****

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» направлена на активизацию защитных сил, развитие и освобождение творческих и оздоровительных возможностей организма детей. Система упражнений создана для профилактики деформаций позвоночника, укрепления так называемых мышц центра - спины и живота, поддерживающих позвоночник. Упражнения помогают детям усвоить «ощущение правильной осанки», улучшают координацию, самоконтроль. При исправлении осанки улучшается не только самочувствие. Упражнения игрового стретчинга повышают двигательную активность, выносливость, одновременно снижая эмоционально-психическое напряжение, способствуют развитию психофизических процессов; улучшению памяти, внимания, мышления. Поэтому очень хорошие результаты дает сочетание упражнений стретчинга с занятиями другого рода. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Стретчинг (от англ. «stretching» — растяжка) — разновидность фитнес-упражнений, направленных на растяжку всего тела, придание мышцам эластичности, а суставам подвижности. Занятия по растяжке являются обязательными в комплексе направлений для развития танцора или спортсмена.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» является программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения двигательной активности детей, укрепления их физического состояния, что и обеспечивается расширением вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

**Отличительной особенностью программы** является то, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов высшего мастерства, а направлена на социальную адаптацию обучающихся в обществе, на развитие физических и моральных качеств ребенка.

**Адресат программы**

Программа предназначена для детей в возрасте5 - 10 лет.

**Объем и** **срок реализации программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 36 часов.

**Форма обучения –** очная

**Особенности организации образовательного процесса**

* Специальный отбор не предусмотрен;
* Зачисление в группы осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся;
* Состав группы 10 - 20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 36. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 1 час Занятия проводятся один раз в неделю по одному академическому часу.

**Педагогическая целесообразность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть оптимальным уровнем развития физических качеств. В процессе занятий обучающиеся получат дополнительные знания и специальные упражнения по растяжке, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений. Реализация данной программы является конечным результатом, а также ступенью для перехода на другой уровень сложности.

Практическая значимость

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только устранить или смягчить собственную непоседливость, чрезмерную утомляемость, угловатость, замкнутость, подавленность, но, и, являясь сегодня одной из основных форм массового приобщения подрастающего поколения к спорту, решит одну из приоритетных проблем педагогики и психологии, - разовьёт физические и творческие способности детей. Именно творческие способности стимулируют формирование особых качеств ума: наблюдательности, умению сопоставлять, анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости, - качеств, необходимых любому молодому человеку XXI века.

**Возрастные особенности обучающихся**

 В возрасте 5-7 лет дети проявляют повышенный интерес к ре­зультатам своей деятельности, поэтому детям этого возраста даются задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять самостоятельно и т. д. Наибольшее внимание на занятиях с детьми этой возрастной категории уделяется раз­витию быстроты движений, игровой ловкости, координационных спо­собностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 8-10 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые измене­ния у девочек, в связи с чем, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. К данной возрастной категории детей организуется индивидуаль­ный подход в планировании физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение двигательной активности обучающихся через занятия стретчингом.

**Задачи:**

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2. Всестороннее гармоническое развитие тела.

3. Воспитание волевых качеств.

4. Совершенствование функциональных возможностей организма.

5. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

Как и в любом виде двигательной активности, на занятиях растяжкой решается три основных типа педагогических задач:

1. Воспитательные - развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру здорового образа жизни.

1. Оздоровительные - укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;
2. Образовательные - формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.

**Принципы отбора содержания**

Образовательный процесс строится с учетом следующих **принципов**:

**- Индивидуального подхода к учащимся.**

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и воспитанником. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

**- Наглядности.**

Использование наглядности повышает внимание учащихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

В ходе реализации программы используются следующие **формы обучения**:

По охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности:

беседы (вопросно-ответный метод активного взаимодействия педагога и учащихся на занятиях, используется в теоретической части занятия);

консультации (проводятся по запросу учащихся с целью устранения пробелов в знаниях и умениях; уточнению усвоенного; ответы на вопросы, возникшие в процессе учебной работы и оказания помощи в овладении разными видами учебной и практической деятельности);

практические занятия (проводятся после изучения теоретических основ с целью отработки практических умений и изготовления предметов творческого труда);

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

словесные (рассказ; лекция; беседа; речевая инструкция; устное изложение; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);

наглядные (показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу);

практически - действенные (упражнения на отработку практических навыков);

инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);

информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, консультирование).

побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха).

1. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

практический контроль и самоконтроль (анализ умения выполнять технические упражнения);

наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

*Информационно-рецептивный метод* применяется на теоретических занятиях.

*Репродуктивный метод* обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

В ходе реализации программы используются следующие **типы занятий**:

комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений);

теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования по общей физической подготовки)

практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении комплексов упражнений).

вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения; а также при введении в новую тему программы);

итоговое занятие (проводится после изучения полного курса обучения).

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- историю возникновения и развития стретчинга

- правила техники безопасности.

- оказание помощи при травмах и растяжениях

- приемы самомассажа

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;

- выполнять технические приемы и тактические действия;

- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

- самостоятельно подбирать и комбинировать упражнения для развития ОФП

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги). Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение упражнения по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение упражнения по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение упражнения самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые связки и приемы самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в технике выполнения упражнений, связок, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Отслеживание результатов образовательного процесса осуществляется посредством аттестации. Дети, обучающиеся по данной программе, проходят аттестацию 2 раза в год:

аттестация в начале учебного года (сентябрь-октябрь);

аттестация в конце учебного года (итоговая, май).

Результаты аттестации отражаются в индивидуальной карте ребенка для отслеживания динамики его развития, что помогает проводить необходимую коррекцию в ходе реализации программы и конструирования учебных занятий.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел/тема** | **всего** | **теория** | **практика** |
| **1** | **Теория** | **2** | **2** | - |
| 1.1 | Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности | 0,5 | 0,5 | - |
| 1.2 | Стретчинг – возникновение, цели, задачи; | 0,5 | 0,5 | - |
| 1.3 | Гигиенические знания, режим, питание, гигиена при занятиях стретчингом | 0,5 | 0,5 | - |
| 1.4 | Предупреждение травм. Массаж, самомассаж. | 0,5 | 0,5 | - |
| **2** | **Стретчинг** | **22** | **3** | **20** |
| **2.1** | Упражнения на мышцы шеи, плечевого пояса, рук | 6 | 1 | 5 |
| 2.2 | Упражнения на мышцы ног, бедер, ягодиц. | 8 | 1 | 7 |
| 2.3 | Упражнения на мышцы туловища | 8 | 1 | 7 |
| **3** | **Разминка (ОФП)**  | **10** | **2** | **8** |
| **3.1** | Комплекс упражнений на развитие силы | 5 | 1 | 4 |
| **3.2** | Комплекс упражнений на развитие выносливости | 5 | 1 | 4 |
| **4.** | **Итоговый, промежуточный контроль** | **2** |  | **2** |
| 4.1 | Вводная диагностика | **1** |  | **1** |
| 4.2 | Итоговый контроль | **1** |  | **1** |
| **Общее количество часов** | **36** | **7** | **29** |

**Содержание программы**

**(36 часов, 1 час в неделю)**

**Раздел 1. Теория (0 ч.)**

**Тема 1.1: Вводная диагностика. Инструктаж по технике безопасности (0.5 ч.)**

Теория: Знакомство с детьми. Формирование навыков сотрудничества, взаимодействия, доброжелательности, самостоятельности, ответственности Знакомство детей с содержанием программы, с предметом изучения. Знакомство с оборудованием и техникой безопасности, правилами поведения на занятиях. Требования к поведению обучающихся во время занятия.

**Тема 1.2. Стретчинг – возникновение, цели, задачи (0.5 ч)**

Теория: История развития и возникновения стретчинга, изучение основных целей и задач стретчинга.

**Тема 1.3.Гигиенические знания, режим, питание, гигиена при занятиях стретчингом (0.5 ч.)**

Теория: Краткие теоретические сведения о гигиене, режиме, питании.

**Тема 1.4. Предупреждение травм. Массаж, самомассаж** **(0.5 ч.)**

Тория: Предупреждение травм. Массаж, самомассаж.

**Раздел 2. Стретчинг (22 ч.)**

**Тема 2.1.Упражнения на мышцы шеи, плечевого пояса, рук (6 ч.)**

Теория: объяснение техники выполнения упражнения.

