

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Районный центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
методического совета
Протокол
№1 от 28.08.2023 г.

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
Протокол
№1 от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом МБУДО
«РЦВР»
№160 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по оздоровительной гимнастике
детского объединения «Пилатес»**

Срок реализации программы 3 года
Адресат программы: дети 8 – 16 лет

Автор программы:
Лушова Анна Николаевна,
педагог дополнительного образования

п. Белореченский, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка.....	3
2	Ожидаемые результаты освоения программы.....	4
3	Учебный план.....	5
4	Содержание программы.....	10
5	Методическое обеспечение образовательного процесса.....	14
6	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса...	14
7	Календарный учебный график.....	14
8	Оценочные материалы.....	15
9	Список литературы.....	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Дополнительная общеразвивающая программа по оздоровительной гимнастике имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2011 г.; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова - М.: Владос, 2003 г.

Упражнения оздоровительной гимнастики направлены на сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, трудовой и общественной активности, для отдыха после большого физического, умственного и эмоционального напряжения после учебной деятельности. А также для улучшения подвижности в суставах, создание оптимальных для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что ее реализация позволит приобщить обучающихся к здоровому образу жизни. Направления оздоровительных видов, представленных в программе, являются популярными и востребованными, что делает реализуемую программу современной и актуальной. Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Новизна программы состоит в том, что в ней расширенно используется система Pilates– это одна из самых эффективных и популярных методик, направленная, прежде всего на укрепление глубоких мышц живота и мышц – стабилизаторов, улучшение осанки и координации, повышение эластичности связок и гибкости суставов, учит правильно использовать свой опорно – двигательный аппарат.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что в программе используются упражнения, нацеленные на повышение как силы, так и выносливости мышц, кроме того, необходимо учитывать, что некоторые упражнения «Пилатеса» рассчитаны главным образом на развитие координации. Нагрузка на мышцы в них совершенно недостаточна для увеличения силы, но их целесообразно включать в промежутки между силовыми упражнениями в качестве паузы для отдыха и восстановления.

На занятиях дети знакомятся с упражнениями, направленные на освоение базовых навыков, развитие мышц живота, артикуляцию позвоночника, а также выполняемые с опорой на руки, связанные с наклонами и поворотами туловища и разгибанием позвоночника.

Педагогическая целесообразность программы

Оздоровительная гимнастика направлена на развитие личности, его творческих способностей, всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма обучающихся, формирование навыков здорового образа жизни при помощи оздоровительной гимнастикой. Учитывая возрастные особенности обучающихся программой предусмотрены занятия с различным объемом учебной нагрузки.

Цель и задачи программы

Цель: содействие общей физической подготовке обучающихся.

Задачи:

1. Образовательные:

- способствовать улучшению функционального состояния организма, формированию правильной осанки, повышению физической и умственной работоспособности;
- способствовать овладению детьми доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера;
- способствовать освоению обучающимися оздоровительными упражнениями.

2. Воспитательные:

- способствовать формированию у учащихся навыков здорового образа жизни;
- прививать интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- формировать культуру труда и совершенствовать трудовые навыки.

3. Развивающие:

- развивать у обучающихся потребность к ежедневным занятиям физической культуры; координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- способствовать развитию самоконтроля и дисциплины.

Основные характеристики образовательного процесса

Возраст обучающихся: программа рассчитана на работу с детьми 8 - 16 лет. При реализации программы учитываются возрастные особенности детей, которым адресована программа.

Набор детей осуществляется на добровольных началах с учетом возможностей и интересов детей.

Принцип формирования групп – учет возрастных особенностей и дифференциация заданий для детей с разным уровнем подготовки. Наполняемость групп до 12 человек.

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 года обучения, которые делятся на три периода (1, 2, 3 годы обучения). Первый период является вводным и направлен на укрепление мышц тела, создают крепкий мышечный корсет, второй – улучшают координацию движений, мышечную силу, выносливость и гибкость, третий – дети овладевают техникой «Пилатес». В группу дети набираются на общих основаниях. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей, умений и навыков, имеющих у детей. Если учащемуся трудно дается выполнение учебной программы, он может изучать не ту ступень, которая предусматривает программа, а меньшую и наоборот, - экстерном перейти на следующую ступень обучения, после выполнения индивидуального специального плана по данному курсу.

