

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

И. А. Тримасова
/И. А. Тримасова/

Протокол № 3

« 31 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ "Ульканская

средняя общеобразовательная

школа № 2"

Е. П. Русанова
/Е. П. Русанова/

Приказ № 205 от

« сентября » 2021 г.



АНТИСТРЕССОВАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

(программа элективного курса
по физической культуре для 9 классов)

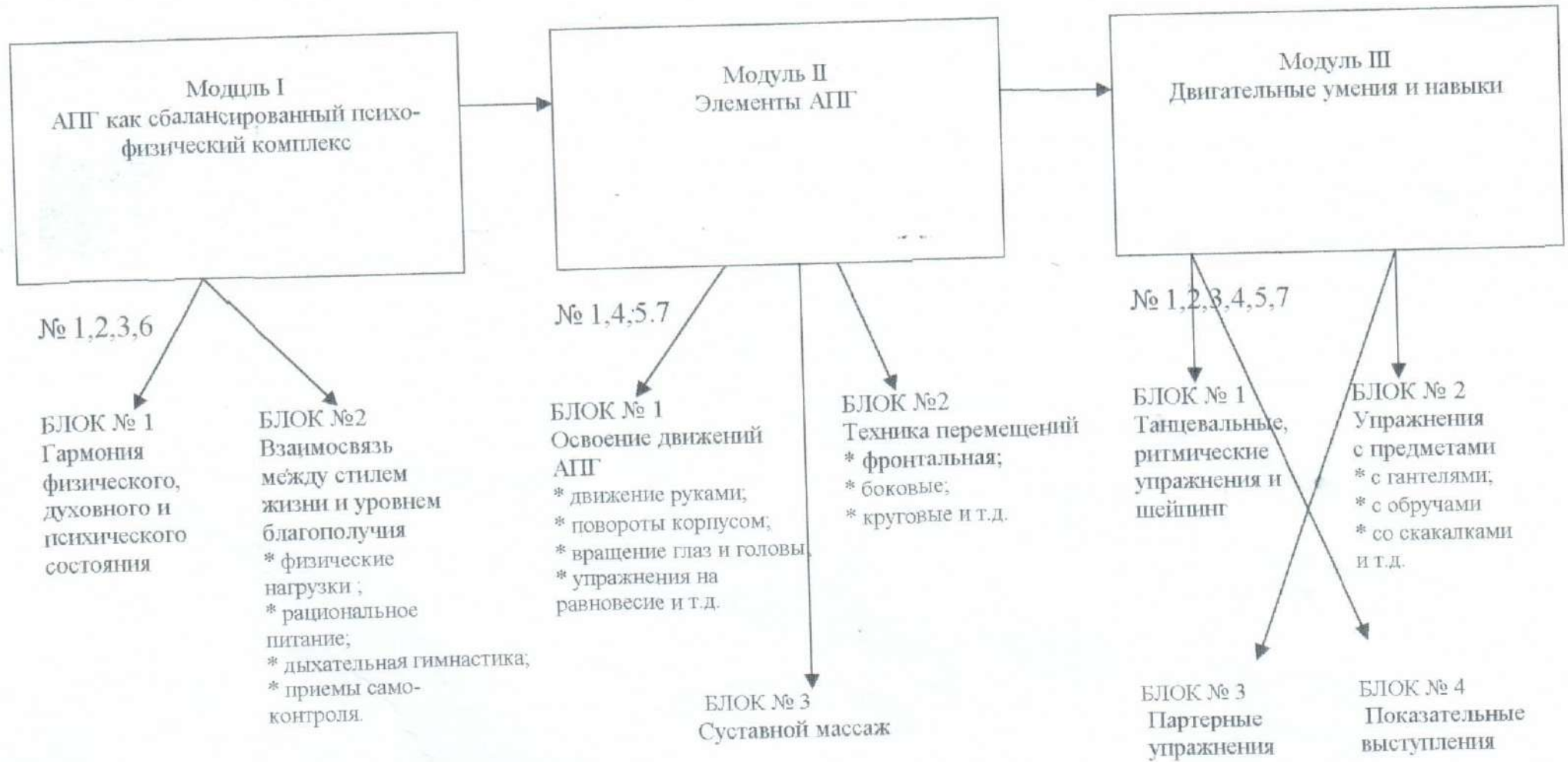
Разработала: Игнатко И. А.
учитель физической культуры
высшая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании ТПП
учителей физической культуры
Протокол № 1 от 31 августа
Игнатко И.А.
Игнатко И.А.

