

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы №338 Невского
района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«СТРЕТЧИНГ»

Возраст учащихся 6-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Антипина Наталья Александровна
педагог дополнительного образования

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 позже стала 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.

Программа «Стретчинг» 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 направлена на овладение занимающимися основами техники стретчинга, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем достичь высокого уровня индивидуального мастерства.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 г. N617-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Авторская дополнительная образовательная общеразвивающая программа по «Стретчингу» составлена на основе учебно-методического пособия «Стретчинг», Л. В. Морозова Т. И. Мельникова О. П. Виноградова.

Актуальность и педагогическая целесообразность 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, настоящая 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.

Отличительные особенности программы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразии используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике, как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 6-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Объём и срок реализации программы

Курс включает 72 занятия. 1 год обучения- 144 часа.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к занятиям, способствующим развитию подвижности в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно важных действиях, а также потребности в физической красоте, душевной и физической гармонии.

С помощью средств предмета – «Стретчинг» успешно решаются следующие

Задачи:

1. Обучающие:
 - повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
 - 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.
2. Развивающие:
 - 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 и инфекционным заболеваниям;
 - повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.
3. Воспитательные:
 - способствовать адаптации школьников в коллективе;
 - воспитание у детей потребности в физической культуре.

Условия реализации программы

Условия набора детей в коллектив: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Для полноценной работы с первого дня занятий поддерживаются отношения с родителями в вопросах творчества и воспитания.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

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».

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

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении.

Для индивидуальной работы и консультирования в онлайн режиме при дистанционном обучении необходимо иметь компьютер с доступом в интернет.

фронтальная: беседа, показ, объяснение

коллективная

групповая: организация работы в малых группах, в парах для выполнения определённых заданий; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться)

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми; для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

В условиях дистанционного обучения демонстрация знаний и навыков в онлайн режиме, а при невозможности- присылать фото и видео материал и отчет педагогу в качестве обратной связи.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- дистанционное обучение, при котором демонстрация знаний и навыков учащимися педагогу происходит в онлайн режиме через фото и видео отчеты.

Ресурсы реализации программы

материально-технические: спортивный или актовый зал, оборудованный необходимым инвентарем, медицинская аптечка, аудио- и видеоаппаратура, фонотека музыкальных произведений;

информационно-методический ресурс: учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы, сеть Интернет.

Необходимое кадровое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Планируемые результаты реализации программы

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны знать и помнить:
 - правила безопасного поведения;
 - правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
 - смысл спортивной терминологии;
 - основные понятия музыкальной грамоты;

- цели, задачи, особенности содержания современных направлений стретчинга.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;

- составлять и выполнять комплексы с учетом индивидуальных особенностей;

- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;

- составлять графики личных достижений;

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;

- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную.

При **активной гибкости** движения с большой амплитудой выполняются за счёт собственной активности соответствующих мышц.

Под **пассивной гибкостью** понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнёра, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

Динамическая гибкость проявляется в движениях, а **статическая** — в позах.

Выделяют также общую и специальную гибкость. **Общая гибкость** характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах (плечевом, локтевом, голеностопном, позвоночнике и др.); **специальная гибкость** — амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

2.1. Факторы, влияющие на уровень развития гибкости:

1) анатомический:

- отсутствие эластичности соединительных тканей в мышцах или суставах;
- мышечное напряжение;
- отсутствие координации и силы в случае активного движения;
- ограничение костных и суставных структур;
- болевые ощущения;

2) **степень межмышечной координации** - способности произвольно расслаблять и напрягать мышцы-антагонисты, которые осуществляют движение;

3) **возраст** (целенаправленное развитие гибкости начинается с 6–7 лет; сенситивный период развития пассивной гибкости — 9–10 лет, а активной — 10–14 лет);

4) генетические особенности;

5) **общее функциональное состояние организма** в данный момент: под влиянием утомления активная гибкость уменьшается (за счёт снижения способности мышц к полному расслаблению после предшествующего сокращения), а пассивная увеличивается (за счёт меньшего тонуса мышц, противодействующих растяжению);

6) **положительные эмоции и мотивация** улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают;

7) **время суток** (утром гибкость меньше, чем днём и вечером);

8) **температура воздуха** (при 20–30 °С гибкость выше, чем при 5–10 °С);

9) **разминка перед занятием** (после разминки продолжительностью 20 мин гибкость выше, чем до разминки).

