

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

ПРИНЯТА

педагогическим советом

ГБОУ школы № 338 Невского района  
Санкт-Петербурга

Протокол №9 от 27.06.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы № 338

Невского района Санкт Петербурга  
приказом № 78/1-д от 04.07.2023



М.Н. Свирко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**«Стретчинг»**  
**(гимнастика)**

**1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Новожилова Екатерина Юрьевна

педагог дополнительного образования

## **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.

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.

**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. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
  7. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Мн., 2002. - 219 с.
  8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -М., 1978. -222 с.
  9. 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.
  10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. С. 136-162.
  11. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физической культуры. М., 1974. -№ 1. - С. 60-63.
  12. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / Пер. с англ.
  13. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. -М., 2002.-С. 513-554.
  14. Черный В.Г. Спорт без травм. М., 1988. - 95 с.

**Для детей:**

1. Михаил Ингерлейб. Анатомия физических упражнений – М: Феникс, 2010
2. Майкл Арanson. 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	<a href="http://www.school.edu.ru/default.asp">http://www.school.edu.ru/default.asp</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
Образовательный портал «Учеба»	<a href="http://www.uroki.ru/">http://www.uroki.ru/</a>
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a>
Сетевое взаимодействие школ	<a href="http://www.school-net.ru/">http://www.school-net.ru/</a>
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	<a href="http://www.kidsworld.ru/">http://www.kidsworld.ru/</a>
Видео-уроки	<a href="http://youtube.ru/">http://youtube.ru/</a>
Музыка для занятий	<a href="http://yesbeat.ru/">http://yesbeat.ru/</a>

## **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.

Карта самооценки учащихся объединения «Стретчинг»

2023-2024 учебный год

Ф.И.О. педагога **Новожилова Екатерина Юрьевна**

\_\_1\_\_ год обучения № 2 группа

Программа Темы	Я знаю			Я могу		
	Не знаю	Немного	Уверенно	Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						



КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА 2020/2021 учебный год																							
Педагог Новожилова Екатерина Юрьевна																							
дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Стретчинг»																							
___1___ год обучения, группа №_2_____																							
№		РЕЗУЛЬТАТЫ обучения по программе														РЕЗУЛЬТАТЫ личностного развития детей в процессе освоения программы							
		Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка		итого, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		% освоения программы обучающимся	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
11																							
12																							
13																							
14																							
15																							
Итого																							

