

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
педагогическим советом МБОУ
ДО «ЦДОД» БР РК
« 28 » 08 2024 год
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «ЦДОД»
БР РК

Т.В. Локтионова
« 28 » 08 2024 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТРЕТЧИНГ С НУЛЯ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 10 - 17 лет
Составитель: Усатенко Полина Александровна,
педагог дополнительного образования
творческого объединения «Сюрприз»

г. Бахчисарай,
2024 г.

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу
«Стретчинг с нуля»

Автор-составитель: Усатенко П.А. — педагог дополнительного образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» Бахчисарайского района Республики Крым.

Рецензируемая программа составлена с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации») и в полном соответствии с Положением о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» Бахчисарайского района Республики Крым.

Данная программа является модифицированной, разработана на основе авторских программ: Абрамовой Н.В. Программа дополнительного образования детей «Стретчинг» (Универсальная) для детей 8-15 лет, 2012 г.; Богдановой Т.М. Программа дополнительного образования детей «Стретчинг», 2012г., Усачевой Н.Л. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» для детей 10-18 лет, 2018г.

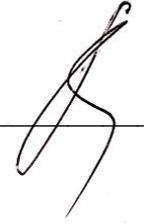
Адресатом программы являются дети в возрасте от 10-17 лет.

Учитывая возрастные особенности учащихся, автор-составитель подаёт вопросы образовательной программы в занимательной и игровой форме, что позволяет достичь образовательных результатов и способствует развитию физических данных, приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в стретчинге. Практика обучения основывается на комплексном подходе, который складывается из тесного взаимодействия словесных, наглядных и практических методов обучения и воспитания.

Программный материал предполагает минимальное количество теоретических занятий, подкрепленных практическими. Предпочтение отдается занятиям комбинированного типа с индивидуальным подходом.

Список рекомендуемой литературы достаточно полон, доступен для адресата. Программа отвечает требованиям, предъявляемым к составлению программ по учебным дисциплинам, возрастным и индивидуальным интересам учащихся, представляет собой завершённый, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий существенной практической значимостью. Рекомендуется использовать в образовательном процессе.

Рецензент:  _____ Руководитель МОЦ Королева В.А.

«Согласовано»  _____ Зам. Директора по УВР Врублевская Д.Н.

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

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 применяется в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта 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, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы.

В основе разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг с нуля» лежит следующая **нормативно-правовая база:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в действующей редакции);
- Федеральный Закон Российской Федерации от 24.07.1998г. №124 –ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка- ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018г. №3;
- Национальный проект «Образование»- ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. №16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от

13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г.

№ 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023г.

№ 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023г.

№ 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития

образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04

«О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей»

Бахчисарайского района Республики Крым, утвержденный постановлением администрации Бахчисарайского района Республики Крым от 22.08.2018г. № 438;

- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» Бахчисарайского района Республики Крым, утвержденное приказом от 01.03.2024г. № 29а.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стретчинг с нуля» - физкультурно-спортивная, 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.

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.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Новизна программы заключается в том, что проведение занятий осуществляется с музыкально-ритмической доминантой, направлена на повышение их уровня осведомленности о состоянии развития современного массового спорта, развитие физических качеств школьников.

Отличительные особенности программы заключаются в использовании музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников; многообразии используемых средств и методов обучения. Программа предусматривает практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов. Кроме этого, очевиден ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Данная программа является **модифицированной**, разработана на основе авторских программ: Абрамовой Н.В. Программа дополнительного

образования детей «Стретчинг» (Универсальная) для детей 8-15 лет, 2012 г.; Богдановой Т.М. Программа дополнительного образования детей «Стретчинг», 2012 г., Усачевой Н.Л. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» для детей 10-18 лет, 2018 г.

Педагогическая целесообразность. Методика занятий стретчингом основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Она базируется на анализе известных систем физических упражнений, ритмики, хореографии.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивается их подвижность.

Занятия с детьми по стретчингу проводятся в виде различных игр, которые позволяют заинтересовать ребенка, научить его правильной последовательности с наибольшей эффективностью выполнить упражнения и провести занятие с большей пользой. Игровые упражнения помогают тренировать способность быстро и активно концентрировать слуховое внимание и слуховую память, зрительное внимание и зрительную память, осязание и осязательную память, воображение и творческую фантазию.

Широко используемый метод аналогий с животными и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), метод театрализации, используемая игровая атрибутика, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих и оздоровительных возможностей подсознания.

Именно игра, работа с образом, различные упражнения по раскрытию творческих способностей, психоэнергетическая саморегуляция помогают раскрыть эти возможности, потенциально имеющиеся в той или иной степени практически у всех детей.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся школьного возраста 10-17 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными. Количество детей в группе 15 - 20 человек.

Характеристика контингента обучающихся.

Средний школьный (подростковый) возраст характеризуется тем, что здесь главная деятельность – общение со сверстниками; ведущие виды деятельности – учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. Подросток приобретает социальный, трудовой опыт, а также познаёт себя в системе моральных, эстетических общественных

отношений. Д.И. Фельдштейн в своих исследованиях обнаружил, что повышение самопознания зависит от того, что происходит замена общей позиции «Я по отношению к обществу» на две, следующие друг за другом позиции «Я в обществе» и «Я и общество». Также он выделяет следующие стадии подросткового периода:

- локально-капризную (10-11 лет) – проявляется потребность в признании взрослых;
- «право-значимую» (12-13 лет) – обусловленная потребностью в социальном признании, которая обнаруживается в речевой форме «я тоже имею право, я могу, я должен»;

Как выстраивать деятельность:

- принимать во внимание интересы к различным видам деятельности, представителям другого пола и общению с ними;
- учитывать обостренное чувство собственного достоинства, чувства симпатии и антипатии;
- достигать четкого понимания детьми целей их деятельности, а также активизировать психологические механизмы стимулирования;
- поддерживать в подростке позицию его исключительности, что может усиливать познавательную мотивацию;
- содержание учебной деятельности должно вводиться в современные условия общественно-экономических и социально-бытовых отношений.