Режим занятий: занятия проходят 3 раза в неделю по 2 учебных часа. Длительность одного учебного занятия 45 мин., перерыв – 10 мин.

Продолжительность образовательного процесса - 36 учебных недель (начало занятий 1 сентября, завершение 31 мая).

Объем учебных часов по программе: 216 часов в год, за три года составит 648 часов.

Формы обучения: очная

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы готовность и способность к гармоничному физическому развитию, коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности; критичность мышления; личностные качества такие как целеустремленность и ответственность.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее

объективную трудность и собственные возможности ее решения.

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Предметные результаты:

Первый год обучения:

будут знать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- о пользе занятий оздоровительной гимнастики и физических упражнений;

будут уметь:

- владеть необходимой терминологией;
- правильно выполнять комплексы упражнений.

Второй год обучения:

будут знать:

- о функциональном смысле и направленности воздействия упражнений на организм;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

будут уметь:

- правильно выполнять комплексы упражнений;
- показывать базовые упражнения в технике «Пилатес».

Третий год обучения:

будут знать:

- о функциональном смысле и направленности воздействия упражнений на организм;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений.

будут уметь:

- правильно выполнять комплексы упражнений;
- показывать базовые упражнения в технике «Пилатес».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Все го	
Первый год обучения					
1	Раздел 1. Основы знаний	2	1	3	
1.1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья	1		1	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	1	1	2	
2	Раздел 2. Упражнения для развития тела	8	16	24	
2.1	Упражнения для гибкости шеи	1	2	3	
2.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	1	2	3	
2.3	Упражнения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	1	2	3	

2.4	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1	2	3	
2.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	1	2	3	
2.6	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов	1	2	3	
2.7	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	2	3	
2.8	Упражнения для растяжки	1	2	3	
3	Раздел 3. Танцевальные упражнения	9	21	30	
3.1	Строевой шаг, острый бег	2	3	5	
3.2	Легкий танцевальный шаг	2	3	5	
3.3	«Ветерок» или легкий бег	1	3	4	
3.4	Высокий шаг, перекатный шаг	1	3	4	
3.5	Переменный шаг	1	3	4	
3.6	Подскоки	1	3	4	
3.7	Галоп вперед (назад)	1	3	4	
4	Раздел 4. Равновесие	2	4	6	
4.1	Упражнение «Ласточка»	1	2	3	
4.2	Равновесие в сторону	1	2	3	
5	Раздел 5. Гибкость. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника	5	7	12	
5.1	Волны руками	1	1	2	
5.2	Волны вперед (назад)	1	1	2	
5.3	Боковая волна	1	1	2	
5.4	Мостик, подъем с переворотом, «корзиночка»	1	2	3	
5.5	Стойка на груди	1	2	3	
6	Раздел 6. Прыжки	7	14	21	
6.1	Соскок, скачки	1	2	3	
6.2	Открытый прыжок	1	2	3	
6.3	«Ножницы»	1	2	3	
6.4	Прыжок «кольцо»	1	2	3	
6.5	Прыжок «полушпагат»	1	2	3	
6.6	Прыжок «пистолет»	1	2	3	
6.7	Прыжок шагом	1	2	3	
7	Раздел 7. Классический экзерсис	17	36	53	
7.1	Позиции ног	2	4	6	
7.2	Позиции рук	2	4	6	
7.3	Plie [плие]	2	4	6	
7.4	Battement [батман]	2	4	6	
7.5	Releve [релевэ]	2	4	6	
7.6	Port de bras [пордебра]	2	4	6	
7.7	Passe [пассэ]	2	4	6	
7.8	Battement [батман]	2	4	6	
7.9	Ronds de jambes [ронддежамб]	1	4	5	
8	Раздел 8. Акробатические упражнения	8	18	20	