2.2. Физиологические основы развития гибкости

Арсенал упражнений для развития гибкости достаточно разнообразен. Однако важно знать, какие морфологические структуры вовлечены в активность при выполнении растягивающих упражнений. Основными элементами опорно-двигательного аппарата, от которых зависит развитие гибкости, являются мышцы, афферентные и эфферентные

нервные пути, соединительнотканые образования. В соединительнотканых образованиях различают:

- сухожилия, с помощью которых мышцы крепятся к костям (их главная функция заключается в передаче напряжения от мышцы к кости, обуславливающей производство движения);

- связки, которые соединяют кости между собой (их функция состоит в удерживании сустава, т. е. места соединения двух и более костей);

- суставные сумки (их функция состоит в укреплении сустава);

- фасции, покрывающие мышцы, мышечные пучки, кости (они связывают мышцу воедино и делают безопасной её работу, а также снабжают необходимой смазкой поверхности между мышечными волокнами и пучками).

В соединительнотканых образованиях в разном соотношении находятся коллагеновые и эластиновые волокна. Коллагеновые волокна имеют два отличительных свойства – это высокий предел прочности и незначительная степень растяжимости. Эластиновые волокна легко поддаются растягиванию, при устранении силы растягивания они возвращаются практически к исходной длине. От соотношения этих двух типов волокон в основном зависят эластические свойства. С возрастом и при иммобилизации суставов меняется химический состав соединительнотканых образований, наблюдается их декальцинация и дегидратация, что приводит к снижению эластических свойств. Важнейшими морфологическими элементами мышц при выполнении упражнений на растягивание являются проприорецепторы, сигнализирующие в мозг о состоянии мышц, изменениях в них, степени натяжения сухожилий, изменениях в суставных углах. На основании этой информации в коре головного мозга возникают представления о взаимном положении частей тела и их движениях. Однако длина мышц, в процессе растягивания контролируется стретч-рефлексом.

Стретч-рефлекс (миотатический рефлекс) – это рефлекторное возбуждение мышечных волокон в ответ на кратковременное или длительное растяжение мышцы, сопровождаемое болевыми ощущениями. Стретч-рефлекс является субъективным и объективным ограничителем воздействия растягивания на мышечные волокна.

В стретч-рефлексе выделяют статический и динамический компоненты. Статический компонент проявляется при удерживании мышц в растянутом положении. Динамический компонент возникает в ответ на кратковременное быстрое растяжение мышцы. Стретч - рефлекс (показателем, которого является электрическое возбуждение мышц) возникает только при сильных болевых ощущениях, так как он является защитным механизмом, сигнализирующим в мозг о возможном повреждении мышечной и соединительной ткани вследствие чрезмерного растяжения.

При быстром растягивании мышц возможность повреждения мышц увеличивается, поэтому в динамических упражнениях стретч - рефлекс проявляется в большей степени. Частичное ослабление стретч - рефлекса при растягивании мышц, связок, сухожилий возможно путём ослабления рефлекторного напряжения мышц. Это достигается следующими способами:

- 1) удерживанием растянутой мышцы достаточно долго;
- 2) напряжением мышцы-антагониста во время растягивания;
- 3) поочерёдным напряжением и расслаблением мышцы в растянутом состоянии;
- 4) вибрацией мышцы при её растяжении;
- 5) произвольными усилиями по расслаблению растягиваемой мышцы.

2.3. Средства развития гибкости

Все упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой, используются в качестве средств развития гибкости. Иначе их называют упражнениями на растягивание.

Среди упражнений на растягивание различают:

- активные,
- пассивные,

- статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнёра;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.);
- движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или другой силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (8-10 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Для развития подвижности в суставах упражнения рекомендуется проводить путём активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

При растягивании необходимо следовать правилам:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенное увеличение амплитуды движения;
- постепенное увеличение степени применения силы партнёра.