Возрастная категория (14-17 лет) (ранняя юность, юность) возраст характеризуется тем, что в этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости. Основными компонентами этого периода являются дружба, доверительные отношения, которые иногда переходят в более глубокие чувства, такие как любовь. Старшеклассники пытаются определить дальнейшую стратегию в жизни, выбирают учебные заведения. У них возникает потребность в самоопределении. Чаще всего выбор определенного вида деятельности продиктован не столько склонностью к какому-либо предмету, сколько практической выгодой этой профессии. «Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь, а также искать и находить средства для ее реализации» (Д.И. Фельдштейн). Повышается уровень ценностно-мотивационной сферы, возрастает авторитет родителей, участвующих в личностном самоопределении школьника. В этот период происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания.

Как выстраивать деятельность:

- приобщать личность к общественным ценностям и стимулировать к выбору личных;

- поддерживать свободу личности в выборе целей и путей их достижения, своевременно корректировать и направлять;
- чётко ставить цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать;
- определять прикладную направленность обучения. (Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).
- поддерживать подростка позитивно и регулярно. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.
- оценивать положительные действия ребёнка, спрашивать мнение по предмету, обсуждать с ним курс. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение.
- не сравнивать результаты обучения подростка со сверстниками, это может привести к раздражению.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель, 144 часа.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастные группы. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Реализация программы планируется в 1 группе по 4 занятия в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Допускается изменение расписания занятий в течение года по объективным причинам.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование позитивного отношения школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повышение уровня их физического здоровья и теоретической осведомлённости о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать основы гимнастических знаний;
- научить технике выполнения гимнастических элементов;
- познакомить со специальной терминологией;
- научить различать музыкальные направления, ориентироваться в пространстве под музыку;
- научить детей держать правильную осанку;
- научить правильному выполнению упражнений на растяжку мышц.

Развивающие:

- развить пластику движений, физические качества и функциональные возможности организма; гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- скорректировать пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- активизировать мышечную память, мышление, внимание;
- укрепить мотивационные качества учащегося, мотивы учебной деятельности.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, упорство, волевые качества; доброжелательное отношение к окружающим;
- воспитать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- пропагандировать чувство взаимопомощи и коллективизма;
- сформировать потребность в занятии физической культурой и спортом;
- привить нравственные, моральные и эстетические качества личности с установкой на здоровый образ жизни.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Качество современного образовательного процесса и образовательной среды школьников должно опираться на современные образовательные инновационные, технологические подходы воспитания и здоровьесформирования, разработку и внедрение эффективных адекватных педагогических технологий. Здоровьесформирующее образование оптимизирует процесс развития личности школьников, в основе которого лежит принцип непрерывности и преемственности здоровьесформирующего образования, как процесса охватывающий всю жизнь человека.

Под процессом здоровьесформирования следует понимать личностное развитие школьников, направленное на формирование внутренней мотивации на здоровый образ жизни, повышение уровня здоровьесформирующей компетентности, культуры здоровья и качества жизни. Одним из вариативных форм и методов физического развития является стретчинг, помогающий предотвратить травмы и позволяющий обрести занимающемуся отличную физическую форму.

Стретчинг – целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости. С помощью стретчинга можно укрепить здоровье и поддерживать себя в хорошей физической и эмоциональной форме, что действительно необходимо школьникам. Регулярные занятия этим видом спортивного стиля способствуют не только улучшению физического

состояния занимающихся, но и положительно отражаются на динамике показателей их физического развития, улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, способствует более продуктивной деятельности пищеварительных органов и коры головного мозга.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	---	Входящая диагностика
2.	Дыхательная гимнастика	6	2	4	Педагогическое наблюдение
3.	Зумба-фитнес (танцевальная аэробика)	22	2	20	Танцевальная композиция
4.	Релаксация	6	2	4	Проект
5.	Программа занятий «Здоровая спина»	20	2	18	Практическое задание
6.	Силовая тренировка	18	2	16	Самооценка обучающихся своих знаний и умений
7.	Стретчинг	46	2	44	Открытый урок
8.	Круговая тренировка (сила-гибкость)	20	2	18	Передача обучающемуся роли педагога
9.	Итоговые занятия	4	-	4	Мастер-класс
	ИТОГО	144	16	128	

Содержание учебного плана

Вводное занятие - 2 часа.

Теория: Понятия «стретчинг», «разминка», «статическая растяжка», «пассивная растяжка», цели и задачи предмета. Планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

Форма аттестации. Входящая диагностика.

Раздел 1. Дыхательная гимнастика - 6 часа.

Теория: Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения.

Практика: Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание). Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание). Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание). «Дышим по - разному». «Прямой маятник».

Форма аттестации. Педагогическое наблюдение.

Раздел 2. Зумба – фитнес (танцевальная аэробика) – 22 часа.

Теория: История аэробики.

Практика: Базовые шаги. Общеразвивающие упражнения для рук. Общеразвивающие упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. Упражнения на развитие осанки. Упражнения на развитие гибкости. Разучивание танцевальных движений.

Форма аттестации. Танцевальная композиция.

Раздел 3. Релаксация – 6 часов.

Теория: Что такое релаксация и для чего она нужна.

Практика: Упражнения на расслабление мышц шеи, рук, плеч, спины, ног и корпуса.

Форма аттестации. Проект.

Раздел 4. Программа занятий «Здоровая спина» - 20 часов.

Теория: Здоровая спина и правильная осанка залог успеха. 6 правил здоровой спины.

Практика: Упражнения на гибкость спины «Складочка» сидя, «Складочка» стоя, «Змея», «Колечко», «Коробочка», «Свеча». Работы на мышцы спины «Лодочка», «скручивание» на пресс, растяжка «подтягивание колен к груди», прогиб в спине стоя, мост из положения лежа.

Форма аттестации. Практическое задание.

Раздел 5. Силовая тренировка - 18 часов.

Теория: Влияние силовых тренировок на организм.

Практика: Упражнение для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, упражнения для мышц ног; маховые упражнения.

Форма аттестации. Самооценка обучающихся своих знаний и умений.

Раздел 6. Стретчинг - 46 часов.

Теория: Значение, цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение: марш по кругу, марш на месте, перебаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса.

6.1. Статическая растяжка:

Теория: Значение, цели и задачи статической растяжки. Объяснение упражнений, дыхания. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).

