**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №53»**

|  |
| --- |
| Утверждено |
| Директор МБОУ СШ №53 |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зверькова Л.К.  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. |
|  |
|  |
|  |

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Стретчинг»**

Срок реализации 1 год

Составитель: Орехова К. А.

педагог дополнительного образования

Тверь 2020г.

**Рабочая программа дополнительного образования составлена на основе нормативных документов:**

- Конституция Российской Федерации;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Федеральный закон от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;

- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

**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.

**Существует 3 типа упражнений**, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц), – баллистические, динамические и статические:

**Баллистические** – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

**Динамические**– медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

**Статические** – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

Ощущение большей подвижности, гибкости, владения своим телом, к тому же приятное психологически. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полной сил и умственной энергии. И, наконец, стретчинг-комплекс не требует особых усилий, времени и оборудования, что делает эту систему доступной не только для клубного, но и домашнего использования.

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

***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.

**Цель программы** – создание условий, способствующих развитию природных задатков гибкости, растяжки и подвижности суставов.

**Задачи программы:**

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы;

- 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 обучающихся.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, 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.

**Общая характеристика учебного курса**

Важно научить детей чувствовать, какие мышцы тянуться, а

какие сокращаются, для того чтобы они могли ощущать степень растяжения

и не причинять себе вреда, т.е. не рвать мышцы и связки.

Развивается мышечная память, что позволяет лучше запоминать и воспроизводить упражнения на занятиях. Улучшаются силовые

качества, быстрота реакции и выносливость, что позволяет более осознанно

выполнять стретчинговые упражнения.

Кроме основных занятий с ними проводятся беседы, направленные на воспитание у них внутренней культуры, умения избирательно относиться к людям, событиям и явлениям, объяснять свои взгляды, выражать личное мнение, управлять своими эмоциями, контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и прогнозировать их возможные последствия.

**Основные разделы программы**

1. «Введение» – понятие растяжения мышц, гибкости и подвижности суставов тела.
2. «Аэробика» – ритмические упражнения.
3. «Стретчинг» - упражнения на гибкость, растяжку и подвижность суставов тела.

**Структура занятия:**

* **1 часть занятия** (10 - 15 минут) осуществляется разминка – разогрев мышц.
* **2 часть занятия** (25 – 30 минут) основная часть занятия: выполняется комплекс упражнений на развитие гибкости, растяжки и подвижности суставов тела.
* **3 часть занятия** (5 минут) подводятся итоги, задается домашнее задание.

**Формы занятий:**

* традиционное занятие;
* комбинированное занятие;
* практическое занятие;

**Формы организации деятельности воспитанников на занятии:**

* фронтальная;
* в парах;
* групповая;
* индивидуально–групповая;

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на детей младшего и среднего школьного возраста. Срок реализации 1год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Место программы в учебном плане**

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» изучается один год и рассчитана 34 часа.

**Формы контроля и оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Периодичность** | **Формы контроля** | **Оценочные материалы** | **Способы фиксации результатов** | **Критерии оценивания** |
| **Итоговый контроль** | В конце  учебного года | тест | Тестирование уровня физических данных | Результат фиксируется в оценочной таблице | Уровень:  высокий,  средний,  низкий |

**Тестирование уровня физических данных**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **ФИО** | **Возраст** | **Балл** | **Уровень** |
| Складка ноги вместе |  |  |  |  |
| Складка ноги врозь |  |  |  |  |
| Рыбка |  |  |  |  |
| Мост |  |  |  |  |
| Шпагат- правая нога |  |  |  |  |
| Шпагат- левая нога |  |  |  |  |
| Поперечный шпагат |  |  |  |  |

***Критерии оценивания уровня танцевальных данных:***

От 0 до 4 баллов – «низкий»

От 4 до 7 баллов – «средний»

От 7 до 10 баллов – «высокий»

Предложенная программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержаний и форм занятий, времени прохождения материала.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей «Стретчинг»**

Методы реализации программы включают в себя следующее:

* метод наглядно-выразительного показа методики исполнения;
* рассказ, объяснение, беседа – это и есть словесный метод обучения. Он дает возможность воспринимать большой объем информации;
* метод иллюстрации – показ иллюстрированных пособий;
* использование видеоматериала, что способствует боле глубокому усвоению знаний.

**Условия для реализации программы.**

Занятие проходит в просторном помещении, с использованием гимнастических ковриков и матов. Помещение проветривается и оснащено музыкальной техникой. Имеется помещение для переодевания. Форму для занятий ученики приобретают сами по указанию педагога.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить, как физкультурно-оздоровительная деятельность детей.

Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

**Технические средства.**

Музыкальный проигрыватель, колонки.

Кадровые условия: педагог, владеющий необходимым образованием в области физической культуры, методикой обучения.

**Приемы и методы организации образовательного процесса:**

* словесный (устное изложение, беседа и т. д.);
* наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
* практический (упражнения).

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

* объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
* репродуктивный – дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

**Приемы:**

* игра;
* беседа;
* показ видеоматериалов;
* показ педагогом;
* наблюдение.

**Ожидаемые результаты**

**Обучающийся будет знать:**

* единые требования о правилах поведения во время занятия, требования к внешнему виду на занятиях;
* названия и технику исполнения изученных упражнений;
* направленность развития упражнения;
* сходства и различия упражнений;
* правила исполнения и возможные ошибки.

**будет уметь:**

* владеть корпусом во время исполнения упражнений;
* ориентироваться в пространстве;
* координировать свои движения;
* исполнять упражнения без ошибок;
* корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
* контролировать собственное исполнение.

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие**основные принципы:**

* постепенность в развитии природных способностей детей;
* строгая последовательность в изучении;
* систематичность и регулярность занятий;
* целенаправленность учебного процесса.

**Дидактический материал, используемый в процессе организации занятий:**

Фотографии, литература по анатомии и строении тела, аэробике, гимнастике, видео – аудиозаписи, словари терминов.

**2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Стретчинг»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество учебных часов** | **теория** | **практика** |
| «Введение» | 1 | 1 | - |
| «Аэробика» | 13 |  | 13 |
| «Стретчинг» | 20 |  | 20 |
| **Итого часов:** | **34** | **1** | **33** |

**Календарно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Стретчинг»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
|  | «Введение» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Аэробика» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | «Стретчинг» | 1 |  |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Стретчинг»**

* 1. ***Введение***

Знакомство с понятиями растяжение мышц, гибкость и подвижность суставов тела. Содержание и форма занятий. Внешний вид воспитанников. Роль подготовки к занятиям. Дисциплина во время обучения. Взаимоотношения «учащиеся - преподаватель» и отношения между детьми. Подготовка класса для занятий и их режим.

* 1. ***Аэробика***

1. **Ритмичные упражнения на середине зала.**

Упражнения, направленные на развитие гибкости, силы, выносливости, подвижности суставов, улучшение осанки, поддержка тонуса мышц и общее оздоровление организма.

1. **Ритмичные упражнения в партере на коврике**

Упражнения, направленные на улучшение растяжки мышц тела, развитие гибкости, силы, выносливости, подвижности суставов, улучшение осанки, поддержка тонуса мышц и общее оздоровление организма.

***III. Стретчинг***

* **Складка**

- ноги вместе

- ноги врозь

- на правую ногу

- на левую ногу

* **Бабочка**

- в положении сидя

- положении лежа на спине

* **Лягушка**
* **Выпады**

- боковой выпад на правую, на левую ногу

- выпад вперед на правую, на левую ногу

* **Сед в шпагат**

- продольный на правую и на левую ногу

- поперечный

* **Скручивание**

- боковое

* **Растяжка рук**
* **Растяжка мышц шеи**
* **Растяжка мышц спины «поза ребенка»**
* **Растяжка мышц живота**

**-** кобра

**-** капелька

**-** рыбка

**-** мост

* **Растяжка подколенной мышцы**
* **Растяжка стоп**

**Форма работы:**

Групповая.

**Ожидаемые результаты обучения:**

* Развитые физические данные: гибкость, растяжка, сила, выносливость, подвижность суставов, и т.д.
* Знание названий упражнений, их направленность и их сочетание;
* Освоена техника исполнения упражнений;
* Выполнение упражнений;
* Способность координировать свои движения;
* Коррекция своей деятельности в соответствии с заданиями и замечаниями педагога;
* Самостоятельное выполнение изученных упражнений в домашних условиях.

**Список использованной литературы**

1.Метод глубокой растяжки / М.Путкисто, Стретчинг. Пер. с финск.- М.: «Эксмо Пресс», 2014.

2.Профилактика м лечение спортивных повреждений: очерки /А.М. Ланда, Н.М. Михайлова. – М.: ФиС 2013.

3.Физкультура без травм /В.К. Вилитченко. – М.: Просвещение. 2013.

4.Травматология: Учебник /А.Ф. Краснов, В.Ф. Мирошниченко, Г.П. Котельников. – М.: Москва. 2015.

5.Методические рекомендации Стретчинг / Д.Г. Сидоров, Н.В. Швецова. - Нижний Новгород 2015.