8.1	«Складочка»	1	3	4	
8.2	Колесо	2	3	5	
8.3	Кувырок (вперед, назад, в сторону)	1	3	4	
8.4	Стойка на лопатках	1	3	4	
8.5	Стойка с перекатом назад	1	3	4	
8.6	«Уголок»	2	3	5	
9	Раздел 9. Повороты	4	5	9	
9.1	Простейшие повороты на 180, 360 (переступанием, скрестные повороты)	4	5	9	
10	Раздел 10. Изучение и отработка композиций	16	22	38	конкурс
Итого первый год обучения				216	
Второй год обучения					
1	Раздел 1. Упражнения для развития тела	8	16	24	
1.1	Упражнения для гибкости шеи	1	2	3	
1.2	Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов	1	2	3	
1.3	Упражнения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья	1	2	3	
1.4	Упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника	1	2	3	
1.5	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра	1	2	3	
1.6	Упражнения для увеличения подвижности коленных суставов	1	2	3	
1.7	Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы	1	2	3	
1.8	Упражнения для растяжки и формирования танцевального шага	1	2	3	
2	Раздел 2. Акробатические упражнения	2	6	8	
2.1	Стойка на груди	1	2	3	
2.2	Переворот вперед(назад) с удержанием ноги	1	2	3	
2.3	Подъем через мост		2	2	
3	Раздел 3. Равновесие	2	4	6	
3.1	Равновесие в сторону, назад, вперед	1	2	3	
3.2	Уголки	1	2	3	
4	Раздел 4. Прыжки	8	12	20	
4.1	Открытый прыжок с поворотом	1	2	3	
4.2	Открытый с приземлением в плие	1	2	3	
4.3	«Голубцы»	1	2	3	
4.4	Серии прыжков на развитие координации	2	2	4	

4.5	Шагом в кольцо	1	2	3	
4.6	«Разножка»	1	1	2	
4.7	Боковой прыжок	1	1	2	
5	Раздел 5. Силовые упражнения	8	10	18	
5.1	Отжимания	1	2	3	
5.2	Упражнения на развитие мышц пресса	2	2	4	
5.3	Приседания на одной ноге у опоры	2	2	4	
5.4	Лежа на животе, руки за голову, поднимать грудную клетку	1	2	3	
5.5	Выпады	2	2	4	
6	Раздел 6. Повороты	10	16	26	
6.1	Поворот «passe»	2	2	4	
6.2	Поворот «shene»	2	2	4	
6.3	Поворот с прогибом	1	2	3	
6.4	Поворот в положении «Ласточка»	1	3	4	
6.5	Поворот с изменением положения ноги	1	2	3	
6.6	Поворот «Attitude»	2	3	5	
6.7	«Пропеллер»	1	2	3	
7	Раздел 7. Классический экзерсис	28	32	60	
7.1	Позиции ног, рук	1	1	2	
7.2	Plie [плие]	2	1	3	
7.3	Applomb [апломб]	2	2	4	
7.4	Epaulement [эпаулемент]	2	2	4	
7.5	Croisee&effacee [краузэиафасэ]	2	2	4	
7.6	En dehors en dedans [андехорсиандедан]	2	2	4	
7.7	Battement [батман]	2	2	4	
7.8	<i>Ronds de jambes [ронддежамб]</i>	2	2	4	
7.9	Port de bras [пордебра]	1	2	3	
7.10	Passe [пассэ]	1	2	3	
7.11	Pas de bourree [падебуррэ]	1	2	3	
7.12	Temps releve [тамрелевэ]	1	2	3	
7.13	Changement de pieds [шажмандепье]	1	2	3	
7.14	Pas echappe [паэшаппэ]	2	2	4	
7.15	Pas assemble [паассамбле]	2	2	4	
7.16	Pas balance [пабалансэ]	2	2	4	
7.17	pas glissade [паглиссад]	2	2	4	
8	Раздел 8. Степ-аэробика	8	10	18	
9	Раздел 9. Отработка композиций	18	18	36	конкурс
Итого второй год обучения		92	124	216	
Третий год обучения					
1	Раздел 1. Упражнения на проработку мышц живота	23	45	68	
1.1	Скручивание вверх	1	2	3	