Практика: Практическое исполнение. Упражнения: для растяжки мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

6.2. Динамическая растяжка.

Теория: Значение, цели и задачи динамической растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногами, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

6.3. Пассивная растяжка.

Теория: Значение, цели и задачи пассивной растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение упражнений: шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника), сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника), скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника), наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).

Форма аттестации. Открытый урок.

Раздел 7. Круговая тренировка (сила-гибкость) - 20 часов.

Теория: История возникновения метода круговой тренировки.

Практика: Круговая тренировка на все группы мышц.

Форма аттестации.

Раздел 8. Заключительные занятия -4 часа.

Практика. Повторение пройденных элементов. Закрепление пройденных элементов.

Форма аттестации. Мастер-класс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные:

- знать основной понятийно-терминологический аппарат по программе;
- знать особенности работы суставно-связочного аппарата;
- выполнять упражнения на середине зала;
- применять знания и практические навыки в разных видах деятельности;
- составлять комплекс упражнений на разминку своего тела.

Развивающие:

- развить способность обучающихся понимать и принимать учебную цель и задачи;
- уметь в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- уметь наблюдать и анализировать разнообразные явления жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности;
- готовиться к занятиям;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Воспитательные:

- развить художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- сформировать отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- приобрести опыт позитивного отношения к физическому развитию своего тела;
- уметь делиться своим эмоциональным опытом с другими обучающимся;
- уметь позитивно оценивать свои физические способности.

РАЗДЕЛ №2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
1 год	36	4	144	15 сентября 2024	31 мая 2025

Режим занятий	Каникулы
2 раза в неделю по 2 академических часа	01 июня 2025 – 14 сентября 2025

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение – реализует программу «Стретчинг с нуля» педагог дополнительного образования, имеющий специальное образования в области педагогики и опыт работы в данном направлении.

Материально-техническое обеспечение - наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочным инвентарем (фитнесс резинки, утяжелители, скакалки);

- зал проветривается, отвечает всем санитарно-гигиеническим требованиям;

- качественное освещение в дневное и вечернее время;

- музыкальная аппаратура, аудиозаписи;

- специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик).

Информационное обеспечение – аудиозаписи треков для занятий, интернет-ресурсы.

Методическое обеспечение.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию курса и способствует творческому росту обучающихся. Программа «Стретчинг с нуля» предполагает обучение в форме совместной работы обучающихся с педагогом, а также их самостоятельной работой.

Формы обучения: очная.

Методы обучения:

– теоретические (беседы, объяснения, показ иллюстраций, прослушивание фонограммы);

- практические (наглядно-зрительный прием и тактильно-мышечная наглядность, т.е. прикосновение к ребенку, чтобы уточнить положение головы, отдельных частей туловища и осанки; отработка движений);
- визуальные (просмотры видеозаписей, фотографий, концертов, выступлений);
- сценические (выступления на праздниках, небольших конкурсах, различных мероприятиях);
- игровые (исполнение элементов игры в проведении занятий).

Форма проведения занятий:

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

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

Структура занятия

1. Организационный момент;
2. Разминка;
3. Кардио тренировка в низком темпе;
4. Кардио тренировка в быстром темпе;
5. Актуализация занятий. Упражнения на гибкость;
6. Рефлексия.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Основными формами контроля образовательной программы является педагогическое наблюдения, видео отчет, фотоотчет, а также индивидуальная беседа. Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи учащихся на каждом этапе обучения. Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

Входящая диагностика, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний и уровня физической подготовки обучающихся.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающихся.

Для этого вида контроля можно использовать такие методы:

- индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающихся);
- наблюдение;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;

- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающихся;

- дифференцированный подход.

Танцевальная композиция как форма аттестации - уверенное технически качественное осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Проект – форма контроля знаний обучающихся, основанное на самообразовании.

Практическое задание – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки обучающихся.

Самооценка обучающихся своих знаний и умений – это умение соотнести достигнутый результат с эталоном и собственными возможностями.

Открытый урок - оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Передача обучающемуся роли педагога - психологически щадящая форма аттестации, направленная на формирование у детей потребности в познании, развивать целеустремленность, любознательность, творческое воображение.

Мастер – класс – это форма индивидуально-творческой деятельности педагога по изучению, систематизации и распространению передового и новаторского педагогического опыта, демонстрации собственного систематизированного профессионального опыта и уровня педагогического мастерства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. — Минск : Попурри, 2014.
2. Все растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день/ Джесика Матьюзб пер. с англ. А.В.Захарова – Москва : Эксмо, 2019.
3. СТРЕТЧИНГ. Методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы/ Д.Г. Сидоров, Н.В. Швецова Е.А. Гурова, Т.А. Слонова, А.В. Погодин - Нижний Новгород, 2015.
4. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия, Брэд Уолкер, пер. Татаренко Н.А., – Москва, Эксмо 2020.
5. Айенгар Г.С., Йога в упражнениях. – Сыктывкар: Фита, 2019.
6. Дудниченко С., Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фролову, Ниши /М: Эксмо, 2017.
7. Иваницкий М. Ф., Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. -

Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М., Издательство «Олимпия», переизданное 2014.

8. Кент Г., Йога день за днем /Перевод с английского/ С.-Петербург, Издательство «Наука», переизданное 2015 .

9. Кэлден П., Секреты омоложения: Древняя практика тибетских лам/ перевод с английского Сидерского А. – М.: Издательский дом «София», 2016

• Методичка преподавания стретчинга, 2017.

10. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы – Волгоград: Учитель, 2016.

11. Роуч М., Как работает йога: философия физического и духовного самосовершенствования/перевод с английского Ю.Куниной, Т.Эйдельман. - Москва: Издательство АСТ, 2018.

12. Фишмен Л., Эрдмен К., Йога для спины, 2018.

13. Фролов А., Йогатерапия. Практическое руководство.- С.-Петербург: Издательский дом , 2018 .

