

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа № 12» города Калуги**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от 28.08.2020г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом  
директора школы № 76/01-02  
от 28.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**Художественной направленности**

**"СТРЕТЧИНГ"**

для детей (5 – 17 лет)

**Продолжительность освоения программы: 1 год (176 часов)**

**Составитель: Родионова Наталья Владимировна**

**Должность: педагог дополнительного образования**

**Калуга, 2020г.**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	<b>«Стретчинг».</b>
<b>Составитель программы, должность</b>	<b>Родионова Наталья Владимировна, педагог дополнительного образования.</b>
<b>Адрес реализации программы</b>	<b>МБОУ «СОШ №12» г.Калуги г.Калуга, ул. Молодежная , д.5</b>
<b>Вид программы</b>	<b>по степени авторства – модифицированная; по уровню освоения – общекультурная; по уровню сложности – стартовый.</b>
<b>Направленность программы</b>	<b>художественная</b>
<b>Вид деятельности</b>	<b>хореографическое искусство</b>
<b>Срок реализации</b>	<b>1 год (176 часа)</b>
<b>Возраст учащихся</b>	<b>5-17 лет</b>
<b>Форма реализации программы</b>	<b>групповая</b>
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	<b>ансамбль</b>
<b>Название объединения</b>	<b>«Стретчинг»</b>

## Пояснительная записка

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет спустя стала применяться в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта и хореографии с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм. Название это происходит от английского слова «stretching»- растягивание. Стретчинг - это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и заминке как средство специальной подготовки во многих видах спорта, в хореографии как средство расслабления и восстановления функций мышечной системы и гармоничного его развития.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Программа стретчинга рассчитана обучения для детей от 7 до 15 лет. Обучение рассчитано на 11 месяцев (176 часов).

### *Актуальность программы*

По данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени

уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, данная программа обладает значительной **новизной**.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

### ***Цели и задачи***

Основной **целью** программы является желание сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой, хореографией и спортом.

В ходе проведения занятий решаются следующие **задачи**:

- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования стретчинга;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена **и** т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным / инфекционным заболеваниям;

- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии взаимодействия музыки и движения, развитии массовых видов спорта \ хореографии с музыкальным сопровождением;

- способствовать адаптации школьников в коллективе;

- создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.

### **Принципы построения программы:**

- единства воспитания и обучения;
- научности и доступности;
- системности и последовательности;
- результативности;
- целесообразности;
- заботливого отношения друг к другу, к окружающему миру;
- совместной деятельности обучающихся;
- творческого отношения к делу;
- добровольного участия детей и взрослых в деятельности объединения
- 

### **Особенности организации занятий**

#### **Формы проведения занятий:**

- эвристическая беседа, демонстрация;
- экскурсии;
- практическое занятие, викторина, консультация;
- встречи с участниками исторических событий.

#### **Прогнозируемый конечный результат:**

- дети познакомятся с традициями, историей, бытом, культурой родного края;
- научатся собирать краеведческий, поисковый материал и использовать в историко-краеведческой деятельности;
- у детей сформируются навыки публичного представления результатов краеведческого исследования;
- у детей сформируются коммуникативные навыки;
- у учащихся сформируются навыки работы с различными источниками информации
- расширится кругозор и познавательный интерес воспитанников.

Усвоение программы возможно по трём уровням: высокий, средний, низкий

### **Учебно-тематический план**

	Сроки	Название этапа	Кол-во часов
1	сентябрь	Введение, знакомство с курсом занятий по стретчингу, с детьми. <i>Теория:</i> беседа о предмете партерная гимнастика; правила исполнения	16

		<p>упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.</p> <p><i>Практика:</i> разучивание поклона, упражнений для разминки.</p>	
2	октябрь	<p>Базовые упражнения на укрепление и растяжение мышц тела. <i>Теория:</i> правила исполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сокращение и вытягивание стоп по VI позиции одновременно и поочерёдно – в положении «сидя»;</li> <li>– круговые вращения стоп (одной, двумя) – в положении «сидя»;</li> <li>– раскрытие сокращённых стоп из VI позиции в I позицию с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;</li> <li>– раскрытие вытянутых стоп из VI позиции в I позиции с возвращением в VI позицию – в положении «сидя»;</li> <li>– сокращение стоп по VI позиции раскрытие сокращённых стоп в I позиции- вытягивание стоп по I позиции с возвращением в VI позиции, и в обратном направлении – в положении «сидя».</li> </ul>	16
3	ноябрь	<p>Акцентирование внимания на упражнения для укрепление отдельных групп мышц в сочетании с принципами правильного дыхания. <i>Теория:</i> правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наклон корпуса вперёд, ноги вытянуты, стопы вытянуты по VI позиции – в положении «сидя»;</li> <li>– наклон корпуса назад – из положения «лёжа</li> </ul>	16

