	1
3.	08.10	Взаимосвязь культуры тела и особенности физической красоты с искусством дефиле.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
4.	02.12	Особенности строения нижних конечностей человека (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
5.	03.12	Особенности строения верхних конечностей человека (плечевой, локтевой, лучезапястный суставы)	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
6.	09.12	Особенности строения позвоночника человека.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
7.	10.12	Особенности строения позвоночника человека (продолжение). Гибкость.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
8.	16.12	Общее строение мышечного скелета человека. Мышцы верхних и нижних конечностей.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5

9.	17.12	Общее строение мышечного скелета человека (продолжение). Мышцы лица и шеи.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
10.	13.01	Общее строение мышечного скелета человека (продолжение). Мышцы туловища, в частности мышцы спины и брюшного пресса.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
11.	14.01	Анатомическое строение мышц брюшного пресса.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
12.	20.01	Виды спортивных травм. Причины их возникновения.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
13.	27.01	Биологическая роль дыхания. Методика выполнения дыхательных упражнений.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
14.	28.01	Типы дыхания. Методика выполнения дыхательных упражнений (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
15.	03.02	Стретчинг – современный метод улучшения гибкости.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
16.	04.02	Стретчинг. Мышцы спины и позвоночника.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
17.	10.02	Стретчинг. Мышцы спины и позвоночника (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
18.	11.02	Стретчинг. Мышцы нижних конечностей.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
19.	17.02	Стретчинг. Мышцы нижних конечностей (продолжение).	0.5	2	Беседа. Практическое занятие.	2.5
20.	18.02	Стретчинг. Мышцы нижних конечностей (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5

21.	24.02	Стретчинг. Техника выполнения продольного шпагата.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
22.	25.02	Стретчинг. Техника выполнения продольного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
23.	03.03	Стретчинг. Техника выполнения продольного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
24.	04.03	Стретчинг. Техника выполнения поперечного шпагата.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
25.	10.03	Стретчинг. Техника выполнения поперечного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
26.	11.03	Стретчинг. Техника выполнения поперечного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
27.	17.03	Восстановление организма после занятий. Расслабление.	0.5	2	Беседа. Практическое занятие.	2.5
28.	18.03	Составление последовательности общего комплекса упражнений на разогрев и развитие.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
29.	24.03	Составление последовательности общего комплекса упражнений на разогрев и развитие (продолжение). Нарращивание объемов.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
30.	08.04	Повторение теоретических знаний и практических умений.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
31.	28.04	Обобщение теоретических знаний и систематизация практических умений.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
ИТОГО:		31 занятие	15.5	33		48.5