14. Шеламова Г.М. Деловая культура и психология общения. – М.: ИЦ «Академия», 2014.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ для обучающихся и родителей:

1. Кальницкая, Т. Г. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия / Кальницкая Т. Г. - М.: Эксмо, 2017.
2. Айенгар Г.С., Йога в упражнениях. – Сыктывкар: Фита, 2019.
3. Дудниченко С., Самые известные целебные дыхательные методики: по Стрельниковой, Фролову, Ниши /М: Эксмо, 2017.
4. Методичка для начинающих «йогов». – Москва, 2018.
5. Роуч М., Как работает йога: философия физического и духовного самосовершенствования/перевод с английского Ю. Куниной, Т.Эйдельман. - Москва: Издательство АСТ, 2018.
6. Фишмен Л., Эрдмен К., Йога для спины, 2018.
7. Фролов А., Йогатерапия. Практическое руководство.- С.-Петербург: Издательский дом , 2018.

Интернет ресурсы:

1. <https://rastjazhka.ru/>
2. <https://vse-kursy.com/read/293-uroki-stretchinga-onlain-dlya-nachinayuschih.html>
3. <http://www.mhealth.ru/form/fitness/357533/>
4. <https://info-hit.ru/catalog/stretching-kursy/besplatno/>
5. <https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/856764.pdf>
6. <https://rsport.ria.ru/20230109/stretching-1843535858.html>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входящая диагностика.

Цель входящей диагностики - получить стартовую информацию по каждому ребенку в соответствии с теми задачами, которые реализует программа. В данной методике отслеживаются уровень подготовленности ребенка в области физических способностей и мотивация к занятиям.

Диагностика проводится по параметрам:

Степень наличия физических данных (гибкость, выворотность, стрейч-возможности ног, спины и осанка) от 1 до 5 баллов.

Гибкость проверяется через складку вперед в положении сидя (носом до колен) и достать ногами до макушки в положении лежа на животе.

Выворотность ног проверяется через «Лягушку» на животе и «Бабочку» (разворот полный).

Стрейч-возможности ног проверяются с помощью положения ноги на палку в сторону на высоту 130 (нога выпрямлена).

Осанка – в положении стоя по 1 естественной позиции ног (лопатки собраны, корпус выпрямлен и подтянут)

За владение элементом параметра в описанном качестве ставится 1 балл.

- 1 «Лягушка» (полный разворот),
2. «Складка» (руки за пятки, носом до колен),
3. «Треугольник» (носочками до макушки).
4. «Нога на палке в сторону» (до уровня плеча),
5. «Осанка» (лопатки собраны, корпус прямой и подтянутый).

Тип мотивации к занятиям от 1 до 5 баллов.

Мотивация к занятиям внутренняя (сам хочу сам люблю, сам делаю) или внешняя (мама хочет, нужна оценка снаружи).

Градации между «сам» и «мама хочет».

- 1 балл – я не хочу, мама хочет;
- 2 балл – я не знаю, мама хочет;
- 3 балла – мне интересно, мама хочет;
- 4 балла – хочу заниматься и развиваться,
- 5 баллов – нравится развиваться физически, занимаюсь дома дома, попросил маму.

Педагогическое наблюдение.

Цель педагогического наблюдения - получить информацию по усвоению раздела программы и правильности выполнения упражнений. Критерии оценки от 1 до 5 баллов.

0 баллов – ребёнок отказывается выполнять задания;

1 балл – ребёнок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла – ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов – ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Танцевальная композиция.

Танцевальность - умение чувствовать и реализовывать движение телом в соответствии с музыкальным жанром – зумба.

Критерии оценки от 1 до 5 баллов.

0 баллов – ребенок отказывается двигаться;

1 балл - затрудняется, но за взрослым пробует повторять;

2 балла - затрудняется, но подсматривает и повторяет движение сверстников;

3 балла - исполняет танцевальный номер, но технически неверно;

4 балла – исполняет танцевальный номер самостоятельно и с частичной помощью взрослого.

5 баллов – танцевальный номер исполняет технически верно, без помощи взрослого и сверстников.

Проект - домашнее задание по самообразованию на тему «Релаксация, для чего она нужна в спорте», «Упражнения на расслабление мышц шеи», «Упражнения на расслабление мышц рук», «Упражнения на расслабление мышц плеч», «Упражнения на расслабление мышц спины», «Упражнения на расслабление мышц ног», «Упражнения на расслабление мышц корпуса», «Релаксация в игровой форме».

Практическое задание. Программа занятий «Здоровая спина».

Цели: Расширить знания учащихся о строении скелета человека и осанке. Привлечь внимание учащихся к проблеме сохранения осанки. Воспитать в детях стремление выглядеть красиво и иметь хорошую осанку.

Практическое задание.

4 обучающихся показывают мимикой и походкой:

а) ученика, получившего двойку;

б) трусливого;

в) уверенного;

г) весёлого.

Ответы обучающихся должны подвести к выводу, что осанка - это правильное положение тела при стоянии, ходьбе и сидении, которая делает фигуру стройной и привлекательной, избавляет от многих проблем и болей в спине.

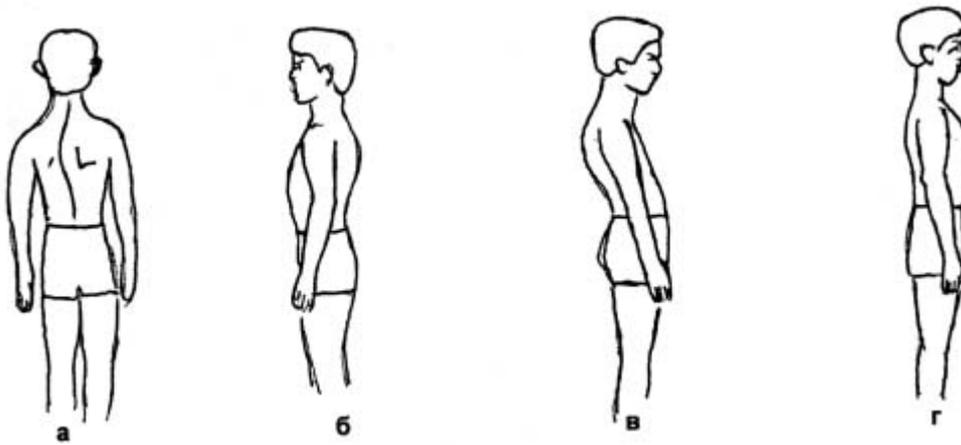


Рисунок 1. Типичные виды нарушения осанки:
а – сколиоз, б – лордоз, в – кифоз, г – правильная осанка.

