


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол №10 от «17» июня 2019 г.	Принята педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №10 от «17» июня 2019г.	«Утверждаю»  Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ №98 от «17» июня 2019 г.
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Музыка, красота, движение»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 7 - 12 лет

Срок реализации 1 года

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования:
Лыткин Евгений Викторович

Санкт-Петербург

2019-2020 учебный год

Пояснительная записка.

Данная программа разработана на основе принципов двух дисциплин – фитнеса и стретчинга и предназначена для девушек старших классов. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Направленность программы:

- физкультурно-спортивная

Актуальность:

- необходимость привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Ритмические упражнения оказывают большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям с предметами и на тренажерах, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов.

Отличительная особенность:

Занятия по данной программе индивидуально дифференцированы. Хорошо подготовленные дети могут совершенствовать свое мастерство в технике ритмических упражнений, готовиться и участвовать в соревнованиях высокого ранга. Дети, требующие поддержки и корректировки здоровья оздоравливаются, используя уникальное воздействие ритмических упражнений на организм человека. Дети, которым просто интересно заниматься спортивными упражнениями под ритмическую музыку в свободное от уроков время находят для себя увлекательное и полезное занятие.

Педагогическая целесообразность:

- формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Цель:

Развитие личности ребенка, способного к спортивному самовыражению и оздоровлению через развитие навыков ритмических упражнений

Задачи:

Обучающие задачи:

- Совершенствовать технику ритмических упражнений
- Сформировать специальные понятия по технике ритмических упражнений
- Познакомить с историей фитнеса и стретчинга, как основ ритмической гимнастики, и правилами выполнения ритмических упражнений.

Развивающие задачи:

- Развивать внимание, мышление, умения ориентироваться в пространстве
- Развивать двигательные навыки
- Развивать умения работать со специальным инвентарем

Воспитательные задачи:

- Воспитать стойкий интерес к ритмической гимнастике;
- Воспитать спортивно волевые качества
- Воспитать черты спортивного характера

Возраст детей: 7-12 лет

Условия реализации дополнительной образовательной программы.

В обучение принимаются все желающие не зависимо от уровня подготовки и не имеющие специальной подготовки. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Количество часов в год 36.

Наполняемость учебной группы:

Группа комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Формы проведения занятий:

Форма организации детей на занятии: групповая и индивидуально – групповая.

Форма проведения занятий: беседа, тренировка, игры, тестирование, выступления.

Формы подведения итогов: Основной показатель работы – это выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачёты.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История фитнеса Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Правила посещения тренажёрного зала, техника безопасности.	2	2	
2	Подготовительные упражнения. Изучение техники дыхания	2	1	1
3	Запрещённые упражнения на занятиях фитнесом	3	1	2
4	Осанка и её конструктивные компоненты	2	1	1
5	Элементы фитнеса. Базовые элементы. Разновидности элементов фитнеса.	12	3	9
6	Общefизическая подготовка	12	3	9
7	Контрольное тестирование	2	1	1
8	Итоговое занятие	1	1	
	Итого	36	13	23

Содержание образовательной программы

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. История фитнеса. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения тренажерного зала. Знакомство с содержанием занятий. Обучение базовым и альтернативным шагам фитнеса.

Тема 2. Подготовительные упражнения.

Теория. Изучение техники дыхания. История развития различных техник дыхания.

Практика. Выполнение упражнений на дыхание. Обучение базовым и альтернативным шагам фитнеса в среднем темпе.

Тема 3. Запрещённые упражнения на занятиях фитнесом

Теория. Виды запрещенных упражнений в фитнесе, ознакомительная беседа о запрете и последствия его нарушения. Фитнес и его виды.

Практика. Тестирование физических качеств (гибкость), функциональной подготовленности (степ-тест). Заполнение индивидуальной карты занимающихся. Обучение базовым и альтернативным шагам фитнеса.

Тема 4. Осанка и её конструктивные компоненты

Теория. Понятие «осанка человека». Анатомическая детерминированность осанки. Беседа о пользе правильной осанки и следствия для здоровья человека. Простейшие музыкальные композиции.

Практика. Изучение упражнений, влияющих на развитие правильной, функциональной осанки. Обучение базовым и альтернативным шагам фитнеса. Упражнения калланетик.

Тема 5. Элементы фитнеса

Теория. Базовые элементы. Беседа о разновидностях элементов фитнеса.