Оздоровительные эффекты растягивающих упражнений:

- снятие стресса и напряжения;
- мышечное расслабление (релаксация);
- развитие самодисциплины;
- улучшение уровня физической подготовленности, осанки;
- снижение и ликвидация мышечных болей после нагрузок и даже после травм в период реабилитации;
- нормализация массы тела и её состава.

2.4. Методы развития гибкости

При развитии и совершенствовании гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок. Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Установлено, что комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только содействует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений.

При тренировке гибкости используется широкий арсенал упражнений, влияющих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

В основе развития гибкости лежит повторный метод, который предполагает выполнение упражнений на растягивание сериями, по несколько повторений в каждой, с интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности.

Повторный метод имеет различные варианты:

1. Метод повторного **динамического упражнения активного** характера включает различные наклоны туловища, пружинящие, маховые, рывковые, прыжковые движения, которые могут выполняться с отягощениями, амортизаторами или другими

сопротивлениями и без них. Данный метод применяется в основном в таких видах спорта, как спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание, бег с барьерами и других, техника которых требует выполнения движений с большой, максимально возможной амплитудой.

2. Метод повторного **динамического упражнения пассивного** характера включает упражнения с «самозахватом», с помощью воздействий партнёра, с преодолением внешних сопротивлений, с использованием дополнительной опоры или массы собственного тела (шпагат и др.).

3. Метод повторного **статического упражнения активного** характера предполагает удержание определённого положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному, за счёт сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 сек.

4. Метод повторного **статического упражнения пассивного** характера состоит в удержании положения тела или отдельных его частей с помощью воздействий внешних сил: партнёра, снаряда, веса собственного тела. При выполнении упражнений с пассивным растягиванием нагрузка неодинакова, в статических положениях она больше, чем в динамических. Также показатели гибкости после статических активных упражнений сохраняются дольше, чем после пассивных.

5. Метод повторного **комбинированного** упражнения заключается в выполнении различных вариантов чередования активных и пассивных движений. Например: махи ногой вперёд-назад стоя у опоры, с последующим удержанием ноги вперёд- кверху на предельной высоте; медленное поднятие ноги вперёд, стоя у опоры с помощью партнёра, активная задержка её в крайней верхней точке в течение 3-4 сек. С последующим махом назад.

6. **Метод В. Т Назарова** – это новый, нетрадиционный метод развития гибкости, основанный на теории волновых колебаний и энергии упругих напряжений мышц. Под воздействием электромеханического вибратора сокращающаяся мышца принудительно растягивается с заданной частотой вибрации. С помощью этого метода развитие гибкости ускоряется в 10 раз и более.

7. **Электровибростимуляционный метод** основан на том, что при выполнении упражнений на растягивание вибростимуляции подвергаются мышцы-антагонисты, а электростимуляции мышцы-синергисты. Это позволяет за сравнительно короткий срок повысить уровень подвижности на 30% и более.

8. **Метод хатха-йоги** – это исторически сложившаяся в Индии система развития гибкости. В использовании упражнений системы хатха-йоги наметились три направления: метод контракции, релаксации и растяжения. Суть этого метода заключается в том, что после растягивания мышцы не только сильнее сокращаются, но и становятся более эластичными. После предварительного пассивного растяжения мышц с последующим их активным статическим напряжением следует расслабление и растягивание.

2.5. Планирование подготовки

Важно развивать подвижность в тех суставах, которые играют наибольшую роль в жизненно важных действиях. Большую дозировку и продолжительность должны иметь упражнения, направленные на растягивание более сильных (укороченных), по сравнению со своими антагонистами, мышц и мышечных групп, которые подвергаются постоянному стабилизирующему напряжению (обусловленному прямохождением): икроножной мышцы, четырёхглавой мышцы бедра, мышц задней поверхности бедра, мышц отводящих бедро, мышц-разгибателей спины, большой грудной мышцы, двуглавой мышцы бедра. Упражнениям, совершенствующим пассивную подвижность, должны предшествовать активно-динамические и изометрические упражнения.

Растягивающие упражнения необходимо выполнять по наибольшей амплитуде, при этом надо избегать резких движений, и только заключительные повторения можно выполнять резко, так как мышцы уже приспособились к растягиванию. При выполнении

статических растягивающих упражнений должно сохраняться ощущение комфортности, не допускаются положения с явным болевым синдромом.