Самооценка обучающихся своих знаний и умений. Силовая тренировка.

Для самооценки обучающихся своего внутреннего состояния и самочувствия по отношению к выполняемым заданиям предложу метод «говорящие рисунки».

Если ты доволен собой, у тебя все получалось, то рисуй **УЛЫБАЮЩЕЕСЯ** лицо.

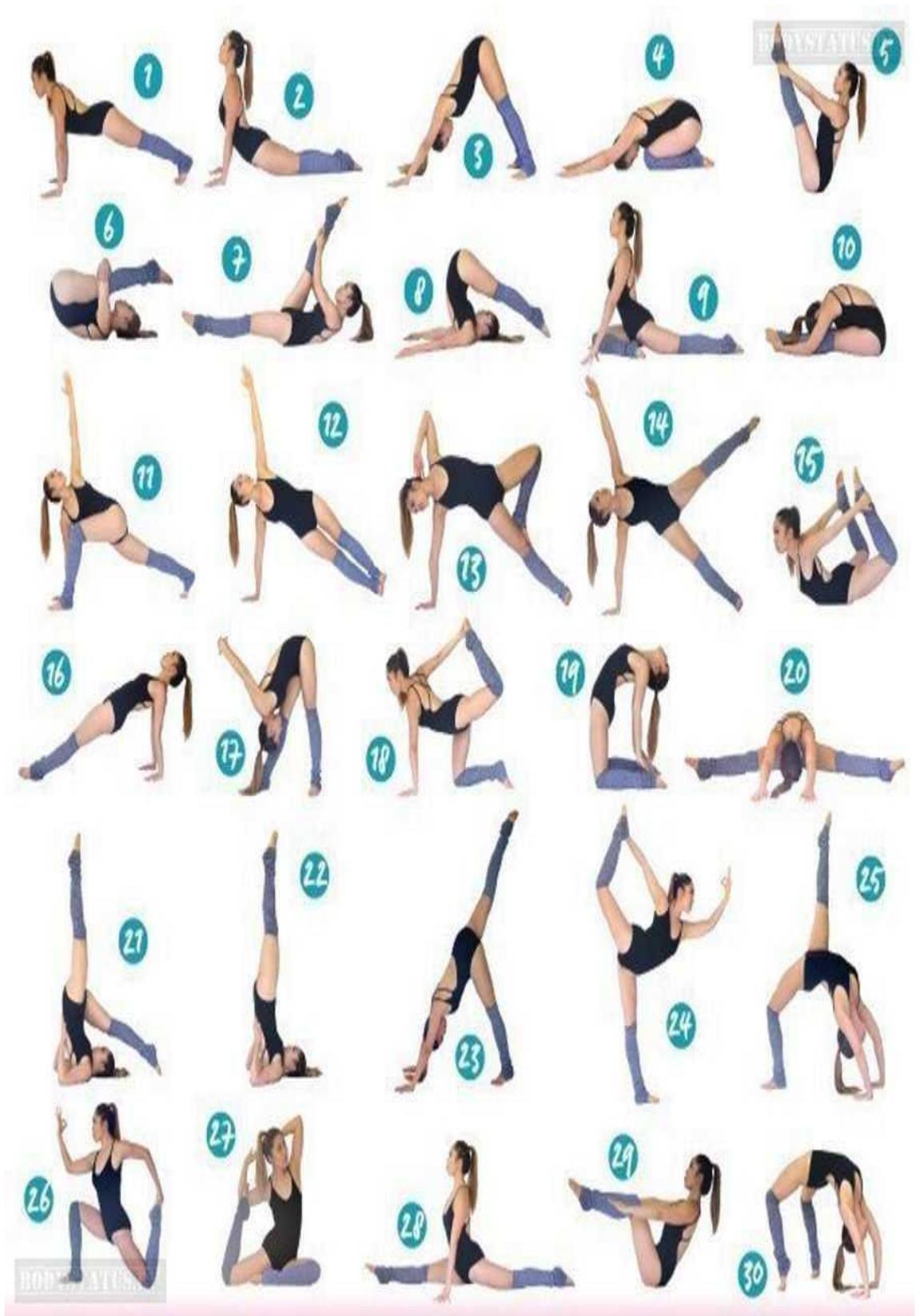
Если тебе на занятии было временами непросто, не все получалось, то рисуй такое лицо «**СПОКОЙНОЕ**».

Если тебе на уроке было сложно, многое не получалось, то рисуй **ГРУСТНОЕ** лицо.

