

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Калужской области «Областной центр дополнительного образования детей
им.Ю.А.Гагарина**

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета
ГБУ ДО КО
«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»
№ 8 от 28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБУ ДО КО
«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»
№ 200-ОД от 28 августа 2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЭЛАСТИКА»**

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 10-17 лет

Воронова Валерия Евгеньевна
педагог дополнительного образования

Калуга
2020

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей художественной направленности, очной формы обучения, сроком реализации один год, для детей от 10 до 17 лет базового уровня освоения.

Программа «Эластика» является целостной образовательно-воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Стретчинг – это комплекс упражнений, основная цель которых повышение гибкости тела.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
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»;
8. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 года № 1499;
 9. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

Актуальность данной программы заключается в наличии потребности детей в физической культуре как в способе самопознания, самовыражения и самосовершенствования, а также привлечением наибольшего количества детей к спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с реализацией государственной политики в области дополнительного образования детей.

С развитием технического прогресса человек стал меньше двигаться. Большую часть работы за него выполняют «гаджеты», школьное обучение связано с сидением на одном месте, что увеличивает нагрузку на позвоночник. Такой образ жизни может привести к нарушениям в осанке и как следствие к нарушению работы внутренних органов. В систему стретчинга входят упражнения, которые помогают снизить нагрузку на позвоночник, а также снять напряжение с мышц, которые находятся долгое время без движения. Стретчинг способствует полноценному расслаблению мышц и снятию мышечной и суставной боли.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы состоит во включении современных технологий проведения групповых программ фитнеса по направлению «Стретчинг».

Отличительная особенность данной программы заключается в использовании современных тенденций развития спорта и фитнеса, включении в занятия со школьниками уроков с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного спорта.

Программа является модифицированной. В основу содержания программного материала легли многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания.

Особенности возрастной группы:

Обучающиеся образовательных организаций города Калуги в возрасте от 10 до 17 лет.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем программы – 108 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Режим занятий - 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Условия реализации программы: программа рассчитана на учащихся подросткового возраста 10-17 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Начальные навыки физической и практической подготовки не являются обязательными.

1.2. Цель и задачи

Цель программы – создание условий для формирования и развития основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья обучающихся посредством занятий стrectчингом.

Задачи:

Обучающие:

- Научить двигательным навыкам и умениям, направленным на развитие гибкости мышц и подвижности суставов;
- Освоить общие представления о физической культуре, ее значимости в жизни человека, укрепление здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений;
- Научить технически грамотному исполнению упражнений;
- Сформировать навыки снятия напряжения посредством растяжки.

Воспитательные:

- Привить интерес обучающихся к тренировочному процессу и выполнению поставленных задач;
- Создать условия для воспитания уважения к результатам личного и коллективного труда;
- Создать условия для формирования нравственных и волевых качеств;
- Способствовать профилактике заболеваний различных систем организма, искривлений осанки.

Развивающие:

- Развить осознанное желание заниматься физической культурой, спортом и фитнесом;
- Способствовать развитию пространственного мышления и сенсомоторной координации и мышечной памяти;
- Содействовать развитию функциональных возможностей организма и пластики движений.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Теоретические основы стретчинга. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с базовыми упражнениями.	2	1	1	
2	Влияние занятий стретчингом на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по стретчингу для начинающих. Силовые упражнения.	8	1	7	
3	Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по стретчингу для начинающих. Силовые упражнения.	8	1	7	
4	Разновидности стретчинга. Разогревающие упражнения. Упражнения для укрепления спины.	8	1	7	
5	Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений средней степени сложности. Силовые упражнения.	8	1	7	
6	Осанка – залог здоровой спины.	8	1	7	
7	Промежуточная аттестация обучающихся.	8	1	1	тестирование
8	Антистресс. Стретчинг как средство избавления от стресса. Комплексы для увеличения гибкости.	10	1	9	
9	Особенности питания при занятиях стретчингом. Комплекс упражнений средней степени сложности. Силовые упражнения.	10	2	8	
10	Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений средней	10	2	8	

	степени сложности. Силовые упражнения.				
11	Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплекс упражнений для укрепления спины.	10	1	9	
12	Красивая спина – уверенная личность. Комплекс упражнений для укрепления спины и развития гибкости.	10	1	9	
13	Эффективные способы освоения шпагата. Комплекс упражнений на увеличение гибкости.	12	1	11	
14	Итоговая аттестация обучающихся.	2	1	1	Тестирование (контрольные упражнения для оценки уровня гибкости)
Итого		108	19	92	

1.4. Содержание программы

Тема 1. Теоретические основы стретчинга. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Понятие фитнеса. Понятие стретчинга. Техника безопасности до начала, вовремя и после занятий. Основы безопасности во время проведения физкультурно – спортивных занятий.

