

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

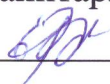
Министерство образования и науки Республики Коми

Управление образования администрации МО ГО "Сыктывкар"

МАОУ "Женская гимназия"

РАССМОТРЕНО

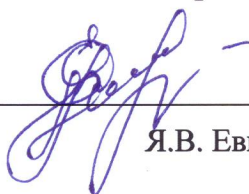
МО учителей
гуманитарного цикла



Е.М. Волкова
Протокол № 1 от 31 августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

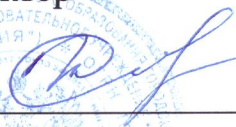
Заместитель директора



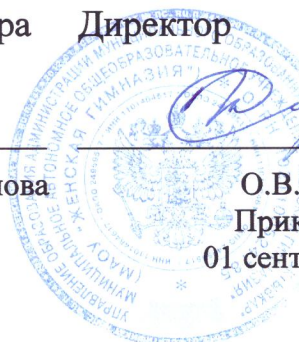
Я.В. Евгенова

УТВЕРЖДЕНО

Директор



О.В. Живанович
Приказ № 221 от
01 сентября 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

ШСК «Мир здоровья»

(внеурочная деятельность)

Сыктывкар 2023

Пояснительная записка

Внедрение в повседневную жизнь современных подростков физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни, культуры проведения досуга, подготовка к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» - одна из приоритетных задач современного образования. Эти меры призваны решать вопросы высокого уровня заболеваемости, низкой физической активности, загруженности учащихся. Актуальной как никогда является проблема распространения ПАВ в подростковой среде, обеспечения безопасности жизнедеятельности учащихся при возникновении чрезвычайных ситуаций.

Большое число поступающих в женскую гимназию имеют хронические заболевания опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы, ЖКТ, патологии зрения. Учитывая гендерный состав учащихся, особое внимание следует уделять также охране репродуктивного здоровья девушек.

Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года определено, что к 2024 году каждая общеобразовательная организация должна иметь школьный спортивный клуб (далее – ШСК, клуб)

Цель программы внеурочной деятельности учащихся по спортивно – оздоровительному, культурологическому направлению заключается в формировании устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и досуга, создании возможностей для занятий спортивной и творческой деятельностью, пропаганды внедрения ВФСК ГТО.

Краткая характеристика модулей программы, цели, задачи, результаты освоения

Модуль 1 «Общая физическая подготовка». Цели данного модуля представлены по трем крупным блокам:

1) воспитать у обучающихся (**личностные результаты**):

- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту, к профессиональному мастерству и технологиям самосовершенствования духа и тела.

2) развить:

личностные результаты:

- интерес и потребность учащихся в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек, к сохранению здоровья репродуктивной системы;

метапредметные результаты:

- способность моделировать индивидуальный образовательно-оздоровительный маршрут;
- креативные способности поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;

предметные результаты:

- жизнеспособную личность с высоким уровнем адаптационных возможностей организма;
- физические качества, необходимые для успешной сдачи норм ВФСК ГТО.

Обучить:

- способам самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;
- методам наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

Занятия могут проводиться как в группах с неизменным составом (классы), так и в разновозрастных группах в хореографическом классе и на открытом воздухе. В процессе реализации модуля используются также материально – технические возможности спортивных баз, стадионов, бассейна. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей.

Результатом и формой аттестации является участие в спортивных мероприятиях по выбору: «Кросс нации», «Лыжня России», фестивали, конкурсы ГТО и др.

Модуль 2 «Танцевально – спортивный клуб».

Цель программы - создание условий для развития учащихся, проявляющих стремление к освоению профессионального мастерства в танцевальном спорте.

Задачи:

предметные результаты:

- повысить уровень исполнительского мастерства, обучить движениям и фигурам танцевального спорта по латино – американской и европейской программам;
- выявить и развить природные задатки и способности учащихся, способствующие высоким достижениям в танцевальном спорте, а также физические качества, необходимые для успешной сдачи норм ГТО;

- обеспечить приобретение опыта соревновательной деятельности;
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства, к технологиям освоения опыта здорового образа жизни;

личностные результаты:

- развитие волевых качеств;
- формирование умения работать в группе, в паре. Строить взаимоотношения на основе сотрудничества, взаимного уважения и доверия.
- Развить эстетическую культуру учащихся через соблюдение требований к внешнему виду и поведению спортсмена.

Занятия проводятся два раза в неделю в хореографическом классе. Широкое использование аудиовизуальной и компьютерной техники, различных информационных сетей может в значительной мере повысить эффективность самостоятельной работы учащихся.

При успешном освоении содержания программы первого года занятий, с учетом особенностей и желания учащихся и их родителей, педагог может составить программу второго года занятий.

Результат освоения программы модуля оценивается по итогам участия спортсменов в турнирах по спортивным бальным танцам, в концертных программах; соблюдения ими правил исполнения движений и фигур, требований к поведению и внешнему виду спортсмена – танцора; доброжелательности атмосферы на занятиях, общения спортсменов вне спортивной деятельности; соблюдения спортсменами требований дисциплины и режима.

Модуль 3 «Красота спасет мир» реализуется через проектную деятельность и предназначен для работы с учащимися, проявляющими интерес к культурному проведению досуга с целью развития и совершенствования навыков исполнительского мастерства в области историко – бытовых, парных, спортивных танцев; создания условий для гендерной модели поведения подростков при проведении досуга.