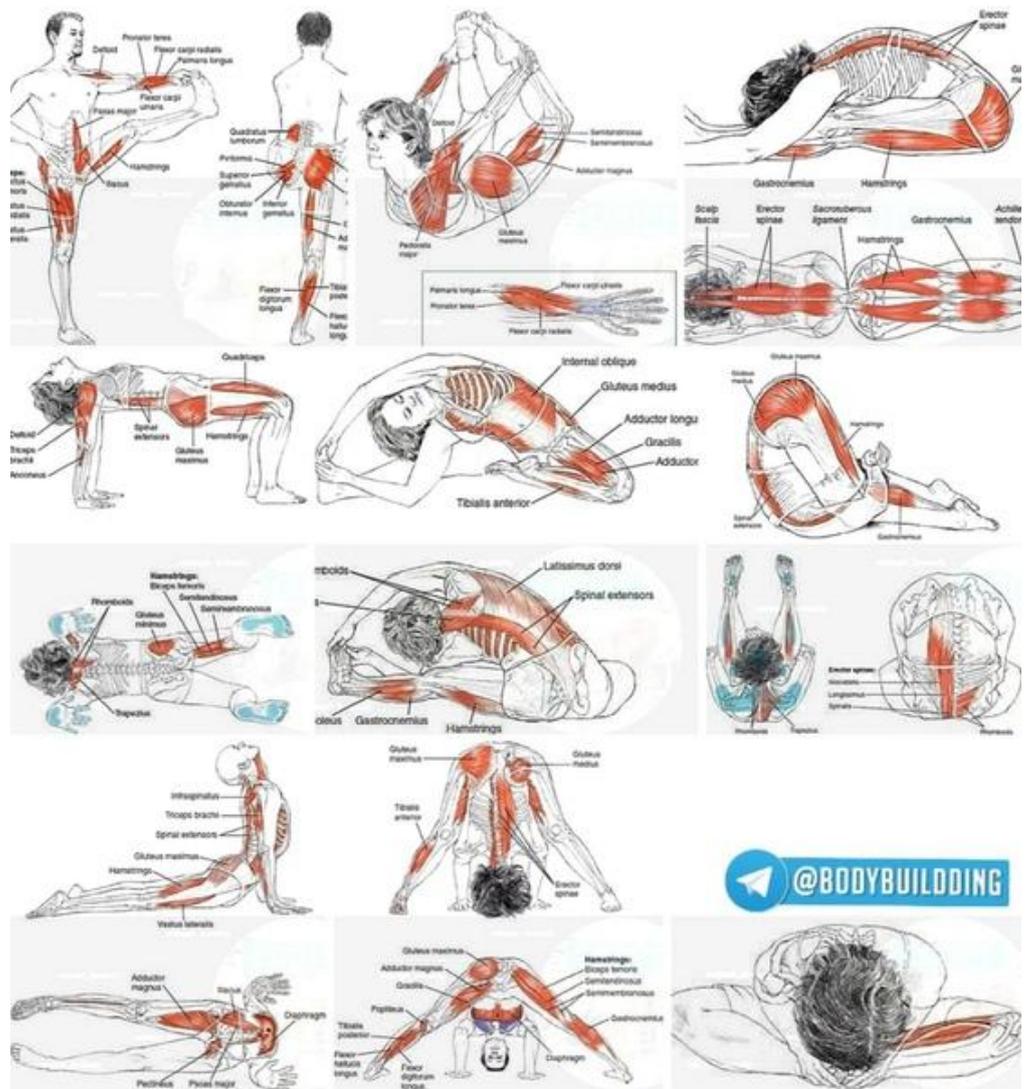


МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ









КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



План-конспект занятия: «Растяжка и ее виды»

Тема: Растяжка и ее виды.

Продолжительность занятия: 1ч, 45 мин. с перерывом 15 мин.

Цель занятия: Приведение в тонус мышц и связок. Формирование красивого и сильного тела. Повышение ресурсов организма. Коррекция осанки. Научиться владеть своим телом. Решить проблемы с суставами. Укрепить сердце и сосуды. Задействовать глубокие мышцы.

Образовательные: закрепление знаний, умений и навыков, полученных на предыдущих уроках; развитие осмысленного исполнения элементов; развитие познавательных интересов учащихся; сделать тело исполнителя дисциплинированным, подвижным и пластичным. Подготовить к будущим успехам.

Воспитательные: воспитание волевых качеств, воспитание трудолюбия и дисциплины, воспитание уважительного отношения к педагогу и своим сокурсникам.

Развивающие: развитие мышечного аппарата в комплексе, развитие внимания и реакции в повторении увиденного, развитие координации движения.

Форма организации занятия: групповая.

Тип занятия: практический показ.

Методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Материально-техническое оснащение: аудио система, флеш носитель.

Этапы занятия. Предполагаемое время.

1 этап. Организационный момент - 5 мин.

2 этап. Введение в тему занятия. – 10 мин.

3 этап. Разминка - 10 мин.

4 этап. Кардио тренировка в низком темпе – 10 мин.

5 этап. Кардио тренировка в быстром темпе – 10 мин.

Перерыв – 15 мин.

6 этап. Актуализация занятий. Растяжка и ее виды – 40 мин.

7 этап. Подведение итогов. Результат занятия - 3 мин.

8 этап. Организационный конец. Рефлексия - 2 мин.

Всего: 1 час 45 минут

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационный момент (5 мин.)

- Вход в зал, построение.
- Посещаемость.

Введение в тему занятия (10 мин.)

- Теоретическая часть.

Перед любой тренировкой в зале не обойтись без разминки. От этого напрямую зависит результат упражнений — занятия становятся более эффективными, а вероятность травмы снижается.

Есть три вида разминки:

1. Общая — упражнения, которые разогревают весь организм в комплексе.
2. Специальная — акцент на определённой группе мышц.
3. Растяжка — помогает достичь большей эластичности и подвижности тела. Она выполняется перед тренировкой, и после — упражнения отличаются динамикой и временем воздействия.

Помимо разминки нам необходима растяжка, вот она нужна везде и всегда. Есть растяжка для рук, кистей, шеи, спины, ног, плеч, вообще, для всего тела. Но, опять же, самое главное - это делать её правильно и аккуратно, иначе мышцы могут потянуться или вообще порваться, а восстановление занимает большое количество времени, поэтому тянитесь либо с профессионалом, либо аккуратно начиная с лёгких упражнений.

Зачем делается растяжка после силовых упражнений?

Цель растяжек:

- Приведение в тонус мышц и связок;
- Формирование красивого и сильного тела;
- Повышение ресурсов организма;
- Коррекция осанки;
- Научиться владеть своим телом;
- Решить проблемы с суставами;
- Укрепить сердце и сосуды;
- Задействовать глубокие мышцы.

Задачи:

- повысить эластичность и тонус мышц;
- увеличить диапазон движений в суставах;
- увеличить снабжение мышц кислородом и питательными веществами;
- улучшить координацию движений, обеспечив более легкие и свободные движения;
- предотвратить такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий и связок;
- позволить мышцам быстрее восстанавливаться после нагрузок.

Виды растяжек: активная, пассивная, динамическая, баллистическая, статичная.

При активной растяжке сам человек прилагает определенные усилия для растягивания связок, а при пассивной ему в этом помогает тренер или кто-либо другой. Динамическая растяжка предполагает последовательное выполнение упражнений до легкого напряжения, а баллистическая выполняется резко, рывками. Статичная растяжка считается одной из наиболее эффективных: человек принимает определенную позу и застывает в ней на 20-60 секунд. Во всех случаях, занимаясь **растяжкой**, рекомендуется растягиваться до определенных пределов, которые индивидуальны для каждого человека, и если появляется боль, амплитуду растяжки лучше сократить.