Практика:

Упражнение 1: И.п.: сед на пятках, прав. рука на голове. Медленно наклонить голову вправо, помогая себе рукой. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону

Упражнение 2: И.п.: сед на пятках, руки за головой. Медленно наклонить голову вниз, кистями вытягивая шею вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

Упражнение 3: И.п.: сед на пятках, руки согнуты, лоб на кистях. Плавно давим головой на кисти рук, а руки противодействуют движению головы. Удерживать напряжение 4 сек., затем расслабиться. Повторить от 4 до 8 раз.

Упражнение 4: И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Медленно тянуться ладонями вверх, максимально вытягивая мышцы рук, спины и боковые мышцы туловища. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

Упражнение 5. И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, захват лев. кистью прав. запястья. Медленно тянуть лев. рукой по диагонали вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону

Упражнение 6. И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Максимально тянуть руки в сторону и назад, ладонями вверх, соединяя лопатки. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

Упражнение 7.И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука перед собой параллельна полу, лев. вперёд, согнута в локте. Давить лев. предплечьем на прав. плечо. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 8.И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх, согнута в локте. Плавно тянуть лев. рукой вниз за прав. локоть. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону

Упражнения 9.И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх согнута в локте, лев. вниз. Постараться соединить за спиной кисти рук в замок и прогнуться в лопатках. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить 4 раза с каждой руки

Упражнение 10.И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вперёд, кисть вниз, хват лев. за кисть прав. руки. Медленно тянуть кисть прав. руки к себе, натягивая мышцы предплечья. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить 4 раза с каждой руки.

Упражнение 11.И.п.: стойка ноги врозь, прав. рука вверх, лев. за спиной. Наклоняясь в лев. сторону, тянуться прав. рукой влево-вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз в каждую сторону.

Упражнение 12.И.п.: стойка ноги врозь, руки сзади, кисти в замок. Наклоняясь вперёд, тянуться руками вперед-вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

Упражнение 13.И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх, кисти в замок. Сгибая ноги в коленях, скруглить спину, живот втянуть. Лопатками тянемся вверх. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

**Тема 2.2.Упражнения на мышцы ног, бедер, ягодиц (8 ч.)**

Теория: Объяснение техники выполнения упражнения.

Практика:

Упражнение 1. И.п.: основная стойка. Сгибая правую ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Колено направлено вниз, в пояснице не прогибаться, таз вперёд. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ноги.

Упражнение 2. И.п.: основная стойка. Поднять правое бедро вверх, прижимая его руками к груди. Корпус держать вертикально. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с левой и правой ногой.

Упражнение 3.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута, стопа на бедре левой ноги, руки вверх. Приседая на левую ногу, наклонить туловище вперёд. Тазом тянуться больше назад и вниз. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

Упражнение 4.И.п.: стойка ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь вперёд, тянуться руками вверх. Ноги в коленях не сгибать, спина прямая. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

Упражнение 5.И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки вперёд, согнуты в локтях. Наклоняясь вниз, тянуться предплечьями к полу. Ноги в коленях не сгибать. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

Упражнение 6. И.п.: основная стойка. Наклоняясь вниз, тянуться кистями к полу. Ноги в коленях не сгибать. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз

Упражнение 7.И.п.: выпад лев. назад, прав. на пятке. Наклоняясь вниз, тянуться руками за носок прав. ноги. Прав. ногу не сгибать в колене. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

Упражнение 8.И.п.: выпад прав. вперёд. Перенести вес тела на прав. ногу. Носок лев. ноги смотрит вперёд, пятку не отрывать от пола. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

Упражнение 9. И.п.: выпад прав. вперёд. Перенести вес тела на прав. ногу. Носок лев. ноги смотрит вперёд, пятку не отрывать от пола. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

Упражнение 10. И.п.: стойка на лев. коле - не, прав. нога на пятке. Наклоняясь вниз, тянуться руками за носок прав. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и прав. ноги.

Упражнение 11.И.п.: сед на прав. пятке. Сгибая лев. ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Корпус держать вертикально. Удерживать положение натяжения 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз с лев. и правой ноги.

Упражнение 12.И.п.: стойка на лев. колене, прав. вперёд. На согнутую прав. ногу, перенести вес тела, руки в упоре с двух сторон от ноги. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

Упражнение 13.И.п.: стойка на лев. колене, правая на пятке. Опираясь на руки, скользить прав. ногой вперёд, не сгибая ее в колене. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

Упражнение 14.И.п.: упор на прав. колене, лев. нога в сторону. Скользить лев. ногой в сторону. Вес тела по центру. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

Упражнение 15.И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в упоре на предплечья. Скользить ногами врозь, стремясь к поперечному шпагату. Удерживать положение от 20 до 30 сек. (3–4 раза).