1.2	Растягивание ног поочередно	1	2	3	
1.3	Двойное вытягивание ног	1	2	3	
1.4	Круги одной ногой	1	2	3	
1.5	«Вакуум в животе»	1	2	3	
1.6	Упражнение «Дельфин»	1	2	3	
1.7	Упражнение «Канкан»	1	2	3	
1.8	Поза лодки	1	2	3	
1.9	Поза «Русалка»	1	2	3	
1.10	Упражнение «Сотня»	1	2	3	
1.11	Упражнение «Крест – накрест»	1	2	3	
1.12	Упражнение «Задира»	1	2	3	
1.13	Упражнение «Планка»	1	2	3	
1.14	Упражнение «Мах ногой»	1	2	3	
1.15	Упражнение «Пика»	1	2	3	
1.16	Упражнение «Повороты ножниц»	1	2	3	
1.17	Упражнение «Растяжка спины»	1	2	3	
1.18	Упражнение «Растяжка пресса»	1	2	3	
1.19	Повороты корпуса	1	2	3	
1.20	Экстензия №1	1	2	3	
1.21	Экстензия №2	1	2	3	
1.22	Обратная экстензия	1	2	3	
1.23	Упражнение «Пупок к позвоночнику»	1	1	2	
2	Раздел 2. Упражнения для бедер и ягодиц	18	36	54	
2.1	Обратные скручивания	1	2	3	
2.2	Круги на воде	1	2	3	
2.3	Вращающийся шар	1	2	3	
2.4	Притяжение ноги	1	2	3	
2.5	Устремление вперед	1	2	3	
2.6	Раскачивания	1	2	3	
2.7	Скручивание с растяжкой	2	3	5	
2.8	Подтягивание бедра	1	2	3	
2.9	Мостик с перекатом	1	2	3	
2.10	Отжимание на мяче	1	2	3	
2.11	Мостик с перекатом	1	2	3	
2.12	Боковой подъем	1	2	3	
2.13	Вращение бедер	1	2	3	
2.14	Удары пятками	1	2	3	
2.15	Приседания у стены	1	2	3	
2.16	Выпады	1	2	3	
2.17	Приседания	1	2	3	
3	Раздел 3. Упражнения для укрепления грудных мышц	10	18	28	
3.1	Правильное дыхание	4	8	12	
3.2	«Нырок лебедя»	3	5	8	
3.3	Планка лицом вверх	3	5	8	
4	Раздел 4. Упражнения на укрепление мышц спины	12	28	40	
4.1	«Плавание»	1	3	4	
4.2	«Сотня»	1	3	4	

4.3	Мостик с опорой на плечи	1	3	4	
4.4	Круг одной ногой	1	3	4	
4.5	Изгибание позвоночника	1	3	4	
4.6	Скольжение по стене	1	3	4	
4.7	Боковой прыжок	1	2	3	
4.8	Растяжка позвоночника	2	3	5	
4.9	Скручивание у стены	1	2	3	
4.10	Перекат	2	3	5	
5	Раздел 5. Упражнения на укрепление мышц плечевых суставов	6	20	26	
5.1	«Самсон»	2	5	7	
5.2	«Штопор»	2	5	7	
5.3	Приседания на одной ноге у опоры	1	5	6	
5.4	Расслабление плеч	1	5	6	Составление композиции
Итого третий год обучения		68	148	216	

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 год обучения

Раздел 1. Основы знаний

Раздел включает в себя беседы по темам: «Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья», «Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье».

Раздел 2. Упражнения для развития тела (12 часов)

Упражнения для развития тела. Для того, чтобы научиться хорошо и красиво двигаться, нужно овладеть своим телом. Для начала его нужно изучить, оценить свои возможности. Упражнения для развития тела помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, прыжок, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений.

Раздел 3. Танцевальные упражнения (20 часов)

Танцевальные упражнения развивают у детей легкость, красоту движений, выразительность. Правильное выполнение этих упражнений способствует формированию хорошей осанки. Простейшие танцевальные упражнения с детьми можно выполнять в кругу, колонне, шеренге.

Раздел 4. Равновесие (6 часов)

Равновесие – это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики – одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений.

Раздел 5. Гибкость. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника (16 часов)

Гибкость является показателем пластичности тела, придает движениям выразительность. С развитием гибкости тела происходит значительное облегчение при выполнении упражнений.

Раздел 6. Прыжки (20 часов)

Прыжки, являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 7. Классический экзерсис (21 час)

Хореография дает возможность развивать чувство ритма, гибкость, координацию движения, формировать правильную осанку и вырабатывать красивую походку, укрепляя мышечно-суставной аппарат. В результате такой подготовки занимающиеся приобретают способность свободно и пластично управлять своими движениями.