Статичная растяжка – это самый безопасный, эффективный и популярный вид растяжки. Сначала потяните мышцу совсем немного,

убедитесь, что она не напряжена, затем растянитесь еще и еще – до предела. В этой позиции задержитесь на 10 секунд.

Пассивная растяжка - это растяжка с чужой помощью. Вы максимально расслабляете мышцы, а партнер осторожно отводит конечность, растягивая мышцы и связки. Главное – не переусердствовать: боль недопустима.

СОВЕТЫ НОВИЧКАМ:

Неважно, какой вид растяжки вы выбрали, главное – действовать осторожно. Избегать рывкообразных движений.

1. Перед растяжкой необходимо разогреть мышцы! Какой бы интенсивной не была ваша разминка, для глубинного «прогрева» связок ее недостаточно. «Холодные» связки всегда жесткие и неэластичные. Растягивать такие связки означает идти напрямиком к травме.

2. Сначала надо растягивать большие группы мышц – груди, спины, бедер. Это заодно увеличит приток крови и к малым мышцам.

3. Задерживаться в максимально «растянутой» позе необходимо как минимум 10 секунд. Иначе растяжка не имеет смысла. В идеале надо довести эту «паузу» до полных 60 секунд. Дышите глубже.

Не задерживайте дыхание!

Полезьа от гимнастики на растяжение:

- снятие различных болей, вызванных стрессами и напряжениями нервной системы.
- замедляет процессы в нашем организме, связанные со старением.
- мышцы, регулярно тренируемые в растягивании, сохраняют свою эластичность.
- растяжка — это эффективное средство снижения психического напряжения, поскольку они, тонизируя мышцы, расслабляют мозги.

Разминка (10 мин.):

- повороты головы: вправо, влево;
- наклоны головы: вправо, влево;
- полукруг головы на 4 счёта влево, на 4 счёта вправо, на 8 счётов полный круг;
- движения головы вперёд – назад;
- подъём плеч попеременно, вместе;
- круговые движения плечами;
- движения руками – комплекс на развитие координации;
- наклоны вперёд и назад;
- наклоны в стороны.

Кардиотренировка в низком темпе (10 мин).

Разогрев подколенных, бедренных и голеностопных суставов (10 мин).

- выпады вперед;
- выпады назад;
- выпады в сторону;
- приседания;

- приседание с пульсацией;
- растяжка передней и задней поверхности бедра.

Кардиотренировка в быстром темпе (10 мин).

Разогрев мышц рук, плечевого пояса и корпуса (10 мин):

- отжимания;
- планка с продвижением вперед;
- обратные отжимания;
- планка с попеременным поднятием руки и касанием плеч;
- планка с выходом на локти и прямые руки.

Актуализация занятий. Растяжка и ее виды (40 мин.):

Практическая часть.



Рефлексия (5 мин.)

1. Поблагодарить детей за работу.
2. Выход из зала.

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Стретчинг с нуля»

№	Наименование тема занятия	Кол- во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации /контроля	Примечание (коррек- тировка)
			по плану	по факту		
Вводное занятие – 2 часа						
1	Знакомство с деятельностью объединения. Техника безопасности	2	16.09-22.09. 2024		входящая диагностика	
Раздел 1. Комплекс дыхательной гимнастики - 6 часов						
2	Знакомство с типами дыхания, техникой выполнения.	2	16.09-22.09. 2024			
3	Отработка упражнения «Воздушный шар в грудной клетке»	2	23.09-29.09. 2024			
4	Отработка упражнений «Прямой маятник», «Дышим по-разному».	2	23.09-29.09. 2024		Педагогическое наблюдение	
	Итого за месяц:	8	часа			
Раздел 2. Зумба – фитнес (танцевальная аэробика) – 22 часа						
5	История аэробики.	2	30.09-06.10. 2024			
6	Базовые шаги аэробики.	2	30.09-06.10. 2024			
7	Базовые шаги аэробики.	2	7.10-13.10. 2024			
8	Общеразвивающие упражнения для рук.	2	7.10-13.10. 2024			
9	Общеразвивающие упражнения для рук.	2	14.10-20.10. 2024			
10	Общеразвивающие упражнения для шеи и спины	2	14.10-20.10. 2024			
11	Упражнения на развитие осанки	2	21.10-27.10. 2024			
12	Упражнения на развитие гибкости	2	21.10-27.10. 2024			

13	Разучивание танцевальных движений.	2	28.10-03.11.2024			
	Итого за месяц:	18	часов			
14	Разучивание танцевальных движений.	2	28.10-03.11.2024			
15	Закрепление танцевальных движений.	2	04.11-10.11.2024		танцевальная композиция	
Раздел 3. Релаксация - 6 часов						
16	Что такое релаксация и для чего она нужна.	2	04.11-10.11.2024			
17	Упражнения на расслабление мышц	2	11.11-17.11.2024			
18	Упражнения на расслабление мышц	2	11.11-17.11.2024		проект	
Раздел 4. Программа занятий «Здоровая спина» - 20 часов						
19	6 правил здоровой спины.	2	18.11-24.11.2024			
20	Упражнения на гибкость спины: «Складочка» сидя, «Змея», «Колечко».	2	18.11-24.11.2024			
21	Упражнения на гибкость спины: «Коробочка», «Свеча».	2	25.11-01.12.2024			
22	Работа на мышцы спины: «Лодочка», «Складочка» стоя.	2	25.11-01.12.2024			
	Итого за месяц:	18	часов			
23	Работа на мышцы спины: «скручивание» на пресс.	2	02.12-08.12.2024			
24	Работа на мышцы спины, растяжка «подтягивание колен к груди».	2	02.12-08.12.2024			
25	Работа на мышцы спины: прогиб в спине стоя.	2	09.12-15.12.2024			
26	Работа на мышцы спины: мост из положения лежа.	2	09.12-15.12.2024			
27	Упражнения на укрепление и	2	16.12-22.12.2024			

