

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 15 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"**

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МОУ СШ № 15
Н.В.Гончарук
"31" 08 2017г.

**Программа
курса "Капелька"
художественно-эстетической направленности
для обучающихся 7-11 лет
(срок реализации 4 месяца)
педагога дополнительного образования
Меркиязовой Ксении Валерьевны**

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол от "31" 08 2017г. № 1

Волгоград
2017г.

ПРОГРАММА КУРСА «Капелька»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для обучающихся 7-11 лет, 4 месяца, 34 часа.

Продолжительность занятия -45 мин. Занятия в учебной группе определяются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Практическая значимость. Занятия ориентированы на то, чтобы заложить в обучающихся стремление к самоанализу, самооценке, самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление обучения, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Цель образовательной Программы – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Реализации поставленной цели, способствуют задачи, решаемые в процессе апробации данной образовательной Программы:

1. Освоение:

- знаний и общих представлений о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

2. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

3. Совершенствование жизненно важных навыков и умений, базовых элементов фитнес-аэробики, их вариативного использования в самостоятельных учебных занятиях;

4. Расширение:

- двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;

- функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств;

5. Формирование:

- навыков и умений в выполнении упражнений аэробики различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушения здоровья, эстетической коррекцией телосложения, правильной осанки;

- культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами различных видов аэробики;

- практических умений, необходимых в организации и проведении самостоятельных занятий, музыкально-двигательных умений и навыков;

6. Воспитание:

- морально-волевых, эстетических и нравственных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности, теоретической, практической и физической подготовке обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Важнейшим требованием проведения занятий является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом их состояния здоровья, половой принадлежности, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Базовым результатом образования обучающихся по данной образовательной Программе является: освоение обучающимися основ физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют в первую очередь широкий спектр универсальных компетенций, востребованные каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в процессе освоения обучающимися образовательной Программы по аэробике входят:

1. умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
2. умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
3. умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель обучения - совершенствование физического развития обучающихся, повышение их функциональных возможностей нетрадиционными для них практики средствами оздоровительной аэробики, мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ содержания аэробики, умения сохранять и совершенствовать своё телесное «Я», снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Данная Программа курса разработана для возрастной группы 7 – 11 лет и предполагает её реализацию в пределах 8 часов (2 часа в неделю). Одно занятие длится – 45 мин. Соблюдаются санитарно-гигиенические нормы. Данная программа отличается от других программ тем, что занятия проходят по нескольким видам.

Составляя учебный план, необходимо опираться преимущественно на проведение комплексных занятий и руководствоваться принципами спортивной тренировки в части динамики физических нагрузок и оптимального соотношения общефизической и специальной физической подготовки. Проводя занятия, важно учитывать как возрастно-половые особенности школьников, так и особенности их физической подготовленности. Больше использовать групповые формы организации деятельности занимающихся и включать в занятия задания на самостоятельное устранение отдельных недостатков в технике владения основными двигательными приёмами.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов аэробики.

Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Степ-аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медицинболов, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Фитбол-аэробика. Выполнять упражнения на мяче (фитболе) для укрепления мышц спины и позвоночника, рук и плечевого пояса, мышц брюшного пресса, на развитие баланса. Упражнения выполнять из разных и.п., с использованием сопротивления (гантели). Подбор индивидуальных комбинаций.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений на показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов лёгкой атлетики: разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.

Специальная физическая подготовка

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания

маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Фитбол-аэробика: выполнение базовых шагов (элементов), движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное сопровождение и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание координации движений.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Общефизическая подготовка.

Лёгкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Элементы спортивных игр: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Учебный план

| № п/п | Раздел | Кол-во часов |
|-------|---------------------------------|--------------------|
| 1 | Основы знаний | В процессе занятий |
| 2 | Классическая (базовая) аэробика | 7 |
| 3 | Фитбол-аэробика | 5 |
| 4 | Степ-аэробика | 6 |
| 5 | Танцевальная аэробика | 6 |
| 6 | Стретчинг с элементами йоги | 6 |
| 7 | Функциональная тренировка | 4 |
| | Итого: | 34 |

| Учебная литература | Методическая литература |
|--|---|
| 1. Т. Барышникова «Азбука хореографии». – М., 2013 | 1. Руднева С., Фиш А. Ритмика. Музыкально-ритмическое движение. – М., 2013, 147 с. 2. Горшкова Е. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Издательство «Гном и Д», 2002. – 120с. 3. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М., 2014, 103 с. 4. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. – М., 2013, 114 с. |