Раздел 8. Акробатические упражнения (20 часов)

Акробатические упражнения – эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, смелости и решительности. Особенно большую ценность представляют вращательные движения, улучшающие ориентировку в пространстве и способствующие тренировке вестибулярного аппарата

Раздел 9. Повороты (10 часов)

Повороты относятся к упражнениям в динамическом равновесии, сохранение устойчивости тела на уменьшенной опоре. Время вращения зависит от умения держать туловище в вертикальном положении, располагая общий центр тяжести тела над площадью опоры.

Раздел 10. Изучение и отработка композиций (38 часов)

В данном разделе практические занятия направлены на отработку композиций из элементов, изученных ранее.

2 год обучения

Раздел 1. Упражнения для развития тела (24 часа)

Упражнения для развития тела. Для того, чтобы научиться хорошо и красиво двигаться, нужно овладеть своим телом. Для начала его нужно изучить, оценить свои возможности. Упражнения для развития тела помогают изучить его, выявить недостатки и обратить внимание на физические данные (гибкость тела, прыжок, координацию движений, устойчивость). Упражнения для развития тела способствуют развитию двигательных качеств и умений. "Гибкость" в применении к физическим качествам человека принято называть свойства упругой растягиваемости телесных структур (главным образом мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движения звеньев тела. В отличие от основных двигательных способностей, являющихся непосредственными факторами моторных действий, гибкость представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположений звеньев тела. Внешне она проявляется в величине амплитуды (размаха), сгибаний - разгибаний и других движений.

Раздел 2. Акробатические упражнения (8 часов)

Акробатические упражнения – эти упражнения способствуют развитию силы, ловкости, быстроты, смелости и решительности, приучают ориентироваться в пространстве.

Раздел 3. Равновесие (6 часов)

Равновесие – это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики – одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений, воспитанию внимания, самообладания, смелости, решительности, ориентировки в пространстве.

Раздел 4. Прыжки (20 часов)

Прыжки – являясь естественным движением, имеют прикладное значение. Они укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, спины и рук, содействуют развитию быстроты, ловкости и координации движений.

Раздел 5. Силовые упражнения (18 часов)

Силовые упражнения направлены на формирование мышечной массы, укрепление организма. Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека позволяющих активно представлять внешние сопротивления и противодействовать внешним силам. Качество силы выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на окружающие внешние объекты. Качество силы характеризуется силой действия, которую развивает человек посредством мышечных напряжений. По своей сути, сила действия представляет интегрированный результат взаимодействия силы тяги мышц, образующихся вследствие функциональной активности мышечных структур. Именно чрез силу тяги мышц происходит реализация психофизиологических процессов в механическую работу по преодолению внешних сопротивлений.

Выносливость важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности людей, являясь многофункциональным свойством организма человека, выносливость интегрирует в себе большее число процессов происходящих на различных уровнях от клеточного до целостного организма. Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности и различных видов профессиональной спортивной деятельности.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - это сложное многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных его компонентов. Главная особенность заключается в необходимости осуществлять сложно координированную разнохарактерную работу с многочисленными переключениями с одного режима на другой.

Раздел 6. Повороты (26 часов)

Повороты – это устойчивое положение тела при различных статических и динамических упражнениях. Сохранение устойчивости при выполнении упражнений гимнастики – одно из важнейших требований к технике исполнения движений. Упражнения в равновесии состоят в удержании и перемещении тела на уменьшенной площади опоры. Они способствуют развитию координации движений.

Раздел 7. Классический экзерсис (60 часов)

Классический экзерсис – развивает танцевальные способности в равной степени как над работой ног, так и над работой рук.

Раздел 8. Степ-аэробика (18 часов)

Стэп-аэробика - это комплекс аэробных упражнений, выполняемых с помощью степ-платформы. Степ-платформа регулируется по высоте от 15 до 25 см, с целью повышения нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба), вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе.

Раздел 9. Отработка композиций (36 часов)

В данном разделе практические занятия направлены на отработку композиций из элементов, изученных ранее.

