

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

<b>ПРИНЯТА</b>  Педагогическим советом Протокол № 2 от 01.09.2021г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b>  _____ Директор школы Е.В. Захарова 01.09.2021г.
--	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Стретчинг»**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Возраст учащихся: 8-15 лет**

**Составитель:**

**учитель физической культуры**

**Минко Дарья Алексеевна**

**п. Новогорелово**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа** «Стретчинг» является целостной образовательно-воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа учебного предмета разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области физической культуры.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Актуальность** данной программы определяется наличием потребности детей в физической культуре как в сфере самопознания, самовыражения и самосовершенствования, привлечением наибольшего количества детей к спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с планом реализации государственной политики в области дополнительного образования детей. Данная программа составлена на основе многолетнего обобщения опыта работы педагогов в сфере физической культуры и спорта с учащимися подросткового возраста и изменена с учетом особенностей учреждения дополнительного образования, уровня подготовки детей, их интересов и потребностей, режима и временных параметров осуществления деятельности. Программа учитывает возрастные особенности учащихся, предусматривает индивидуальный подход в образовании.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель**

Развитие учащихся, направленное на укрепление здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Задачи**

##### **Воспитательные задачи:**

- воспитать творчески активную и самостоятельную личность;
- воспитать коммуникабельность, инициативность;
- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, упорство, волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- воспитать чувство взаимопомощи и коллективизма;
- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать нравственные, моральные и эстетические качества личности с установкой на здоровый образ жизни.

##### **Развивающие задачи:**

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

### **Обучающие задачи:**

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- сформировать знания основ техники стретчинга;
- сформировать умение снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

### **Условия реализации программы**

Условия набора в группы:

К обучению допускаются дети, годные по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений к занятиям, связанным с повышенной физической нагрузкой. Вступительные испытания на конкурсной основе не проводятся, но осуществляется выявление уровня физической готовности. Организация предварительного просмотра направлена на осуществление педагогического контроля над развитием детей в процессе обучения. Прием детей в группы осуществляется на основе письменного заявления одного из родителей ребенка. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется по результатам освоения программы и желанию продолжать образование.

### **Количество учащихся в группе:**

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Наполняемость в группах с учетом нормативов СанПиН составляет:

- первый год обучения – 15 учащихся;
- второй год обучения – 12 учащихся;
- третий год обучения – 10 учащихся.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятий – 1 час 2 раза в неделю:

- первый год обучения: 36 часов;
- второй год обучения: 36 часов;
- третий год обучения: 72 часа.

Особое построение содержания и хода освоения программы:

В основе организации процесса обучения лежат ведущие принципы дидактики, методы развития психомоторных способностей, личностного роста, использование которых обусловлено спецификой предмета, психофизиологическими особенностями и индивидуальными возможностями учащихся подросткового возраста. Особенностью организации образовательного процесса является построение системы тренировочных упражнений и специальных заданий по принципу «спирали» (возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности), позволяющее наиболее эффективно формировать устойчивые навыки двигательных действий.

### **Формы проведения занятий:**

- практическое занятие.

### **Формы организации деятельности на занятии:**

- 1) фронтальная;
- 2) групповая:
  - работа в парах;
  - индивидуально-групповая.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по данной программе необходим просторный зал с хорошей вентиляцией

и освещением, наличие зеркал, балетных станков, аудио и видео аппаратуры, компьютера, ковриков.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

В итоге освоения программы у учащегося сформируется:

- мотивация к спортивной деятельности;
- способность к объективной оценке своего труда;
- умение контролировать свои поступки, действия, преодолевать трудности;
- способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- осознанность в освоении программы;
- осмысленность правил поведения, социальных норм.

#### **Метапредметные результаты:**

В итоге освоения программы учащийся приобретет:

- адекватность восприятия информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения и пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

#### **Предметные результаты:**

В итоге освоения программы учащимся будут приобретены:

- теоретические знания в соответствии с программными требованиями;
- практические умения и навыки в соответствии с программными требованиями;
- опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий;
- опыт деятельности: высокий уровень физической подготовки.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1	Вводное занятие		1	1	-	Устный опрос
2	Блок упражнений	2.1 Разминка	4	1	3	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
		2.2. Статическая растяжка	11	1	10	
		2.3 Динамическая растяжка	9	1	8	
		2.4 Пассивная растяжка	9	1	8	
3	Итоговое занятие		2	1	1	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг
Итого часов:			36	6	30	