

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
(третий год обучения)
Группа: № 19, 20, 21
Возраст учащихся 7 лет
Количество часов: 31 час 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**:

- развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор.
- способствовать развитию и укреплению сердечно – сосудистой, дыхательной систем и опорно– двигательного аппарата;
- развивать психомоторные способности: мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно – силовые и координационные способности.
- развивать способность через движения эмоционально выразить образы своего настроения и чувства.
- 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, **7 лет**. В группе занимаются дети, уже участвующие в реализации данной программы в другой возрастной категории. Возможен прием детей первого года обучения, имеющих хорошую физическую подготовку.

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
- участие в соревнованиях
- эстафеты

Содержание

Форма организации учебных занятий- групповая, индивидуально-групповая.

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

1	Тело человека	<p>Рассказ педагога 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 и движение в нем. Перестроение.	<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>	14	Беседа Упражнения Игры Эстафета Открытое занятие

3	Движение относительно предмета. Темп движения, амплитуда движения.	Рассказ и показ педагога о способах движения относительно различных предметов (обруч, скакалка, мяч, платформа). 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.	9	Беседа Упражнения Игры Спортивный праздник
		итого	31	

Календарно-тематическое планирование

В соответствии с учебным планом на 2017/2018 учебный год общеразвивающая программа рассчитана на 32 часа. Проанализировав рабочие дни и учебный план ОУ, количество часов будет сокращено на одно занятие в теме «Познание пространства и движение в нем. Перестроение».

№	Название темы	Даты	Всего часов
1.	Строение тела.	08.09, 15.09 22.09, 29.09 06.10, 13.10 20.10, 27.10	8
2.	Познание пространства. Движение в пространстве. Перестроение.	10.11, 17.11 24.11, 08.12 15.12, 22.12 12.01, 19.01 26.01, 02.02 09.02, 16.02 02.03, 09.03, 16.03	14

3.	Движение относительно предмета. Темп движения, амплитуда движения.	23.03, 06.04 13.04, 20.04 27.04, 04.05 11.05, 11.05 18.05	9
Итого:			31