Муниципальное образовательное учреждение

гимназия № 8 им. Л. М. Марасиновой

Общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности по шейпингу.

срок реализации 1 год, возраст обучающихся 15-17 лет

Составитель: учитель физической культуры

Комарова Ольга Сергеевна

г.Рыбинск

2013год.

**I. Пояснительная записка.**

Шейпинг - это комплексная система, объединяющая в качестве неотъемлемых средств для решения своих задач не только физические упражнения и принципы питания, но и искусство, моду, концепцию шейпинг - ухоженности внешности.

Шейпинг программа для подростков, построенная с учётом физиологических особенностей растущего организма.

Цель программы направлена на формирование определённого очертания тела, исправление дефектов телосложения посредством аэробики и атлетизма. Концепция шейпинга строится на решении следующих задач:

- приобщение девушек к занятиям физическими упражнениями;

- создание мышечного корсета путём динамической тренировки мышц;

- формирование правильного стереотипа осанки;

- улучшения психоэмоционального состояния;

- развитие гибкости;

- развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности.

При подборе средств и методов используется комплексный подход, в содержание занятий включаются: дыхательная гимнастика, психофизическая тренировка, упражнения для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки, упражнения для развития пластики движений рук и тела, упражнения на укрепление различных групп мышц, упражнения ритмической гимнастики. Актуальность программы и ее новизна определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы:

* Организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные, репетиционные.
* Создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в спортивной деятельности.
* Создание информационной среды различными средствами (беседы, игры, демонстрации, качественный показ и т.д.).

Занятия рассчитаны 3 раза в неделю по 1 часу.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, и способствует:

* стимулированию познавательных процессов;
* развитию коммуникативных навыков;
* созданию социокультурной среды общения;
* развитию творческих способностей личности;
* поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
* создание мышечного корсета путем динамической тренировки мышц;
* развитие чувства ритма, музыкальности, пластичности.

К концу прохождения программы занимающиеся должны иметь представление :

* об основных терминах, связанных с шейпингом;
* о значении шейпинга для их здоровья;

знать:

* правила проведения разминки
* определенный теоретический материал, изучаемый в ходе проведения занятий

уметь:

* самостоятельно проводить занятия
* владеть спортивным инвентарем: фитоболом, мячами, обручем, гимнастической скакалкой, гимнастической палкой, степ-доской.

**II. Тематический план программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем  Разделы программы | Всего  часов | количество часов | |
| **102 ч** | аудиторные | внеаудиторные |
| **1.** | **Теоретические сведения** | **12ч** |  |  |
|  | -Правила поведения и требования безопасности на занятия |  | 2ч |  |
|  | -Сведения о строении и функциях организма |  | 2ч |  |
|  | -Сведения о типах дыхания, особенностях |  | 2ч |  |
|  | **-**Основы АТ- значение, цель, приёмы |  | 2ч |  |
|  | - Самоконтроль за самочувствием, изменение пульса |  | 2ч |  |
|  | - Здоровый образ жизни: режим дня, питания, двигательный |  | 2ч |  |
| **2.** | **Дыхательная гимнастика** | **12ч** |  |  |
|  | **-** Грудное дыхание |  | 2ч |  |
|  | **-** Глубокое дыхание |  | 2ч |  |
|  | **-** Ритмичное дыхание |  | 2ч |  |
|  | **-**Акцентированное дыхание |  | 2ч |  |
|  | **-** Облегчённое дыхание |  | 2ч |  |
|  | **-**Успокаивающее дыхание |  | 2ч |  |
| **3.** | **Аутогенная тренировка** | **6 ч.** |  |  |
|  | **-**Упражнения на расслабление |  | В процессе занятий |  |
|  | **-** Ощущение тепла |  | 1ч |  |
|  | **-** Упорядочение дыхания |  | 1ч |  |
|  | - Нормализация работы сердца |  | 2ч |  |
|  | **-** Упражнение цели |  | 2ч |  |
| **4.** | **Упражнения на осанку** | **12ч.** |  |  |
|  | **-** Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лёжа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках |  | В процессе занятий |  |
|  | **-** Упражнения у вертикальной плоскости |  | 4ч. |  |
|  | **-** Упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента) |  | 4ч. |  |
|  | **-** Упражнения с предметами на голове |  | 4ч. |  |
| **5.** | **Упражнения на пластику движений** | **16ч.** |  |  |
|  | **-** Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги. |  | 4ч |  |
|  | **-** Пластика движений рук |  | 4ч |  |
|  | **-** Пластика движений ног |  | 4ч |  |
|  | **-** Пластика движений туловища |  | 4ч |  |
| **6.** | **Упражнения с предметами** | **26ч.** |  |  |
|  | **-** Упражнения на укрепление и развитие силы мышц ног – приседания с отягощением |  | 2ч |  |
|  | **-** Упражнения с обручем - вращение на поясе, бедрах, руках |  | 1ч |  |
|  | **-**Прыжки через скакалку- развитие выносливости |  | 4ч |  |
|  | -упражнения с гимнастичекими мячами |  | 4ч |  |
|  | **-**упражнения на фитобол мячах |  | 4ч |  |
|  | **-** упражнения на степ досках |  | 5ч |  |
|  | **-**упражнения с гимнастическими палками |  | 4ч |  |
| **7.** | **Шейпинг** | **18ч.** |  |  |
|  | **-**Акробатические элементы ( перекаты, кувырки, стойки на лопатках, полушпагаты) |  | 2ч |  |
|  | **-**Элементы художественной гимнастики (разновидности ходьбы, бега, прыжки, скачки, подскоки, беговые движения) |  | 2ч |  |
|  | **-**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (лента, подушка, стул, скакалка) |  | 2ч |  |
|  | **-**Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины |  | 1.5 ч, В процессе занятий |  |
|  | **-**Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника, голеностопного и коленного суставов |  | 1.5 ч, В процессе занятий |  |
|  | **-**Танцевальные движения – выпады, махи, подскоки, повороты. |  | 3ч |  |
| **8.** | **тестирование** |  |  | **4 ч** |
| **9.** | **Соревнования внутришкольные, городские , краевые.** |  |  | **По календарю соревнований** |