Расписание занятий объединения.

Практика: Знакомство с базовыми упражнениями в стретчинге. Растигивание грудных мышц, трапециевидной мышцы, широчайшей мышцы спины, мышц бедра и голени, косых и прямых мышц живота.

Тема 2. Влияние занятий стретчингом на работу систем и функций организма. Комплекс упражнений по стретчингу для начинающих. Силовые упражнения.

Теория: Влияние растяжки на работу организма. Показания и противопоказания занятием стретчингом.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: для растяжки мышц ног (четырехглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого

пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука). Силовые упражнения: скручивания, косые скручивания, скручивания складка, подъем бедра вверх, ягодичный мостик.

Тема 3. Физическая нагрузка и индивидуальные особенности. Комплекс упражнений по стретчингу для начинающих. Силовые упражнения.

Теория: Влияние индивидуальных особенностей организма на интенсивность физической нагрузки.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-гибатели бедер, ягодиц и пресса). Силовые упражнения: скручивания, косые скручивания, скручивания складка, подъем бедра вверх, ягодичный мостик.

Тема 4. Разновидности стретчинга. Разогревающие упражнения. Упражнения для укрепления спины.

Теория: Виды стретчинга. Статическая растяжка. Динамическая растяжка. Пассивная растяжка.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: мостик бедрами, боковая планка, «собака и птица», выпады, гиперэкстензия, «cobra», поясничные скручивания, растягивания на фитболе, удержание ног в статике, растяжка бедер, «поза младенца».

Тема 5. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений средней степени сложности. Силовые упражнения.

Теория: Основные правила растягивания мышц и профилактика травм. Анализ возможных причин травматизма и определение правил безопасного растягивания мышц.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш

на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: Складка в положении сидя, Складка в положении сидя с согнутой ногой, сед с прямыми ногами, продольный шпагат, кобра, замкнутый плуг, наклон туловища из положения сидя, сед сидя на пятках, выпады, «замок» за спиной, «замок» перед собой, «скрутка», наклоны головы с помощью рук. Силовые упражнения: скручивания, косые скручивания, скручивания складка, подъем бедра вверх, ягодичный мостик.

Тема 6. Осанка – залог здоровой спины.

Теория: Основные правила растягивания мышц спины и профилактика травм. Анализ возможных причин травматизма поясничного и грудного отдела.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: низкий выпад, наклон с руками за спиной, опора на стену, руки в замок сидя, кошка, подъем рук и ног в положении стола, захват ноги в положении стола, скручивания в положении стола, игольное ушко, поза «кобры», поза «собака мордой вниз», пловец, подъем корпуса с разведенными руками, лодочка, складка, планка на предплечьях, планка на руках, поза «верблюда», полумост, скручивания для спины на бок, скручивания для спины в сторону, скручивания для спины на боку, поза «ребенка».

Тема 7. Промежуточная аттестация обучающихся.

Тестирование. Выполнение контрольных упражнений, измерение гибкости.

Тема 8. Антистресс. Стretчинг как средство избавления от стресса.

Комплексы для увеличения гибкости.

Теория: Понятия стресса, психосоматики.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: «лягушка», складка, самообъятия, прогиб назад стоя, наклоны в сторону стоя, поза полумесяца, поза «верблюда», поза «кошки», поза «русалки», отведение руки за голову, растяжка плечевого пояса, растяжка мышц шеи. Дыхательная гимнастика.

Тема 9. Особенности питания при занятиях стrectchingом. Комплекс упражнений средней степени сложности. Силовые упражнения.

Теория: Основы правильного питания.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: Складка в положении сидя, складка в положении сидя с согнутой ногой, сед с прямыми ногами, продольный шпагат, кобра, замкнутый плуг, наклон туловища из положения сидя, сед сидя на пятках, выпады, «замок» за спиной, «замок» перед собой, «скрутка», наклоны

головы с помощью рук. Силовые упражнения: скручивания, косые скручивания, скручивания складка, подъем бедра вверх, ягодичный мостик.

Тема 10. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Комплекс упражнений средней степени сложности. Силовые упражнения.

