

р. Есентыкын, 2023г.

«Мекперножайлық мемлекеттік мемлекеттік

іпдернабарејі АХТОО «ММК»

Пәннегеңінкілдік ініциативасының
О.Н.Күмнеба,

«Денекеңе - киңіш» на 2023-2024 жылдары 107

Пәннегеңінкілдік ініциативасының
О.Н.Күмнеба



Індерілген АХТОО «ММК»

YTBEPKUAIQ:

Шпотокой №2

на 3аце/жанн тегі. Собира

ОУФОПЕО:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	Стр. 3
2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	Стр. 7
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Стр. 10

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Пилатес» составлена на основе:
Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации
внеклассной деятельности»;

В настоящее время занятия пилатесом популярны в молодежной среде. Они привлекают эмоциональностью и звукоизвлечением современным танцам, пилатес позволяет исключить монотонности исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей студенты скорее избавляются от неуклюжести, угловатости излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений

Элементы пилатеса используются во время физкультурных мероприятий, а также для самостоятельных занятий дома.

Цель программы «Пилатес» – формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств пилатеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Данный курс «Пилатес» направлен на реализацию следующих задач:

- освоение базовых знаний и общих представлений о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, эстетическому и нравственному воспитанию, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который заложен в планировании учебного материала в соответствии возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал или помещение приспособленное для занятий пилатесом, инвентарь, оборудование, стадион, спортивно – игровые площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности сообразности*, определяющего распределение содержания учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся .
- соблюдению дидактических правил - *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые отражены в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, переноса учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной и соревновательной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя физической культуры во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений фитнеса в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортивно – оздоровительной деятельности.
-

Отличительные особенности программы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по пилатесу как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;

4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о пилатесе, как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий пилатесом с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-состязаний и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;
- моторная плотность уроков составляет около 100%;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий пилатесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории пилатеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Структура занятий

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть

Разминка составляет 10-15% всего времени занятия. Темп музыки не превышает 124-136 уд./мин. Выполняются упражнения, которые воздействуют по возможности на большие группы мышц низкой ударности, низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

Основная часть

Темп музыки составляет в среднем 128-152 уд./мин., в программах высокой интенсивности – до 160 уд./мин. Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, высокоударные, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

Заключительная часть

Продолжительность заминки составляет около 5-7 мин. Темп музыки спокойный – 90-100 уд./мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

Содержание курса

Непосредственно содержание программы для учащихся с 1 по 3 курс одинаково, но имеются различия в физической нагрузке, определяемые следующими параметрами: силовая тренировка – вес отягощения, количество повторений, паузы отдыха между сериями повторений; аэробная тренировка – темп музыкального сопровождения, определяющий темп движений, соотношение различных блоков программы.

Тематическое планирование спортивного кружка «Движение – жизнь»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	История и философия системы Пилатес	1
2	Основные принципы метода Пилатес	1
3	Особенности занятий по методу Пилатес	1
4	Энергия нового дня. Знакомство	1
5	Мышцы, в действие!	1
6	Укрощаем стресс	1
7	Взрыв энергии	1
8	Тонизируем и укрепляем	1
9	Начальный уровень подготовленности	1
10	Базовый уровень: 20-минутный комплекс	1
11	Базовый уровень: 40-минутный комплекс	1
12	Базовый уровень: 60-минутный комплекс	1
13	Когда угодно: Варианты комплекса упражнений в любое время	1

14	Где угодно: упражнений Пилатес в любых условиях	1
15	Перенапряжение: как его снять?	1
16	Средний уровень подготовленности	1
17	Средний уровень подготовленности: 20-минутный комплекс упражнений	1
18	Средний уровень подготовленности: 40-минутный комплекс упражнений	1
19	Средний уровень подготовленности: 60-минутный комплекс упражнений	1
20	Укрепление глубоких мышц: я прогрессирую	1
21	Строим спину	1
22	Наполняем тело энергией	1
23	Укрепляем позвоночник	1
24	Возрождаем тело	1
25	Продвинутый уровень подготовленности	1
26	Упражнения для продвинутых	1
27	20-минутный комплекс упражнений продвинутого уровня	1
28	40-минутный комплекс упражнений продвинутого уровня	1
29	Позвоночник по контролем	1
30	Что мне дает пилатес?	1
31	60-минутный комплекс упражнений продвинутого уровня	1

32	Техника базовых упражнений	1
33	Особенности техники выполнения упражнений Пилатес различных уровней	1
34	Базовый уровень: Старт (пакет упражнений)	1
35	Средний уровень: Середина (пакет упражнений)	1
36	Продвинутый уровень: Высота (пакет упражнений)	1
37	Итог: Что мне дал Пилатес?	1
38	Я корректирую тело с помощью Пилатеса	1
39	Заключение: Пилатес, и что потом?	1
40	Свободное занятие в произвольном уровне	1
	Итого:	40 часов

Учебно-методическое обеспечение:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2020. – 216 с.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2020
3. Лисицкая Т.С. Базовые виды пилатеса: прогр. курса по выбору для специальности 032101.65: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2019. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –

12.24

4. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2019. стр.
5. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2019
6. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2020. – 64 с.
7. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2019. – 157 с.