Амплитуда движений увеличивается постепенно. Упражнение может выполняться достаточно долго, и эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом положении.

Правила применения упражнений стретчинга и регулирование нагрузки

Используют следующую последовательность воздействия на разные мышечные группы:

- от мелких мышечных групп к крупным;
- от мышц конечностей к мышцам туловища;
- от верхних сегментов тела к нижним;
- чередование мышц-антагонистов.

Выделяют следующие организационные формы проведения занятий:

- групповые занятия;
- самостоятельные (без преподавателя);
- персональные (с преподавателем);
- в парах;
- круговая тренировка;
- без специального оборудования;
- с использованием специального оборудования (гимнастической стенки, степ-платформы, хореографического станка и др.).

На всех этапах подготовки важное значение имеет обучение детей технике выполнения физического упражнения. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники выполнения целостного упражнения, а не их отдельных элементов.

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий стретчингом в отдых и досуг.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются: участие учащихся в открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всего курса учащиеся создают графики своих достижений.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Личностные:

- определять смысл влияния занятий стретчингом на здоровье человека;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Регулятивные:

- ставить учебные задачи в соответствии с предполагаемой деятельностью;
- составлять план и последовательность действий для достижения результата;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные:

- выполнение ритмических комбинаций;

- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

«Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Обучающиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны различать вступление и основную мелодию, выполнять движения с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между стретчингом с ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия стретчингом, как и занятия, физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	4
2.	Стретчинг. Комплекс упражнений на развитие мышц:			
2.1	Шеи	6	18	24
2.2	Туловища, спины	6	22	28
2.3	Руки и плечевого пояса	7	20	27
2.4	Ног	7	21	28
3.	Классическая аэробика	2	3	5
4.	Общая физическая подготовка	4	6	10
5.	Интервальная тренировка	2	2	4
6.	Индивидуальная работа с использованием дистанционных технологий	-	10	10
7.	Досуговая деятельность	-	4	4
ИТОГО:		36	108	144

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2020	31.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 6-14 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- формирование музыкально - двигательных умений и навыков;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

Развивающие:

- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- всестороннее гармоничное развитие тела;
- совершенствование функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание коллективизма и дружелюбия.

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час)

Теория: Общие требования безопасности при проведении занятий по фитнесу. Специальное оборудование для занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

Практика: Игры на знакомство. Формы приветствия и прощания.

2. Классическая аэробика

Базовые шаги. Движения рук. Подача вербальных и визуальных команд. Музыкальный размер. Понятие «Музыкальный квадрат». Силовой тренинг.

3. Стретчинг

Комплексы упражнений, направленные на развитие мышц спины, рук, плечевого пояса, шеи, ног, тела.

4. Интервальная тренировка

Кардионагрузка. Силовой тренинг. Упражнения на баланс.

5. Общая физическая подготовка

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

6. Итоговая диагностика

Контрольные испытания. Тестирование

Стретчинг можно включать в различные части занятия (подготовительную, основную или заключительную) различной направленности. Часто применяются и целые занятия, которые посвящаются развитию гибкости.

Стретчинг в подготовительной части занятия

Целью проведения стретчинга является подготовка опорно-двигательного аппарата к серьёзным нагрузкам. Важное условие подготовленности мышц - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных или статодинамических упражнений. Следующее условие - это растягивание мышц в сочетании с напряжением и расслаблением.

В подготовительной части занятия необходимо проработать (растянуть) следующие группы мышц:

- мышцы задней поверхности голени, на которые ложится большая нагрузка при выполнении шагов, подскоков, скачков в основной части занятий классической, танцевальной и других видов аэробики;
- мышцы передней поверхности бедра, так как большое количество движений требует их активной работы;
- мышцы задней поверхности бедра, что позволит избежать травм при выполнении маховых движений ногами, подъёма ног вперёд и т. д.;
- мышцы внутренней поверхности бедра, которые участвуют при выполнении движений в стороны по большой амплитуде.

Стретчинг в основной части занятия

Использование стретчинга способствует повышению координации в работе отдельных мышечных волокон для основной части урока и делает их более эластичными.

Стретчинг в заключительной части занятия.