3 год обучения

Раздел 1. Упражнения на проработку мышц живота (68 часов)

Упражнения на проработку мышц живота. Является важной составляющей программы и элементом создания мощного и работоспособного центра силы. Предлагаются несколько упражнений для укрепления мышц живота. Упражнение "Сотня". Сотня является самым популярным упражнением для пресса системы Пилатес. Это упражнение идеально для разогрева. «Сотня» пилатеса разогревает как мышцы живота и рук в плечевом суставе, так и мышцы груди, которые мы используем для дыхания. Если вы не чувствуете себя разогретым после выполнения этого упражнения то вы, вероятно, выполняли его неправильно или не в полную силу. Упражнение "Крест-накрест", которое является одним из самых эффективных упражнений на укрепление косых мышц живота. Если «Крест-накрест» выполнять правильно, объём вашей талии уменьшится как минимум на размер независимо от комплекции и фигуры человека. Многие поклонники пилатеса ненавидят это упражнение для пресса, ведь его довольно тяжело выполнять, но зато результат превосходит все ожидания. Упражнение для пресса «Задира» выполнять непросто, но это стоит того. Это верный путь к плоскому животу и тонкой талии. «Задира» заставляет работать все мышцы тела, делая акцент на глубокой проработке мышц живота. Запомните, это упражнение выполняется плавно, и полностью под вашим контролем. Упражнение "Планка" пилатес является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса по всему миру.

Раздел 2. Упражнения для бедер и ягодиц (54 часа)

Упражнения для бедер и ягодиц. Существуют сотни различных упражнений для укрепления ягодичных мышц, но ни одно из них не поможет достичь того долгосрочного эффекта, который гарантирует пилатес. Упражнение "Удары пятками", которое укрепляет не только ягодицы, но и бёдра. В этом и состоит основное достоинство упражнений Пилатеса – они позволяют тренировать несколько групп мышц одновременно. Упражнение "Выпады" - классическое упражнение для укрепления ягодиц. Упражнение "Приседания" - это простое и вместе с тем очень эффективное упражнение пилатес, поэтому его выполняют в ходе самых разнообразных тренировок. Оно укрепляет не только ягодицы, но также бёдра и ноги. Методика Пилатеса позволяет вам выполнять приседания пилатес для ягодиц как с фитнес-мячом, так и без него.

Раздел 3. Упражнения для укрепления грудных мышц (28 часов)

Упражнения для укрепления грудных мышц. «Нырок лебедя» - упражнение растягивает грудной отдел позвоночника, мышцы груди, укрепляет мышцы верхней части спины. «Планка лицом вверх» - упражнение раскрывает грудную клетку, укрепляет мышцы рук, спины, брюшного пресса и бедер. «Кошачья растяжка» - упражнение отлично растягивает позвоночник и удлиняет (распрямляет) грудной отдел.

Раздел 4. Упражнения на укрепление мышц спины (40 часов)

Упражнения на укрепление мышц спины. «Плавание» - упражнение укрепляет мышцы спины (в первую очередь поясничный отдел), задней поверхности бедер и ягодиц. «Сотня» - упражнение укрепляет поясничный отдел позвоночника и нижний пресс. «Мостик» с опорой на плечи - упражнение мобилизует и растягивает позвоночник, особенно поясничный отдел, снимает с него напряжение. «Круг одной ногой» -

упражнение развивает подвижность тазобедренных суставов и укрепляет его, а также мышцы поясничного отдела позвоночника, нижней части брюшного пресса и бедер. «Растяжка позвоночника» - упражнение растягивает мышцы спины, улучшает мобильность позвоночника, снимает с него напряжение, а также растягивает мышцы задней поверхности бедер. «Пережат» - упражнение мобилизует позвоночник, снимает с него напряжение.

Раздел 5. Упражнения на укрепление мышц плечевых суставов (26 часов)

Упражнения на укрепление мышц плечевых суставов. Упражнение помогает укрепить мышцы плечевого сустава, не подвергая его напряжению. Укрепление мышц, окружающих суставы, обеспечивая максимальную свободу движения для них, составляет критически важный элемент техники управления телом. Чтобы достичь этого, плавные контролируемые движения зачастую куда эффективнее широких и резких махов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На каждом этапе обучения существует определенная методика. В основе первого этапа лежат следующие приемы:

1. Объяснение – является одним из основных методов обучения, т.к. дает обучающимся представление об изучаемом упражнении, раскрывает его сущность.
2. Показ упражнений. Первый показ должен дать общее представление об упражнении, по мере усвоения демонстрируются отдельные элементы, детали.
3. Многократное повторение движения, после чего дети должны выполнять его легко и красиво.