Практика. Обучение разновидностям альтернативных шагов фитнеса. Обращать внимание на правильное выполнение каждого элемента. Дыхательные упражнения. Упражнения в партере.

Тема 6. Общефизическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий. Понятие и история стретчинга, беседа о формировании культуры движений. Анализ антропометрических показателей. Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.

Практика Обучение базовым и альтернативным шагам фитнеса с движениями рук. Занятие на степ-платформе. Упражнения в партере. Варианты отжимания. Соединение движений с музыкой и работа над единой музыкальной композицией. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление, стретчинг.

Тема 7. Контрольное тестирование.

Теория. Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

Практика. Подготовка и проведение контрольных тестирований.

Тема 8. Итоговое занятие. Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение.

По окончании года обучения, ребята должны:

знать:

- основные приёмы ритмических упражнений;
- историю возникновения фитнеса;
- гигиенические требования при занятиях ритмической гимнастикой;
- основы техники выполнения ритмических упражнений и упражнений на тренажёрах;
- режим дня и тренировки спортсмена;
- правила и техника безопасности нахождения в тренажёрном зале.

уметь:

- выполнять упражнения на тренажёрах;
- выполнять упражнения на координацию движений;
- выполнять упражнения у неподвижной опоры.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Спортивный инвентарь:

- гимнастические мячи на каждого обучающегося – 15 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;

- гимнастические скакалки для прыжков 15 штук;
- гимнастические коврики – 15 штуки;
- степ-платформы - 20 штук;
- гантели 15 пар;
- тренажёры.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки –7 штук.
- гимнастическая стенка – 15 пролётов.

Литература для учителя

1. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 2009.-№ 37-38, октябрь.
2. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.: Феникс, 2008.-157с.
3. Куценко И.П., Соколов Г.Я., Васильева Н.В. Оздоровительная аэробика для девушек 10-11 классов: Программа (вариативная часть) и методические рекомендации. - Омск: ООИПКРО, 2008.-58.
4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: ”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.- 64с.
5. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2009.-232с.
6. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. М.: “СпортАкадемПресс”, 2009.-304с.

Литература для детей

1. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./Авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова,-3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2005.-94 с.
2. Шабоха Е.Г., Соколов Г.Я., Кислухина И.И., Трушкова М.П. Оздоровительная аэробика для школьников: Методические рекомендации. - Омск: СибГАФК, 1998

Дидактический материал.

- DVD с методическими материалами и DVD с индивидуальными и групповыми комплексами упражнений.

-материалы сайтов:

<http://www.missfit.ru/fitness/programme/>,

<http://www.missfit.ru/fitness/>,

<http://stroinoff.com/index.php/zanyatiya/fitnes>,

<http://vesanet.com/content/muzyka-dlya-fitnesa>

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Форма проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы</i>	<i>Использованные материалы</i>	<i>Форма подведения результата</i>
1	Вводное занятие. История фитнеса и стретчинга. Санитарно-гигиенические требования. Правила посещения тренажёрного зала. Беседа о гармоничном развитии основных мышечных групп и профилактики заболеваний.	Беседа	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение	Специальная литература, справочные материалы, плакаты, инструкции.	Опрос
2	Подготовительные упражнения. Техника дыхания.	Беседа, тренировка.	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение - личный показ	Таблицы, схемы, маты на каждого ребенка.	Тестирование, зачет.
3	Запрещённые упражнения на занятиях фитнесом.	Беседа, тренировка, парная тренировка.	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение - личный показ	Методическая литература, схемы, карточки, плакаты, резинки, платформы на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Осанка и её конструктивные компоненты.	Беседа, тренировка, парная тренировка.	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение - личный показ	Дидактические карточки, плакаты, платформы, резинки на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5	Элементы фитнеса. Базовые элементы. Разновидности элементов фитнеса.	Соревнования, спартакиады, беседа, разминка.	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение - учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

6.	<i>Общefизическая подготовка.</i>	Беседа, тренировка, парная тренировка.	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение - личный показ	Дидактические карточки, плакаты, мячи, платформы, резенки, тренажеры на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7.	<i>Контрольное тестирование.</i>	Беседа, тестирование	Методы: - словесный, - наглядный. Приемы: - объяснение	Специальная литература, справочные материалы, плакаты, инструкции.	Опрос, двигательные тесты.
8.	<i>Итоговое занятие.</i>	Беседа. Награждение	Методы: - словесный, - наглядный.	Индивидуальные карточки	Награждение