Упражнение 16.И.п.: сед ноги врозь, согнуты в коленях, стопы вместе. Опираясь предплечьями на бёдра, прижимать их к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 4–8 раз

Упражнение 17.И.п.: сед ноги врозь, лев. согнута в колене к себе. Наклоняясь, скользить руками вперёд. Носок прав. ноги смотрит вверх. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

Упражнение 18. И.п.: сед ноги врозь Наклоняясь, скользить руками вперёд. Ноги в коленях не сгибать, носки стоп смотрят вверх. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 4-8 раз

Упражнение 19. Наклониться вперёд, прижаться грудью к бёдрам. Стопы на себя. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

Упражнение 20 И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье, прав. нога вверх. Прав. рукой тянуть ногу за стопу в сторону головы. Прав. ногу не сгибать в колене. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек

Упражнение 21. И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье. Сгибая прав. ногу назад, тянуть пятку к ягодице. Бедро параллельно полу, таз вперёд. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

**Тема 2.3 Упражнения на мышцы туловища (8 ч.)**

Теория: Объяснение техники выполнения упражнения.

Практика:

Упражнение 1.И.п.: упор сидя сзади, лев. нога согнута в колене и стоит за прав. Опираясь прав. рукой в лев. колено, развернуть корпус влево. Макушкой тянемся вверх. Удерживать положение течение 8–10 сек. Повторить от 4 до 8 раз.

Упражнение 2. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают голени. Округлив спину, выполнять перекаты вперёд-назад. Подбородок прижат к груди. Повторить 4-10 раз

Упражнение 3. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны . Положить влево прав. ногу, согнутую в колене под 90 градусов. Лопатки прижаты к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза

Упражнение 4. И.п.: лёжа на спине, руки вверх. Тянуться руками и ногами в противоположные стороны. Стопы на себя. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 5. И.п.: сед на пятки. Наклоняясь, скользить руками вперёд. Поясницей тянуться назад. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 6. И.п.: лёжа на лев. боку с опорой на лев. предплечье, прав. нога согнута и стоит перед лев. Прав. рукой тянуть ногу влево. Удерживать положение с прав. и лев. ноги от 20 до 30 сек.

Упражнение 7.И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Тянуть колени к груди, обхватив руками голени. Поясницу прижимать к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек.

Упражнение 8. И.п.: лёжа на спине, ноги вперёд. Скрестив ноги прижать колени к груди, помогая руками. Мышцы шеи не напрягать. Удерживать положение от 20 до 30 сек.

Упражнение 9. И.п.: лёжа на спине, прав. нога вперёд, стопа лев. ноги на прав. бедре. Руками тянуть прав. ногу к груди. лев. колено смотрит в сторону, носок прав. ноги на себя. Удерживать положение от 20 до 30 сек. с прав. и лев. ноги.

Упражнение 10. И.п.: лёжа на спине, лев. нога согнута в колене, прав. вперёд. Руками тянуть прямую прав. ногу к груди, поясницу прижимать к полу. Удерживать положение от 20 до 30 сек. с прав. и лев. ноги.

Упражнение 11. И.п.: лёжа на спине, ноги вперёд. Развести ноги в стороны, помогая руками. Ноги в коленях не сгибать, носки на себя. Удерживать положение от 20 до 30 сек. Повторить 3–4 раза.

**Раздел 3. Разминка (ОФП) (10 ч.)**

**Тема 3.1. Комплекс упражнений на развитие силы (5 ч.)**

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика:

Упражнение 1.Выпад. И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положе­ние ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

Упражнение 2.Прыжки на гимнастической скамейке. И. П. - основная стойка на конце гимнастической скамейки. Отталкиваясь от скамейки, выполнить пятер­ной прыжок с ноги на ногу. Повторить 3-4 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

Упражнение 3. Попеременное движение ног вперед-назад. Одна нога выставлена вперед и сильно согнута, другая отставлена назад и выпрямлена. Руки в упоре в пол перед собой. В этом положении менять ноги, стараясь не подпрыгивать. Движения должны быть стелющимися вдоль пола.