Занятия проводятся для разновозрастной группы не только учащихся гимназии, но и образовательных организаций города – партнеров проекта в форме мастер – классов, круглых столов, досугового мероприятия. Модуль реализуется в течение 3 месяцев 1 раз в неделю.

Результат освоение программы модуля оценивается по итоговому мероприятию – светскому балу для учащихся образовательных организаций города.

Задачи:

предметные результаты:

- Обучить учащихся движениям и фигурам историко – бытовых, парных, спортивных танцев;

метапредметные результаты:

- Обеспечить приобретение опыта культурного проведения досуга;

личностные результаты:

- Расширять культурный кругозор учащихся, стимулировать интерес к истории, традициям и культуре России через знакомство с бальными традициями прошлого и современности;
- Развивать эстетическую культуру учащихся через соблюдение правил бального этикета на танцевальной площадке;
- Формировать ценностное отношение к Российской культуре, уважительное отношение к партнеру, группе.

Тематическое планирование.

Темы модулей	Количество часов	Основные виды деятельности
Общая физическая подготовка		
Развитие силы	3	Спортивно - оздоровительная
Развитие выносливости	3	Спортивно - оздоровительная
Развитие гибкости	3	Спортивно - оздоровительная
Развитие быстроты	3	Спортивно - оздоровительная
Развитие координации	3	Спортивно - оздоровительная
Подготовка и участие в соревнованиях, играх	в течение всего периода	Соревновательная
Танцевально – спортивный клуб		
Латино – американские танцы	4	Спортивно - оздоровительная
Танцы европейской программы	5	Спортивно - оздоровительная
Подготовка и участие в соревнованиях	4	соревновательная
Проект «Красота спасет мир»		
Бальные традиции	1 теория	Проблемно – ценностное общение

Постановка и разучивание танцевальных композиций	3	творческая
Бал	2	досуговая
ИТОГО	34 ч	

Содержание программы.

тема	Содержание	Планируемый результат	Индикаторы результата
1. Общая физическая подготовка			
Развитие силы	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы	Разучивание комплекса упражнений на развитие силовых качеств	Выполнение тестовых нормативов: Сгибание – разгибание рук в упоре лежа; Приседания; Сгибание корпуса в положении лежа
Развитие силы рук	Упражнения на развитие силы рук и развитие мышц плечевого пояса		
Развитие силы ног	Упражнение на развитие силы ног		
Развитие мышц корпуса	Упражнения на развитие мышц корпуса		
Развитие выносливости	Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости	Разучивание комплекса упражнений на развитие выносливости	Выполнение тестовых нормативов: Удерживание тела в положении «планка»; Бег на длинные дистанции
Развитие гибкости	Выполнение комплекса упражнений на развитие гибкости	Разучивание комплекса упражнений на развитие гибкости	Выполнение тестовых нормативов: Наклон вперед в

			положении «сидя на полу» с фиксацией результата с помощью линейки;
Развитие быстроты	Выполнение комплекса упражнений на развитие быстроты	Разучивание комплекса упражнений на развитие быстроты	Выполнение тестовых нормативов: прыжки на скакалке; Бег на короткие дистанции
Развитие координации	Выполнение упражнений на развитие координации движений	Разучивание комплекса упражнений на развитие координации	Выполнение тестовых нормативов
2. Танцевально – спортивный клуб			
Латино – американские танцы	Разучивание движений, фигур, связок латино – американских танцев, входящих в международную конкурсную программу	Освоение фигур, движений, связок	Участие в турнирах, Концертная деятельность
Самба			
Ча-ча-ча			
Румба			
Джайв			
Пасодобль	Разучивание отдельных движений		
Танцы европейской программы	Разучивание движений, фигур, связок европейской программы, входящих в международную конкурсную программу	Освоение фигур, движений, связок	Участие в турнирах, Концертная деятельность
Медленный вальс			
Танго			
Венский вальс			
Квик – степ			
Медленный фокстрот	Разучивание отдельных движений		

3. Красота спасет мир			
Бальные традиции	Изучение бальных традиций, этикета	Знание бального этикета, традиций	Участие в заключительном мероприятии
Историко – бытовые и парные танцы	Разучивание фигур, связок, постановочная работа	Разучивание танцевальных композиций	
полонез			
Фигурный вальс			
мамба			
хастл			
Буги - вуги			
полька			
Бальные игры	Разучивание бальных игр	Знание правил бальных игр	

Промежуточная аттестация по курсу внеурочной деятельности.

Аттестация проводится в форме участия в мероприятиях модулей, в выполнении нормативов ВФСК ГТО, спортивных соревнованиях, в турнирах по спортивным бальным танцам, в концертной деятельности, в Бале. Безотметочная система с записью «зачтено»/«не зачтено» в таблице учета посещения и аттестации по итогам учебного года.

Условия реализации программы (учебно – методические и материально - технические).

Программа может быть реализована при соблюдении следующих материально – технических, методических условий:

- Наличие помещения для занятий: спортивный зал, хореографический класс;
- Наличие музыкальной и видео аппаратуры для проведения танцевальных, спортивных занятий и мастер - классов и круглого стола;
- Наличие оборудования для проведения тестирования: спортивные коврики, скакалки, гантели, секундомер;
- Наличие помещения для проведения итогового мероприятия проекта «Красота спасет мир»: зал не менее 120 кв.м., звуковая аппаратура.