2. Цели:

1. Воспитание у детей доброжелательности, терпимости, способности к бескорыстному следованию принципам Общего блага, стремление к самосовершенствованию жизнедеятельности.
2. Формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как личном и общем достоянии.
3. Приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его психическое и физическое здоровье.
4. Формирование: навыка плавного непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности; умение создавать воображаемые картины (мыслеобразы) природы; ощущения удовольствия, комфорта от выполняемого движения.
5. Укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся.
6. Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре в контексте подхода, предлагаемого АПГ.
7. Развитие основных двигательных качеств.

3. Структура курса.



4. УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Название модуля, ссылка на цели | часы | Тема занятий | Деятельность учащихся |
|--|------|---|--|
| Модуль I «Антистрессовая пластическая гимнастика – как сбалансированный психо-физический комплекс» №1, 2, 3, 6 | 1ч. | Гармония физического, духовного и психического состояния. | 1.Проведение инструктажа по технике безопасности. 2.Лекционное занятие: «Знакомство с основами АПГ» |
| | 2 ч. | Взаимосвязь между стилем жизни и благополучием. | 1.Составление оптимального суточного рациона для разных возрастов. 2.Практическое занятие по системам дыхательной гимнастике. 3. Практическое занятие «Самоконтроль с применением функциональной пробы и ортостатической пробы». |
| Модуль II «Элементы антистрессовой пластической гимнастики». № 1,4,5,7 | 1 ч. | Освоение движений АПГ. | Выполнение: 1. Движение руками. 2. Повороты корпуса. 3. Вращение глаз и головы. 4.Вращение плечами. 5. Упражнение на равновесие и т.д. |
| | 1 ч. | Освоение техники перемещений. | Выполнение различных видов перемещений: 1. Фронтальных. 2. Боковых. 3. Круговых 4. Произвольных и т.д. |
| | 1 ч. | Суставной массаж. | Разучивание видов суставного массажа: 1. Массаж суставов ног. 2. Массаж суставов рук. Выполнение упражнений суставного массажа в сочетании с упражнениями на растягивание. |
| Модуль III «Двигательные умения и навыки» № 1,2,3,4,5,7 | 4 ч. | Танцевально-ритмические упражнения и шейпинг. | 1. Разучивание комплексов ритмической гимнастики. 2. Разучивание комплексов шейпинга. 3. Выполнение упражнений |

| | | | |
|--------|-------|--------------------------------------|--|
| | 2 ч. | Упражнения с предметами. | на осанку. 1. Разучивание комплекса упражнений с гантелями. 2. Разучивание композиций с обручем. 3. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. |
| | 2 ч. | Партерные упражнения. | 1. Разучивание комплексов упражнений в исходном положении: <ul style="list-style-type: none"> • лежа, • сидя, • на животе, • на боку. |
| | 1 ч. | Подготовка показательных выступлений | Составление композиций и репетиция. |
| | 1 ч. | Зачетный урок. Подведение итогов | Показательные выступления. |
| ИТОГО: | 16 ч. | | |

5. Ожидаемые результаты.

1. Будет сформировано стремление к самосовершенствованию.
2. Сформировано представление о нравственном и физическом здоровье.
3. Будут знать о возможностях человеческого организма, взаимосвязях с природой, коммуникативными качествами личности.
4. Сформирован навык плавности и непрерывности движения, применения его в различных формах двигательной активности.
5. Изучение курса укрепляет здоровье, повышает физическое развитие и работоспособность.
6. Учащиеся будут научены различным приемам снятия стресса при помощи пластической гимнастики.