Теория: Понятие лечебной физкультуры. Методы применения оздоровительной тренировки.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: Складка в положении сидя, складка в положении сидя с согнутой ногой, сед с прямыми ногами, продольный шпагат, кобра, замкнутый плуг, наклон туловища из положения сидя, сед сидя на пятках, выпады, «замок» за спиной, «замок» перед собой, «скрутка», наклоны головы с помощью рук. Силовые упражнения: скручивания, косые скручивания, скручивания складка, подъем бедра вверх, ягодичный мостик.

Тема 11. Эффективные способы улучшить здоровье спины. Комплекс упражнений для укрепления спины.

Теория: Методы применения оздоровительной тренировки для мышц спины.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: наклон с упором в стену, мостик бедрами, «супермен», «березка», гиперэкстензия, боковая планка, «собака и птица», выпады, «кобра», поясничные скручивания, растягивания на фитболе, удержание ног в статике, растяжка бедер, «поза младенца». Силовые упражнения: становая тяга.

Тема 12. Красивая спина – уверенная личность. Комплекс упражнений для укрепления спины и развития гибкости.

Теория: Особенности строения позвоночника. Причины сколиоза. Методы коррекции осанки.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: наклон с упором в стену, растяжка у стены, повороты спины на стуле в разные стороны, наклоны в приседании, мостик бедрами, «супермен», «березка», гиперэкстензия, боковая планка, «русалка», «собака и птица», выпады, «кобра», поясничные скручивания, растягивания на фитболе, удержание ног в статике, растяжка бедер, «поза младенца».

Тема 13. Эффективные способы освоения шпагата. Комплекс упражнений на увеличение гибкости.

Теория: Виды шпагата. Методы освоения шпагата.

Практика: Разминка (марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса). Упражнения: двойной мах вперед и в сторону, мах назад в положении стоя, махи назад с прогибом в пояснице, шаг в шпагат, «бабочка», растяжка ног лежа на спине, растяжка ног лежа на боку, наклон в сторону к ноге, прогиб с колена, складка, продольный шпагат, поперечный шпагат.

Тема 14. Итоговая аттестация.

Опрос. Выполнение контрольных упражнений, замер гибкости.

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающие будут знать:

- Технику безопасности до начала, вовремя и после занятий;
- Общие представления о физической культуре, ее значимости в жизни человека, укрепление здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Понятие и виды стретчинга;
- Основы организации тренировочной деятельности;

Обучающиеся будут уметь:

- Выполнять все физические упражнения, направленные на развитие гибкости мышц и подвижности суставов;
- Использовать навыки самоконтроля при выполнении упражнений;
- Выполнять технически грамотно упражнения, направленные на развитие гибкости мышц и подвижности суставов;
- Использовать навыки снятия напряжения посредством растяжки.

Личностные результаты

Обучающиеся будут:

- Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся будут:

- Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Уметь анализировать свои действия при выполнении упражнений.
- Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- Уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации;
- Уметь выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно - тематический план

вынесено в отдельный документ (Приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы имеется светлое, просторное помещение, с хорошей вентиляцией. Занятия проводятся в зале, соответствующем требованиям техники безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Он имеет хорошее освещение и периодически проветривается. В наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Также на занятиях во время выполнения упражнений используется музыкальное сопровождение.

Спортивное оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические коврики;
2. Фитболы;
3. Секундомер;
4. Гимнастические ленты.

Наглядное обеспечение

1. Анатомические плакаты;
2. Карточки с упражнениями.

Дидактическое обеспечение

Дидактический материал включает в себя специальную и дополнительную литературу, инструкцию по мерам безопасности обучающихся в спортивном зале (Приложение 2).

2.3. Формы аттестации

Два раза в год во всех группах проводится промежуточная и итоговая аттестация, которая отслеживает личностный рост обучающихся по следующим параметрам:

- Усвоение теоретических знаний по базовым темам программы;
- Овладение умениями и навыками, предусмотренными программой;
- Развитие гибкости;
- Формирование коммуникативных качеств, трудолюбия, целеустремленности.

Используются следующие формы проверки: тесты на определение гибкости (Приложение 3).

Методы проверки: опрос, наблюдение, тестирование.

2.4. Контрольно-оценочные материалы

Используется 10-балльная система оценки результатов:

8 - 10 баллов – высокий уровень;

4 - 7 баллов – средний уровень;

1 - 3 балла – низкий уровень.

Важными показателями успешности освоения программы являются: развитие интереса обучающихся к фитнесу и здоровому образу жизни; сформированность навыков выполнения физических упражнений в рамках тренировочной программы.