**III.Содержание программы**

Теоретические сведения

**1.**Правила поведения и техники безопасности на занятиях шейпингом, предупреждение травматизма , техника безопасности при использовании спортивного инвентаря.

**2**.Сведенья о строении и функциях организма. Закладывание. Значение разминки.

**3**.Восстановим естественный тип дыхания (диафрагмальное, грудное, акцентированное)

**4**.Основы АТ – значение, цель, методы.

**5.**Самоконтроль за самочувствием, Измерение пульса. Фазы утомления, определение нагрузки.

**6**.Самомассаж лица, рук, ног. Точечный массаж – особенности и целительные свойства.

**7**.Распорядок дня, двигательный питьевой, режим питания – здоровый образ жизни.

Разделы подготовки:

Дыхательная гимнастика

1. Брюшное дыхание (диафрагмальное)
2. Грудное дыхание.
3. Глубокое дыхание.
4. Ритмичное дыхание.
5. Акцентированный вдох.
6. Облегченное дыхание.
7. Задержка дыхания.
8. Успокаивающее дыхание.
9. Дыхание, улучшающее кровообращение мозга.
10. Дыхание, улучшающее терморегуляцию.
11. Тонизирующее дыхание.

Аутогенная тренировка

1. Упражнение на расслабление.
2. Ощущение тепла.
3. Упорядочение дыхания.
4. Нормализация работы сердца.
5. Упражнения цели.

Упражнение на осанку

1. Упражнение для развития мышц, обеспечивающих позу правильной осанки.
2. Упражнение у вертикальной плоскости.
3. Упражнение с предметами (обруч, палка, скакалка)
4. Упражнения с предметом на голове.

Упражнение на пластику движение

1. Формирование правильной, красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку, танцевальные шаги.
2. Пластика движения ног (полуприсед, полупальцы).
3. Пластика движения рук ( веер, барабанные пальчики)
4. Пластика движения туловища (повороты, наклоны).

Упражнения с предметами

**1.** Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук с отягощением (гантели)

**2.** Упражнения для укрепления мышц ног, развитие силы (приседания с отягощением)

**3.** Упражнение с обручем (вращение)

**4**. Упражнения с гимнастическими палками

**5**. Упражнения с гимнастической скакалкой.

**6.** Упражнения с мячами

**7.** Работа на степ досках.

**8.** Упражнения на фитобол мячах

Шейпинг

1. Простейшие элементы акробатики ( перекаты, кувырки, стойки на лопатках )
2. Элементы художественной гимнастики ( разновидности ходьбы, бега, прыжки

скачки, подскоки, беговые движения).