	«закачку» мышц спины.					
28	Упражнения на укрепление и «закачку» мышц спины.	2	16.12-22.12. 2024		Практическое задание	
Раздел 5. Силовая тренировка - 18 часов						
29	Влияние силовых тренировок на организм.	1	23.12-29.12. 2024			
30	Упражнение для мышц рук и плечевого пояса в положении лежа.	1	23.12-29.12. 2024			
	Итого за месяц:	8	часов			
	Итого за I полугодие:	60	часов			
31	Упражнение для мышц рук и плечевого пояса с применением утяжелителей или фитнес резинки.	2	30.12 .2024			
32	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	2	31.12. 2024			
33	Упражнения для мышц ног в положении стоя.	2	08.01-12.01. 2025			
34	Упражнения для мышц ног в положении лежа.	2	08.01-12.01. 2025			
35	Упражнения для мышц ног с применением утяжелителей или фитнес резинки.	2	13.01-19.01. 2025			
36	Маховые упражнения в положении стоя.	2	13.01-19.01. 2025			
37	Маховые упражнения в положении лежа.	2	20.01-26.01. 2025		Самооценка обучающихся	
	Итого за месяц:	14	часов			
Раздел 6. Стретчинг - 46 часов						
38	Значение, цели и задачи разминки.	2	20.01-26.01. 2025			

	Объяснение упражнений.					
39	Упражнения на равновесие в положении стоя.	2	27.01-31.01.2025			
40	Упражнения на равновесие с передвижением.	2	27.01-31.01.2025			
41	Упражнения на равновесие с передвижением.	2	03.02-09.02.2025			
42	Работа над пластикой в положении стоя.	2	03.02-09.02.2025			
43	Работа над пластикой в положении стоя.	2	10.02-16.02.2025			
44	Работа над пластикой с применением гимнастического коврика.	2	10.02-16.02.2025			
45	Работа над пластикой с применением гимнастического коврика.	2	17.02-23.02.2025			
46	Растяжка мышц шеи, рук.	2	17.02-23.02.2025			
	Итого за месяц:	18	часов			
47	Растяжка мышц шеи, рук.	2	24.02-28.02.2025			
48	Растяжка мышц спины.	2	24.02-28.02.2025			
49	Растяжка мышц спины.	2	03.03-9.03.2025			
50	Упражнения на гибкость в положении стоя.	2	03.03-9.03.2025			
51	Упражнения на гибкость в положении лежа.	2	10.03-16.03.2025			
52	Упражнения на гибкость с применением фитнес резинки.	2	10.03-16.03.2025			
53	Упражнения на гибкость с применением фитнес резинки.	2	17.03-23.03.2025			

54	Растяжка мышц ног в парах.	2	17.03-23.03.2025			
	Итого за месяц:	16	часов			
55	Растяжка мышцы ног	2	24.03-30.03.2025			
56	Растяжка мышцы ног	2	24.03-30.03.2025			
57	Растяжка мышцы ног: сед в продольный шпагат.	2	31.03-6.04.2025			
58	Растяжка мышцы ног: сед в поперечный шпагат.	2	31.03-6.04.2025			
59	Растяжка мышцы ног: сед в поперечный шпагат.	2	07.04-13.04.2025			
60	Растяжка и ее виды	2	07.04-13.04.2025		Открытый урок	
Раздел 7. Круговая тренировка (сила-гибкость) - 20 часов						
61	История возникновения метода круговой тренировки.	2	14.04-20.04.2025			
62	Круговая тренировка на все группы мышц кора	2	14.04-20.04.2025			
63	Круговая тренировка на все группы мышц кора	2	21.04-27.04.2025			
	Итого за месяц:	18	часов			
64	Круговая тренировка на все группы мышц рук	2	21.04-27.04.2025			
65	Круговая тренировка на все группы мышц рук	2	28.04-04.05.2025			
66	Круговая тренировка на все группы мышц ног	2	28.04-04.05.2025			
67	Круговая тренировка на все группы мышц ног	2	05.05-11.05.2025			
68	Круговая тренировка с фитнес резинкой	2	05.05-11.05.2025			
69	Круговая тренировка с фитнес резинкой	2	12.05-18.05.2025			

70	Круговая тренировка на все группы мышц.	2	12.05-18.05.2025			
Раздел 8. Итоговые занятия – 2 часа						
71	Повторение пройденных элементов.	2	19.05-25.05.2025		Мастер-класс	
72	Подведение итогов	2	19.05-25.05.2025			
	Итого за месяц:	18	часов			
	Итого за I полугодие:	60	часов			
	Итого за II полугодие:	84	часа			
	Итого за год:	144	часа			

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Содержание работы	Дата проведения	Место проведения	Примечание
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ И ТЕМАТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, АКЦИИ				
	Видео поздравление, ко дню матери в России	ноябрь	МБОУ ДО «ЦДОД»	
	Видео поздравление, посвященное Международному женскому дню	март	МБОУ ДО «ЦДОД»	
МУНИЦИПАЛЬНЫЕ ЭТАПЫ КОНКУРСНЫХ ПРОГРАММ				
	Конкурс «Крым в сердце моем»	в течение года		
	Большой всероссийский фестиваль	в течение года		
	Иные конкурсы	в течение года		
РАБОТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ И ПОДДЕРЖКЕ ОДАренных ДЕТЕЙ				
	Проведение открытых занятий и воспитательных мероприятий	в течение года		
	Участие в семинарах, мастер-классах, конкурсах	в течение года		
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ				
	Родительские собрания	в течение года	МБОУ ДО «ЦДОД»	
	Общение с родителями через мессенджер Viber	май	МБОУ ДО «ЦДОД»	
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ БЕСЕДЫ				
1	Правила дорожно-транспортной безопасности пешехода, велосипедиста. Особенности поведения на дороге в осенние дни	октябрь		
2	Правила пожарной безопасности в быту и учреждении образования. Общие правила электробезопасности	октябрь		
3	Действия в экстремальных ситуациях: во дворе, на улицах, дома, в общественных местах	октябрь		
4	Правила безопасности при общении с животными.	ноябрь		
5	Профилактика отравлений и предупреждение острых кишечных инфекций.	ноябрь		
6	Правила дорожно-транспортной безопасности пешехода, велосипедиста. Особенности поведения на дороге в зимний период	февраль		
7	Правила пожарной безопасности в быту и учреждении образования. Общие правила электробезопасности	март		
8	Действия в экстремальных ситуациях: во дворе, на улицах, дома, в общественных местах	март		
9	Правила безопасности при общении с животными.	апрель		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430596

Владелец Локтионова Татьяна Викторовна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025