2.5. Методическое обеспечение

Организация образовательного процесса по данной программе предполагает создание для обучающихся свободной и комфортной среды. Этому способствует использование педагогом **методов обучения**, позволяющих достичь максимального результата:

Словесный метод - объяснения, анализ предыдущего исполнения, замечаний, ввода дополнительной информации, установочных указаний, оперативная оценка и «подкрепления», подсказки, экстренные указания по упреждающей коррекции движения; при относительно медленных действиях может применяться словесная «проводка», включающая ранее названные словесные приемы и имеющая форму сопроводительного комментария к движению. При быстротечных движениях применение словесных приемов ограничено скоростью реакций учащихся и должно точно взвешиваться во избежание сбоев.

Методы, применяемые на практических занятиях:

Фронтальный метод. Данный метод характеризуется одновременным выполнением всеми учащимися одного и того же задания, независимо от места расположения и выбранных форм построения. Данная форма позволяет держать в поле зрения всех детей в равной мере, экономно без личных затрат времени управлять их поведением исключая простоя, а также способствует выработке навыка коллективных действий. Чаще всего данный метод используется при проведении разминки, при разучивании новых упражнений, не требующих страховки и помощи. Недостатком данного метода является отсутствие индивидуального подхода, однако, это не исключает индивидуальных замечаний по ходу выполнения упражнений.

Посменный метод. Характеризуется поочередным выполнением одинакового упражнения несколькими группами. Данный метод применяется в том случае, если не имеется в достаточном количестве спортивный инвентарь, однако, те, кто не выполняют упражнение со снарядом выполняют другое упражнение.

Поточный метод. Характеризуется выполнением упражнения учащимися поочередно через строго дозируемые учителем промежутки времени. Метод может проводиться как в колонне по одному, по два, по три и т.д. Применение метода рационально при совершенствовании двигательных навыков или развитии физических качеств.

Попеременный метод применяется при необходимости проведения упражнений в парах, что предусматривает обеспечение страховки и помощи при выполнении упражнения. Метод может применяться как в вводной части, так и основной.

Педагогом активно используются **современные образовательные технологии:**

Здоровьесберегающие технологии создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательной деятельности, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);

Спортивно-ориентированная технология обучения направлена на начальное изучение технических элементов стrectинга, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях физкультурно-спортивных мероприятий и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях фитнесом и растяжкой;

Личностно-ориентированное обучение основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысливания (рефлексии) обучающимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985.
3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991.
6. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.:

КноРус.

7. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990.
8. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2001.
9. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005.
10. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. Всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011.
11. Радич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002.
12. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Тобиас, М. Растигайся и расслабляйся. [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
14. Хилл, А. Механика мышечного сокращения. [Текст] / А. Хилл. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

Литература, рекомендуемая учащимся

1. Андерсон, Б. Раствор для каждого. [Текст] / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошевева. – М.: Попурри, 2002.
2. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. [Текст] / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017.
3. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭксмоПресс, 2002.
4. Рэй, Л. Анатомия прогибаний и скручиваний. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Календарно-тематическое планирование программы «Эластика» для
детей в возрасте 10-17 лет.**

Педагог дополнительного образования: Воронова В.Е.

Группа № ____ первого года обучения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Инструкция по мерам безопасности обучающихся

во время занятий в спортивном зале

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и аптечкой.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством педагога.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения педагога и использовать его по назначению;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточную дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Вводный инструктаж по безопасности труда на занятиях физической культурой

I. Общие требования безопасности.

Обучающийся должен:

- иметь опрятную спортивную форму (спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающийся нельзя:

- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания педагога;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточную дистанцию, избегать столкновений;

Обучающимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;

- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать обучающихся при объяснении заданий и выполнении упражнений.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Инструкция по охране труда и мерам безопасности для педагога

I. Общие требования безопасности.

Настоящая инструкция является обязательной для учителей физкультуры при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Учителя физкультуры в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться настоящей инструкцией, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, и осуществлять контроль над соблюдением обучающимися правил и инструкций по охране труда.

Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несут ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже одного раза в пять лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися правил по охране труда в быту и т.д.

Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося;
- медицинскую группу, к которой обучающиеся отнесены по результатам медосмотра;
- обучающихся, освобождённых врачом от физических упражнений после болезни;
- отмечать обучающихся, отсутствующих на занятии.