Упражнение 4.Стоя на одной ноге, выпрямляем другую вперед. Затем приседаем на опорной ноге. Затем меняем ногу.

Упражнение 5. Из положения сидя на корточках, пятки прижаты к полу, выпрямляемся, делаем сильное маховое движение ногой с максимальной амплитудой. Затем сменить ногу. После каждого маха-удара возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 6.Лежа на спине, руки вдоль тела, поднимать прямые ноги вверх под углом 90 градусов.

Упражнение 7. Лежа на спине, руки согнуты за головой, ноги вытянуты вперед, поднимаем торс вперед до угла 90 градусов.

Упражнение 8.Стоя в свободной позе, сцепить руки в замок перед грудью. Затем следует начать растаскивать руки в стороны, пытаясь разорвать замок.

Упражнение 9.Лежа на спине, выпрямив ноги, пытаемся поднять вверх корпус, пытаясь преодолеть сопротивление партнера, упирающего в Вашу грудь рукой.

Упражнение 10. Выпад И. П. - выпад вперед, другая немного согнута. После 3-4 пружинистых покачиваний менять положе­ние ног прыжком. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держать произвольно.

Упражнение 11. «Пистолет» И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

Упражнение 12. Прыжки вверх толчком обеих ног укрепляют мышцы таза и ног. Исходное положение: встать на стул. Соскочить на пол и в темпе подпрыгнуть вверх как можно выше. При выполнении соблюдать средний темп, дыхание произвольное.

Упражнение 13. Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов. Исходное положение: согнутыми руками упереться в пол и отжаться в упоре лежа. Вдох — при разгибании рук, выдох — при сгибании.

Упражнение 14. Поднимание ног из положения лежа на спине позволит укрепить мышцы брюшного пресса. Исходное положение: лежа на спине. Ноги поднять вверх и опустить их за голову, стараясь коснуться носками пола. Вернуться в исходное положение. Вдох выполнять в положении лежа. Выдох — при опускании ног за голову.

Упражнение 15. Круговые махи левой (правой) ногой над спинкой стула прекрасно укрепляют мышцы брюшного пресса. Исходное положение: встать лицом к спинке стула, стоящего на расстоянии около 1 м, руки развестив стороны. Описать окружность вправо левой ногой, ноги при этом не сгибать. Дыхание при выполнении упражнения должно быть произвольным, темп — от медленного до среднего. Упражнение повторить 6-8 раз каждой ногой в 2-3 подхода.

**Тема 3.2.Комплекс упражнений на развитие выносливости (5 ч.)**

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика:

Упражнение 1.Прыжки на скакалке: прыжки с поочередной сменой ног, хождение в сторону по несколько шагов; перекрестные скачки (руки со скакалкой следует скрещивать, когда она шнур оказывается над головой); прыжки на одной ноге; поворот во время подпрыгивания.

Упражнение 2 Планка

Классическая. Принять позу лежа на животе. Ноги на ширине плеч. Приподняться на согнутых локтях, опираясь на предплечья. Кисти рук собраны перед собой в один кулак. Локти под прямым углом к плечам. Упор на пальцы ног и предплечья. Работают мышцы нижнего пресса. Напрячь мышцы, и вытянуть тело.

На прямых руках. Из положения лежа подняться с опорой на кисти рук. Ноги на ширине плеч. Кисти под плечами. Ровная линия тела. Макушку тянуть вперед, пятки – назад.

С поднятой рукой. Принять позу классической планки или на вытянутых руках. Поднять одну руку вперед (или в сторону), оставаясь на трех опорах. Упражнение на развитие равновесия. Тоже выполнить с другой рукой. Как вариант: поднятая рука на талии, локоть тянется вверх. Для усложнения упражнения в руку можно взять гантель. Прокачка мышц руки и спины усилится.

С поднятой ногой. Начальная поза как в предыдущем варианте. Теперь поднять одну ногу, выпрямляя ее в колене. Тело вытянуто и напряжено. Опора на две руки и одну ногу. Упражнение хорошо развивает чувство равновесия. Тоже выполнить с другой ногой.
Как вариант 1: ногу согнуть в колене и подтянуть к груди, напрягая пресс.
Как вариант 2: согнутую в колене левую ногу перевести в плоскость пола и подтянуть к левому уху. Тоже с правой ногой.