6. Учебно- методическое обеспечение.

Список рекомендуемой литературы.

1. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. М.: 1986
2. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика. М.: 1989
3. Иванова О.А. Формула красоты. М.: 1990
4. Собинов Б.М. Танцующая гимнастика. «Советская Россия». М.: 1977

Видеотека.

1. Пособие по шейпингу. Шифер К.

Аудиокассеты.

1. Сборник популярной музыки.
2. Танцы народов мира.

7. Список литературы, использованной при подготовке программы.

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: «Физкультура и спорт», 1978 г.
2. Гузов Н.М. Узоры на стадионе. М.: «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. Ивлев Б.К. Нетрадиционный вид гимнастики. М.: «Просвещение», 1992 г.
4. Индлер Г.В. Спортивная гимнастика. «Физкультура и спорт» 1977 г.
5. Фарбер Д.А. Физиология школьника. М.: «Педагогика», 1990 г.
6. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта. «Советский спорт» 2003 г.

1. Особенности курса

| Вопросы | Ответы |
|---|---|
| <p>1. На каком содержательном материале, и через какие формы работы я смогу наиболее полно реализовать задачи предпрофильной подготовки? Как я смогу помочь ребенку сориентироваться в выборе профиля, восполнить пробелы его предыдущей подготовки, показать типичные для данного профиля виды деятельности, дать возможность ученику проявить себя и добиться успеха?</p> | <p>Программа элективного курса для предпрофильной подготовки учащихся 9 класса «Антистрессовая пластическая гимнастика» основывается на материалах учебного пособия Царик А.В. «Справочник работника физической культуры и спорта», Иваницкий А.В. «Ритмическая гимнастика», Иванова О.А. «Формула красоты».</p> <p>Через освоение комплексов упражнений ритмической гимнастики пробудить интерес к занятиям по выбранному направлению, активизировать у учащихся процесс самопознания и управления своей деятельностью.</p> <p>Курс выполняет функцию привития интереса к здоровому образу жизни, знакомит ученика как в современных условиях жизни общества с непрерывно растущими психологическими нагрузками, социальными стрессами, управлять своими чувствами, эмоциями, поддерживать жизненный тонус на достаточно высоком уровне.</p> <p>Данный элективный курс предлагает следующие виды деятельности: освоение теоретическими основами процесса движения и психическим состоянием человека, установление связи с природными явлениями, разучивание и выполнение комплексов ритмической гимнастики, самостоятельное составление комбинаций и апробирование их в группе. Все это позволит учащимся познакомиться с видами деятельности в профиле, связанном с углубленным изучением физической культуры и успешным обучением на любом другом профиле, поскольку</p> |

2. Чем содержание курса будет качественно отличаться от базового курса (оно вообще не представлено в базовых курсах; оно предоставлено «вскользь», о нем лишь упоминается; оно предоставлено односторонне; не отражены другие точки зрения и т.п.)?

3. Каким образом будет выстроена логика подачи материала в программе? Почему нужна именно такая логика?

данный курс учит способом релаксации при любом виде деятельности.

Содержание курса относится к предметно-ориентированному виду программы и посвящен проблеме укрепления здоровья, приобретения знаний в области гигиены и медицины в контексте подхода предлагаемого антистрессовой пластической гимнастики (АПГ). В базовом курсе недостаточно представлен раздел художественной гимнастики, а ритмической гимнастики нет вообще, поэтому содержание элективного курса АПГ базовый курс не повторяет.

Логика подачи материала выстроена в три модуля.

Первый модуль содержит теоретические знания по технике безопасности, знакомство с основами АПГ.