Основное назначение упражнений стретчинга в заключительной части занятия - психическая и физическая релаксация (расслабление мышц) занимающихся. Основным методом - пассивный статический стретчинг. Стретчинг выполняется под спокойную музыку. Упражнения направлены на снижение болевых ощущений в области мышц после интенсивной работы в основной части занятия.

Планируемые результаты

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные УУД

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «стретчинг», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Коммуникативные УУД

- Обучающийся научится:
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «стретчинг», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах растяжек, выявлять связь занятий стретчингом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях стретчингом и ориентации на их выполнение;

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки по программе «Стретчинг»;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей детей.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

- опрос на выявление знаний теоретического материала;

- анализ педагогом и учащимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- игровые формы;
- анализ участия каждого обучающегося в мероприятиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе «Стретчинг».

Формы:

- *открытое занятие* для родителей. Обучающиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Результаты проверки фиксируются в зачётном листе педагога.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

– *степень помощи*, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– *поведение обучающихся на занятиях*: живость, активность, заинтересованность обучающихся обеспечивают положительные результаты занятий;

– *результаты выполнения заданий*, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно;

Основные критерии оценивания умений и навыков:

достижении результатов можно судить:

- по оценке творческой продукции ребенка -исполнению им танца,
- по повышению уровня общей и физической культуры,
- по уровню отношений в детском коллективе.

Низкий уровень: умение проявляется периодически

Средний уровень: умение проявляется часто

Высокий уровень: умение проявляется регулярно.

Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей – участие в мероприятиях школы.

Реализация этих принципов будет достигнута при внедрении в практику следующих путеводных положений:

1. Всеобщая талантливость детей: нет неталантливых детей, а есть те, которые еще не нашли своего дела.

2. Превосходство: если у кого-то что-то получается хуже, чем у других, значит, что-то должно получиться лучше - это "что-то" нужно искать.

3. Неизбежность перемен: ни одно суждение о человеке не может считаться окончательным.

4. Успех рождает успех: основная задача - создать ситуацию успеха для всех детей на каждом занятии, прежде всего для недостаточно подготовленных: важно дать им почувствовать, что они не хуже других.

5. Нет детей неспособных: если каждому отводить время, соответствующее его личным способностям, то можно обеспечить усвоение необходимого учебного материала.

6. Максимум поощрения, минимум наказания.

7. Обучение детей посильным приемам регуляции поведения

Список литературы

Для педагога:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпредс, 2003.

4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы

- кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
 6. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Мн., 2002. - 219 с.
 7. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -М., 1978. -222 с.
 8. Бест Т.М., Гарретт У.Е. Разминка в начале и в конце занятия // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. Киев,2002.-С. 6-25.
 9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. С. 136-162.
 10. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физической культуры. М., 1974. -№ 1. - С. 60-63.
 11. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / Пер. с англ.
 12. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов сред, и высш. учеб. заведений. -М., 2002.-С. 513-554.
 13. Черный В.Г. Спорт без травм. М., 1988. - 95 с.

Для детей:

1. Михаил Ингерлейб. Анатомия физических упражнений – М: Феникс, 2010
2. Майкл Арансон. Питание для спортсменов - М, 2001.
3. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М: Эксмо, 2017.
4. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости – М: Олимпийская литература, 2001.
5. Павел Цацулин. Растяжка расслаблением – Кладезь, 2011.

Электронные образовательные ресурсы

Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/default.asp
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru/
Сетевое взаимодействие школ	http://www.school-net.ru/
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	http://www.kidsworld.ru/
Видео-уроки	http://youtube.ru/
Музыка для занятий	http://yesbeat.ru/

Интернет-платформы:

1. ZOOM.com
2. YouTube.com
3. docs.google.com/forms

Техника безопасности на занятиях «Стретчингом»

1. Общие требования безопасности на занятиях

Для занятий стретчингом зал для занятий и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Педагог должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в танцевальном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Обучающийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. Требования безопасности во время занятий

Педагог должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение в зале;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику.

Обучающийся должен:

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать реквизитом;
- при исполнении упражнения - смотреть, где находятся другие учащиеся;
- не стоять близко к обучающимся, которые выполняют упражнения с предметами;
- во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке (снять спортивный костюм и обувь);
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в образовательном процессе.