		<p>на животе с вытянутыми ногами»;</p> <p>– «кошечка» - выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях, прямые руки на полу на уровне плеч.</p> <p>– «колечко» - из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами»; – «мостик» - из положения «лёжа на спине» (с помощью педагога).</p>	
4	декабрь	<p>Введение в комплекс упражнений занятий в паре, с использованием утяжеления и различного оборудования. <i>Теория:</i> правила исполнения движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>– подъём вытянутых ног на 90° из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции» плавно, с касанием пола (4-8 раз);</p> <p>– подъём корпуса и наклон вперёд из положения «лёжа на спине, ноги вытянуты по VI позиции», и возвращение в исходное положение (4-8 раз).</p>	16
5	январь	<p>Классическая и танцевальная аэробика в сочетании с элементами стретчинга.</p> <p><i>Теория:</i> правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений.</p> <p><i>Практика:</i></p> <p>– «лодочка» - одновременный подъём корпуса и вытянутых ног с удержанием из положения «лёжа на животе с вытянутыми ногами» (4раза);</p> <p>– бросок вытянутых ног назад с опусканием корпуса из положения «упор на руках, лёжа на животе», и возвращение в исходное положение (4-8 раз);</p> <p>– «корзиночка» - одновременный подъём рук и</p>	16

		ног с удержанием из положения «лёжа на животе с руками, держащими стопы» (2-4 раза).	
6	февраль	Силловые упражнения с мячом для фитнеса. <i>Теория:</i> правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. <i>Практика:</i> – стойка на лопатках с касанием пола вытянутыми пальцами ног (руки поддерживают спину) – из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами».	16
7	март	Введение круговой и интервальной тренировок. <i>Теория:</i> правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. <i>Практика:</i> – поднимание вытянутой ноги вперёд, в сторону из положения «лёжа на спине с вытянутыми ногами» (2-4 раза); – «лягушка» - колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются – в положении «сидя», «лёжа на спине», «лёжа на животе»; – шпагат с правой, левой ноги, поперечный шпагат; – наклоны в сторону, вперёд сидя на поперечном шпагате.	16
8	апрель	Стретчинг в хореографии. Просмотр видеоматериалов по гимнастике и растяжке.	16
9	май	Групповая работа над созданием комплекса упражнений под контролем педагога. <i>Теория:</i> правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. <i>Практика:</i>	16

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– бросок вытянутой ноги вперёд по диагонали и на полупальцах;</li> <li>– бросок вытянутой ноги в сторону по диагонали и на полупальцах;</li> <li>– бросок вытянутой ноги назад с прогибом в «кольцо» по диагонали и на полупальцах.</li> </ul>	
10	июнь	Повторение пройденного материала. Подготовка к открытому уроку	16
11	август	Проведение открытого занятия и подведение итогов	16

ИТОГО: 176

### *Содержание курса занятий*

**1 этап:** Введение в курс стретчинга. Знакомство с его целями и задачами. Ознакомление с понятиями статических и динамических упражнений. Выполнение базовых статических и динамических упражнений.

**2 этап:** Освоение упражнений на растяжение и укрепление мышц тела. Проработка основных групп мышц. Осанка и её конструктивные компоненты.

**3 этап:** Принципы правильного дыхания. Развитие мышц периферийного комплекса в сочетании с правильным дыханием. Стретчинг для расслабления мышц. Упражнения на развитие гибкости спины.

**4 этап:** Введение занятий в паре для увеличения эффективности упражнений. Утяжеление как способ наработки силы мышц. Упражнения с использованием эспандера.

**5 этап:** Введение в курс стретчинга упражнений по классической и танцевальной аэробике. Сочетание аэробики и стретчинга. Упражнения в партере. Выполнение упражнений с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**6 этап:** Фитнес с использованием оборудования (мяч). Упражнения в паре для конструктивного решения проблемы ошибок при выполнении упражнений. Нарботка умений и навыков выполнения упражнений.

