

Частное образовательное учреждение дополнительного образования
«Образовательный центр «Константа»

Утверждаю
Директор Учреждения
_____ Е.Г. Смирнова



Приказ № 13
от «30» августа 2017 г. _____

Принята
Решением Педагогического Совета
Учреждения
№ 3
от «28» августа 2017 г.

**Рабочая программа
педагога Глазуновой Т. А.
к общеразвивающей дополнительной программе**

«Культура движения»

**Учебный год: 2017/2018
Срок обучения 1 год
(второй год обучения)
Группа: № 13, 14, 15
Возраст учащихся 5-6 лет
Количество часов: 32 часа в год**

**Санкт-Петербург
2017**

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа "Культура движения" на 2017/2017 учебный год разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.12
2. Письмом Министерства образования и науки РФ от 28.10.15 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
3. Учебным планом Частного образовательного учреждения дополнительного образования «Образовательный центр «Константа» на 2017/2018 учебный год
4. Основной общеразвивающей программой "Культура движения"

Программа имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

Целью данной программы является создание условий для развития гармоничной, уверенной в себе личности, содействие осознанному отношению детей к своему здоровью, желанию заниматься физкультурой и спортом.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

- сформировать систему знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
- способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно– двигательного аппарата;
- развивать психомоторные способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.
- воспитывать уверенность в себе, своих возможностях, уважение к своим товарищам, умение оказать помощь другу, потребность в систематических занятиях физкультурными упражнениями.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, **5-6 лет**. В данную группу входят дети, занимающиеся по этой программе второй год и уже имеющие определенные знания и умения.

Ожидаемый результат

По окончании обучения дети должны знать:

- названия частей тела и их составляющие (рука: плечо, предплечье, кисть);
- упражнения на укрепление мышц рук, спины, живота, ног;
- правила безопасного поведения в спортивном зале подъема тяжести, посадки на мяч-фитбол;

- правила смены характера упражнений: интенсивные виды движений – стретчи – упражнения на дыхание);
- упражнения для восстановления дыхания.

И уметь:

- выполнять базовые шаги аэробики: открытый шаг, марш на месте, вперед, назад, вокруг себя;
- выполнять выпады вперед, назад, вправо, влево;
- выполнять последовательные, одновременные движения синхронно с инструктором;
- выполнять движения относительно предмета (обруч, скакалка, платформа) сверху, снизу, справа, слева, спереди, сзади;
- напрягать и расслаблять мышцы;
- выполнять перестроение в пары, тройки, из одной шеренги, в две шеренги;
- контролировать дыхание во время выполнения упражнений согласно инструкции тренера – преподавателя, восстанавливать дыхание после интенсивного бега и прыжков.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия (ежегодно в декабре и мае);
- участие в соревнованиях,
- эстафеты

Содержание

Форма организации учебных занятий- групповая, индивидуально-групповая.

№	Раздел	Содержание	часы	Вид деятельности
---	--------	------------	------	------------------

1	Строение тела	<p>Рассказ о частях тела (голова, шея, плечи, руки, ноги, туловище), о том какие движения эти части тела могут выполнять (сгибание, разгибание, вращение, наклоны) и о правильном дыхании во время упражнений.</p> <p>Практическое задание: выполнение различных типов движений (сгибание, разгибание, вращение, наклоны и т. д.). Задания на расслабление; выполнение упражнений на развитие силы, гибкости, выполнять с помощью педагога, под наблюдением педагога, самостоятельно. Контроль дыхания при выполнении упражнений.</p>	8	Беседа Упражнения Игры
2	Познание пространства. Движение в пространстве	<p>Рассказ о движении в общем (по всему залу) и ограниченном (персональном) пространстве в различных направлениях (вперед, назад, влево, вправо, справа, налево), с постепенным усложнением условий, разучивание игр.</p> <p>Практическое задание: отработка в играх различных способов передвижения, последовательных, одновременных движений в различных направлениях: вправо, влево, вперед, назад, по кругу. Учить возвращаться на исходное место. Музыкально – ритмические композиции.</p>	15	Беседа Упражнения Игры Эстафета Открытое занятие

3	Движение относительно предмета	<p>Рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, скакалка, мяч, платформа).</p> <p>Практическое задание: развитие и совершенствование координационных возможностей движения рук и ног относительно предмета, обучение одновременным движениям руками и ногами на задержке дыхания. Выполнение движений относительно предмета.</p>	9	Беседа Упражнения Игры Спортивный праздник
		Итого	32	

Календарно-тематическое планирование

	Название темы	Даты	Количество часов		
			Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Строение тела.	06.09, 13.09 20.09, 27.09 04.10, 11.10 18.10, 25.10	8	4	4
2.	Познание пространства. Движение в пространстве.	08.11, 15.11 22.11, 29.11 06.12, 13.12 20.12, 27.12 17.01, 24.01 31.01, 07.02 14.02, 21.02, 28.02	15	7	8

3.	Движение относительно предмета.	07.03, 14.03 21.03, 04.04 11.04, 18.04 25.04, 16.05 23.05	9	4	5
Итого:			32	15	17