Второй модуль направлен на организацию самостоятельной деятельности учащегося по составлению комплексов ритмической гимнастики и шейпингу. Преподавателю курса необходимо создать атмосферу, в которой ученик может проявить фантазию, инициативу и активность.

Третий модуль содержит материал итогового контроля через подготовку и показ показательного выступления. Данная последовательность в освоении элективного курса вызвана тем, что в начале происходит изучение теоретических вопросов, затем освоение основ приемов и навыков и на заключительном этапе предполагается самостоятельная творческая работа

4. Каким образом будет сгруппирован материал в программе по разделам и темам?

В программе определена последовательность изучения учебного материала, которая соответствует целям обучения. Каждая тема в модуле несет логическую цепочку: получение знаний, практическая деятельность, контроль.

В первом модуле предусмотрено изучение следующих вопросов: понятие здоровья, как комплексное понятие, включающее физическое, нравственное, нервно-психическое здоровье.

АПГ как сбалансированный психофизический комплекс, основанный на совершенствовании качества процесса движения, использования мыслеобразов (вода, солнце, плывущие облака и т.д.), помогающих формировать состояние спокойствия.

Во втором модуле предусмотрены элементы АПГ, включающие в себя освоение движений, технику перемещений, суставной массаж.

В третьем модуле предусмотрены двигательные умения и навыки: танцевальные ритмические и пластические упражнения, шейпинг, упражнения с предметами, итоговое показательное выступление.

5. Сколько времени потребуется для изучения материала с учетом контроля, возможных затруднений и необходимости его повторения с учащимися?

Курс рассчитан на 16 часов учебного времени с учетом подготовки показательных выступлений и контроля.

6. Какими учебными и

Курс обеспечен достаточным

вспомогательными материалами обеспечен данный курс (фонд библиотеки, хрестоматии, сборники, диагностические материалы и т.д.)?

7. Какие виды деятельности (профессиональные и профессионально ориентированные) возможны в работе с данным содержанием?

8. Какие виды (деятельности) работ могут выполняться учащимися для подтверждения своей успешности в профильном обучении?

9. Какова доля самостоятельной работы ученика в работе по данному курсу, в чем он может проявить инициативу?

10. Какие критерии помогут учителю и ученику оценить успешность

объемом методической литературы, видеокассетами по шейпингу, аудиокассетами, карточками-заданиями (перечень в приложении). В наличии имеется видеодвойка, музыкальный центр, обручи, скакалки, ленты.

Курс предназначен для предпрофильной подготовки учащихся 9 класса и относится к предметно-ориентированному виду программы. Предусматривает взаимосвязь между физическим, эмоциональным состоянием и социальным благополучием. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек, предусматривает различные виды деятельности: лекционное изучение материала, индивидуальные и групповые тренировки, практические занятия и показательные выступления.

Курс познакомит со спецификой видов деятельности, который позволит учащемуся осуществить реальный и осознанный выбор будущего профиля, сформирует навыки в оценивании своего физического и нравственного потенциала.

Преподаватель курса выполняет координирующую, направляющую функцию. Способствует развитию умения самостоятельно разрабатывать новые комплексы, связки, комбинации, танцевальные движения и возможность апробирования их в группе.

Хотя в программе отсутствуют традиционные нормативы,

прохождения данного курса?

11. Каким образом в процессе работы будет фиксироваться динамика интереса к данному курсу, будущему профилю?

12. Чем может завершиться для ученика изучение курса, какова форма отчетности?

критериями оценивания успешности прохождения данного курса будет комфортное восприятие физических и психологических нагрузок для освоения традиционных форм движения, что может быть выявлено в процессе собеседований и отслеживания освоения движений.

Проведение мониторинга по общей физической подготовке в начале освоения курса и в конце, анкетирование.

Изучение курса завершается подготовкой и проведением показательного выступления, подготовка костюмов, инвентаря и музыкального сопровождения. Учащиеся, которые будут принимать активное участие в подготовке и проведении показательных выступлениях получают зачет по данному элективному курсу