**7 этап:** Введение в учебный процесс круговой тренировки для наработки силы-гибкости мышц. Умение сочетать упражнения для выполнения поставленных задач. Интервальная тренировка (аэробика- сила) и процесс её построения.

**8 этап:** Стретчинг как одна из важных составляющих в хореографии. Развитие силы, выносливости, пластики для хореографии посредством стретчинга, свободная пластика. Аэробика и стретчинг как массовые виды спорта, просмотр видеоматериалов по темам.

**9 этап:** на основе изученного и просмотренного материала ученикам предлагается создать свой комплекс упражнений. В результате работы дети могут реализовать свой творческий потенциал. Вся работа проходит под контролем педагога.

**10 этап:** Повторение пройденного материала. Подготовка к открытому уроку.

**11 Этап:** Проведение открытого занятия и подведение итогов.

Непосредственно содержание программы для учащихся со 2 по 7 класс 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.

### ***Методическое обеспечение***

#### ***Основные формы организации учебно-познавательного процесса***

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий стретчингом, аэробикой, фитнес-аэробикой, гимнастикой, силовой аэробикой с использованием различного оборудования (гимнастическая скакалка, эспандер, мяч).

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

### ***Методические принципы:***

- Принцип наглядности
- Принцип развития
- Принцип поэтапности
- Принцип индивидуально-дифференциального подхода
- Принцип коллективного общения

### ***Методы обучения:***

- Словесные
- Наглядно-иллюстративные
- Практические

### ***Основные формы работы***

Занятия проводятся в групповой форме (15-20 человек) с учётом индивидуальных особенностей каждого школьника.

### ***Признаки работы***

- > Улучшение общего самочувствия;
- > Повышения самооценки;
- > Повышение физического тонуса;
- > Улучшение настроения, снижение склонности к депрессии, уменьшение беспокойства;
- > Уравновешенность;
- > Улучшения сна;
- > Повышение социальной активности и способности к адаптации, появление новых знакомств;
- > Улучшение способности концентрироваться;
- > Быстрое преодоление стресса;
- ^ Здоровое питание и сознательный выбор продуктов;
- > Снижение избыточного веса, уменьшение жировых отложений;
- > Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- > Повышение иммунитета;

## ***Прогнозируемый конечный результат***

В процессе реализации программы формируется развитая личность, которая обладает необходимыми знаниями и умениями.

### ***Результаты обучения:***

- освоение теоретических основ выполнения упражнений по стретчингу;
- знание способов повышения тонуса мышечной системы;
- знание основ анатомии физических упражнений, взаимодействия музыки и движения.

### ***Результаты развития:***

- умение практически выполнять упражнения по курсу «Стретчинг»;
- возможность управлять своим телом, чувствовать внутреннюю свободу и уверенность;

### ***Результаты воспитания:***

- повышение социальной активности и способности к адаптации, появление новых знакомств;
- повышение самооценки у детей;
- умение работать в коллективе над решением предложенных задач.

## ***Материально-техническое обеспечение***

Занятия проводятся в хореографическом зале, оснащённом звукоусилительной аппаратурой и специальным оборудованием (мяч для фитнеса, эспандер, скакалка). Подбор оборудования и материалов к занятию осуществляется в соответствии с содержанием каждого занятия.

## *Литература*

1. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность/ М. А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва. - М. : "Советский спорт, 1991.-91 с.

2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры//Учебник. -М.: Физическая культура, 2005.- 533с.

3. Мякиченко Е.Б., Шестаков М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко, М.П. Шестакова. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 304с.

4. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения/А.С. Полиевский, А.Н. Глейberman, И.П. Залетаев. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 120с.

5. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания//Учебник для институтов физической культуры/ В.М. Смолевского. - Физкультура и спорт, 1987.-336с.

6. Тяпина А.М. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы//Методические рекомендации/ А.Н. Тяпина- М., 2002. - 19с.

7. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. - М. -ГОМЦ «Школьная книга», 2003.- 208с.

8. Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen. Анатомия упражнений на растяжку/  
перевод С. Э. Борич,- USA.-Human Kinetics, 2007  
Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека/ М.С. Миловзорова,- М.-:Медицина, 1972

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575847

Владелец Повереннов Владимир Николаевич

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022