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов ( лента, подушка,

стул, скакалка, полотенце).

1. Упражнения на растяжку мышц ног, плечевого пояса, спины.
2. Упражнения на развитие гибкости шеи, плечевых суставов, позвоночника,

голеностопного и коленного суставов.

1. Танцевальные движения – выпады, махи, повороты, подскоки.

**IV. Предполагаемые результаты реализации программы**.

Показательные выступления на внутришкольных, городских и краевых спортивных соревнованиях в качестве групп черлидинга. Приобретение занимающимися навыка к самостоятельным занятиям и умение детей контролировать свое психо - эмоциональное состояние.

**V. Формы и виды контроля**. **Тестирование:**

**1. Метание набивного мяча**: Испытуемый становиться перед линией броска, ноги врозь, держа набивной мяч двумя руками перед собой . Прогнувшись , он поднимает над головой мяч и ,разгибаясь, мощным движением туловища и рук посылает мяч вверх вперед под оптимальным углом. Каждый испытуемый выполняет по 3 броска. Оценивается самый дальний бросок с точностью до 10 см..

**2**.**Прыжок в длину с места**: Испытуемый становится на край ямы с песком, толкается двумя ногами в сочетании с махом руками. Результат является кратчайшее расстояние между местом отталкивания и ближайшей точкой касания песка любой частью тела.

**3.Бег на 50 м:**Испытуемый становиться к линии страта и по сигналу начинает бег по дистанции. Испытуемый пробегает дистанцию дважды с 10-минутным перерывом. Результат оценивается да 0.01 сек. при электронном хронометраже и до 0.1 сек при ручном хронометраже .

**4.Наклон вперед из положения сидя на полу:** Испытуемый садиться на пол , так чтобы пятки оказались на линии. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняет 3 наклона вперед , на четвертом наклоне и фиксируется цифра мерной линии , которой коснулись пальцы

**5.Соревнования:**

* подготовка команды гимназии к внутришкольным, городским соревнованиям .
* подготовка группы черлидинга.

**VI. Методические рекомендации**.

Реализация данной программы позволит, не только приобщить девушек к миру прекрасного, но, и укрепить физически. Участие детей в спортивной деятельности являются мощным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.  
Развития природных задатков и творческого потенциала, является созданием условий для их деятельности по освоению ритмической и аэробной гимнастики.  
Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей старшего школьного возраста. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся 10-11 классов, так как здоровый ребенок способен успешно и в полной мере овладеть навыками программы «Шейпинг». Степень успешности этой деятельности является устранение вредных воздействий и повышение устойчивости организма и определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

**VII. Описание материально технического обеспечения образовательного процесса**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | количество |
| 1. | Технические средства обучения |  |
|  | Фитобол мячи  Степдоски  Гимнастические палки  Гимнастические скакалки  Гимнастически мячи  Гимнастические обручи  Набивные мячи  Танцевальные помпоны  Коврики гимнастические  Гимнастические скамейки | 20 шт.  20 шт.  20 шт.  20 шт.  20 шт.  20 шт.  20 шт.  20 шт.  20 пар  20 шт.  6 шт. |
| 2. | Экранно-звуковые пособия  Диски по шейпингу  Диски музыкального сопровождения  Видео диски по шейпингу | 10шт.  15 шт.  10шт. |
| 3. | Оборудование кабинета  Видеоаппаратура  Компьютер  Магнитофон  Видеокамера | 1 шт.  1шт.  1шт.  1 шт. |

**VIII. Список литературы**

1.Т.Ю. Амосова «Дыхательная гимнастика по Стрелковой» Москва «Рипол классик» 2005г.

2.Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов «Ритмические упражнения, хореография и игры»Москва «Дрофа» 2003г.

3. Энциклопедия физических упражнений, ЕЖИ ТАЛАГА Москва «Физкультура и спорт»,1998г.

4. Развитие координационных способностей у школьников. Спорт в школе №21 Москва «Чистые пруды» 2008г.

5. Гимнастическая аэробика Спорт в школе №24 Москва «Чистые пруды» 2008г.