С поднятыми рукой и ногой одновременно. Находясь в позе планки на вытянутых руках поднять правую руку в сторону (или вперед) и прямую ногу вверх. Опора на две точки. Замечательное упражнение на равновесие. Нагрузка на мышцы спины и груди, но более всего прорабатываются косые мышцы живота и мышцы ягодиц. Нельзя перекашивать таз. Поменять ногу и руку.

Прыжки. Прыжки в планке. В статическое упражнение можно добавить немного динамики. Принять позу планки на вытянутых руках. Ноги вместе. Сделать вдох и подпрыгнуть. При этом развести ноги врозь на ширину плеч. Сделать выдох и подпрыгнуть. Ноги возвращаются в исходное положение. Укрепляются мышцы живота, рук и ног.

При выполнении важно контролировать напряжение мышц пресса. Следить за тем, чтобы не прогибалась поясница. Тянуть копчик.

 Боковая планка. Из положения сидя переходим в планку с опорой на две точки: согнутую в локте руку и ребро стопы. Вторая нога прижата к опорной. Тело вытянуто и напряжено. Неупорная рука поднята за голову и служит продолжением линии тела или согнута в локте на талии. Поменять бок. Для облегчения выполнения можно создать третью опору: вторую неупорную ногу поставить перед опорной. Опираться на две ноги.

Перевернутая планка. Лечь на спину. Упор на вытянутых руках. Ладони под плечами. Ладони направлены или в сторону ног (предпочтительнее) или в противоположную, но не в бок. Ноги вместе. Ягодицы напряжены. Спину держать ровно.

Упражнение 3. Легкий бег, бег на месте, бег на беговой дорожке

Упражнение 4.Бег в быстром темпе. Челночный бег. Бег на короткие дистанции.

Упражнение 5. Ходьба. Ходьба на беговой дорожке

**Раздел 4. Итоговый и промежуточный контроль (2 ч.)**

Тема 4.1. Вводная диагностика (1 ч.)

**Практика: Вводное тестирование физических способностей.**

Тема 4.2. Итоговый контроль (1 ч.)

Практика: Итоговое занятие.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**(с 01.09.2022 года по 31.05.2023 года)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| недели/дни | 1-4 | 5-8 | 9-12 | 13-16 | 17-19 | 20-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 |
| УТЗ | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

|  |
| --- |
| Праздничные дни:1-10 января, 8 марта, 3 мая, 10 мая. |

|  |
| --- |
| Итоговый и промежуточный контроль |

|  |
| --- |
| УТЗ – учебно-тренировочные занятия |

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое обеспечение**

*Оборудование*

1. спортивный зал - 1 ед.
2. кубик для йоги – 40 шт.
3. коврик гимнастический - 20 шт.
4. скакалка гимнастическая – 20 шт.
5. гантели массивные 05,кг. – 20 комплектов.

*Технические средства обучения*

1. портативная колонка – 1шт.
2. флеш-накопитель – 1 шт.

**Интернет-ресурсы:**

Электронные ресурсы:

Видео-уроки***:*** https://www.youtube.com

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, имеющим первую квалификационную категорию и стаж работы более 2 лет.

**Дидактическое обеспечение реализации программы:**

* Комплексы упражнений в картинках с описанием
* Видеофильмы

**Методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;

- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе;

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу.);

- практический (выполнение работ по образцу);

- словесный (устное изложение, беседа).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

При осуществлении образовательного процесса применяются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);

- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);

- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);

- стимулирования (соревнования).

**Список литературы**

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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

Для педагога дополнительного образования:

1. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
[Полная энциклопедия оздоровительных упражнений](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=648117). АСТ Издательство, 2001г
2. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
[Смирнова И. В.](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=4304686) [Бодифлекс, калланетика, пилатес-фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия: сборник](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=4304686) Вектор изд-во, 2009.
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. [Шихи. К.](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=2305350) [Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=2305350). Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.

Для учащихся и родителей:

1. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008..
2. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
3. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнесс. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
4. [Шихи. К.](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=2305350) [Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни](http://www.mdk-arbat.ru/bookcard_all4.aspx?book_id=2305350). Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.

Интернет-ресурсы:

<http://www.fitness-aerobics.ru>

<http://www.fisafinternational.com/en>