На втором этапе используются следующие приемы:

1. Показ исполнения композиций наиболее способными детьми.
2. Словесные указания педагога, демонстрация движений условными жестами.
3. «Провокация» используется с целью активизировать внимание детей на допускаемых ошибках, побуждение к их исправлению.

На третьем этапе используются:

1. Показ вариантов движений под музыку, выбор детьми наиболее удачной постановки.
2. «Пробег» без показа педагога, отработка составленных композиций.
3. Проведение соревнований, конкурсов, показательных выступлений, игр, практических занятий, бесед с целью раскрепощения детей.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии, которые реализуются через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы необходимы:

1. Специально оборудованное помещение.
2. Технические средства (магнитофон, диски, кассеты).
3. Оборудование: гимнастические коврики, маты, скакалки, обручи, гимнастические палки, степ-платформы.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год реализации и программ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
--	-----------------	----------------	---------------	----------------	---------------	----------------	-------------	---------------	------------

Ы									
1 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3 год	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Условные обозначения:

+ - занятия по расписанию;

* - промежуточная аттестация (конкурс), итоговая аттестация.

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая - 36 недель.

Расписание занятий по программе составляется в зависимости от расписания занятий в общеобразовательном учреждении. Продолжительность учебного занятия 45 минут. Между занятиями обязательно предусмотрен перерыв 10 минут.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть проведение соревнований, конкурсов, показательных выступлений.

Эффективность программы определяется с помощью зачетных занятий. В процессе самостоятельного исполнения упражнений визуально определяется сформированность двигательных навыков, что является показателем результата обучения.

Показатели уровня развития детей:

1. Выразительность, легкость и точность исполнения движений.
2. Освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений.
3. Умение передавать свой опыт младшим.
4. Точность и правильность исполнения движений в гимнастических композициях.
5. «Пробег» без показа педагога.

1.7.Формы промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе проводится в конце учебного года в форме конкурса, который оценивает жюри по различным критериям. В итоговом конкурсе участие принимают все обучающиеся группы. По результатам работы педагог заполняет карты личностных достижений обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации – составление танцевальной композиции на музыку по выбору обучающегося.

При определении уровня освоения обучающимся программы педагог использует 25-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – до 14 баллов,
- средний уровень – от 15 до 19 баллов,

- максимальный уровень – от 20 до 25 баллов.

Карта личностных достижений обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе

№ п/п	Фамилия, имя обучающ егося	Показател и					Итоговы йбалл
		Музыкальное оформление номера	Техника, синхронность исполнения номера	Костюмирование	Артистизм	Выразительность и эмоциональность	

Таблица итоговой аттестации обучающихся

ФИО обучающегося	Критерии оценки композиции		
	Техника исполнения	Выразительность	Музыкальное соответствие

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов:

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М. Рольф 2001 – 272с
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» Учебник. 5-е изд. – Л.Искусство. 1980 – 192с.
3. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе». Пособие для учителей. Издание 2-е доп. и перераб. М., «Просвещение» 1978 -207с.
4. Годик М.А. «Искусство грации». Учебник – М., «советский спорт» 1978 – 186с.
5. Бахров И.И, Дорохов Р.Н. «Физическое развитие школьников 8-17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. Медицина, подросток, спорт» - Смоленск, 1975 – 156 с.
6. Белая И.А. «Массаж» - М.: Медицина, 1985
7. Эвенштейн З.М. «Здоровье и питание», - М.: Знание, 1987
8. Руднева С.А. «Ритмика. Музыкальное движение», М.: Просвещение, 1985
9. Загорский Б.И., Залетаев И.П., Пузырь Ю.П. и др. «Физическая культура» Практическое

пособие. Издание 2-е доп. и перераб. –М.: Высш. шк., 1989.–383 с.: ил.

10. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. «Аэробика. Теория и методика». Тм.1.М.2202.-230с.

для обучающихся и родителей:

1. Запорожец А.В. «Развитие произвольных движений» - М., 1990

2. Барышникова Т. «Азбука хореографии» - М. Рольф 2001 – 272с.