II. Требования безопасности перед началом проведения занятий.

Учитель физкультуры должен:

- проводить инструктаж (один раз в полгода) обучающихся воспитанников по безопасности труда на учебных занятиях с обязательной регистрацией в классном журнале или регистрацией инструктажа;
- предоставить обучающимся помещение для переодевания (отдельно мальчикам и девочкам);
- убедиться в том, что все обучающиеся переоделись, закрыть раздевалки на ключ;
- следить за соблюдением правил поведения обучающимися в раздевалках;
- обеспечивать безопасное проведение образовательного процесса;
- проводить тщательный осмотр места проведения занятия;
- предусмотреть меры безопасности при выполнении физических упражнений
- проверить исправность спортивного инвентаря, надёжность установки и крепления оборудования;
- проветрить помещение при помощи естественной или принудительной вентиляции;
- при недостаточном естественном освещении включить осветительные приборы;
- проверить состояние запасного выхода при проведении занятий в спортзале.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Учитель физкультуры должен:

- соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении обучающихся и соответствия даваемых упражнений и нагрузок учебной программе;
- проводить разминку и увеличивать время, отведённое на неё, при сильном ветре, пониженнной температуре и повышенной влажности;
- снизить нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у обучающихся признаков утомления;

- обеспечивать страховку при выполнении обучающимися сложных технических элементов;
- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Учитель физкультуры должен:

- при жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить обучающегося к врачу;
- при порезах, ушибах, вывихах, растяжениях, переломах принять меры по оказанию первой доврачебной помощи и вызвать «скорую помощь»;
- оперативно уведомлять руководство о каждом несчастном случае;
- при пожаре в спортивном зале открыть запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учитель физкультуры:

- организует обучающихся для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
- организованно выводит обучающихся с места проведения занятия;
- производит тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывает на ключ все подсобные помещения и спортзал;
- доводит до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости

Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов выделили следующие основные педагогические тесты для оценки подвижности различных суставов:

Подвижность в плечевом суставе. Испытуемый, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевого сустава оценивают по расстоянию между кистями рук при выкрутке: чем меньше расстояние, тем выше гибкость этого сустава, и наоборот. Кроме того, наименьшее расстояние между кистями рук сравнивается с шириной плечевого пояса испытуемого. Активное отведение прямых рук вверх из положения лежа на груди, руки вперед. Измеряется наибольшее расстояние от пола до кончиков пальцев.

Подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки или ленты по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если при этом пальцы не достают до нулевой отметки, то измеренное расстояние обозначается знаком «минус» (-), а если опускаются ниже нулевой отметки -- знаком «плюс» (+).

«Мостик». Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в тазобедренном суставе. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до таза (копчика): чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Подвижность в коленных суставах. Испытуемый выполняет приседание с вытянутыми вперед руками или руки за головой. О высокой подвижности в данных суставах свидетельствует полное приседание.

Подвижность в голеностопных суставах. Измерять различные параметры движений в суставах следует, исходя из соблюдения стандартных условий тестирования: 1) одинаковые исходные положения звеньев тела; 2) одинаковая (стандартная) разминка; 3) повторные измерения гибкости проводить в одно и то же время, поскольку эти условия, так или иначе, влияют на подвижность в суставах.

М.А. Годик отметил что, пассивная гибкость определяется по той наибольшей амплитуде, которая может быть достигнута за счет внешней силы. Величина ее

должна быть одинаковой для всех измерений, только в этом случае можно получить объективную оценку пассивной гибкости.

Величину пассивной гибкости определяют в момент, когда действие внешней силы вызывает болезненное ощущение. Следовательно, показатели пассивной гибкости гетерогенны и зависят не столько от состояния мышечного и суставного аппаратов, но и от способности спортсмена какое-то время терпеть неприятные ощущения. Поэтому важно так мотивировать его, чтобы он не прекратил тест при появлении первых признаков боли.

Разница между величинами активной и пассивной гибкости (в сантиметрах или угловых градусах) называется дефицитом активной гибкости (ДАГ) и является критерием состояния суставного и мышечного аппарата спортсмена.

Лях В.И. в своей книге: «Тесты в физическом воспитании школьников» заметил, что для измерения гибкости в школах разных стран используются, как правило, схожие тесты. Для выполнения отдельных контрольных испытаний «на гибкость» требуется определенный инвентарь (угломеры, линейки). Проведение тестирования не представляет для преподавателя особой трудности.

Наклоны туловища вперед в положении седа.

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на пол или скамью, упираясь ногами в стену, наклоняет туловище вперед-вниз. Преподаватель при помощи рулетки измеряет расстояние от груди испытуемого до пола (скамьи).

Результат - показатель уровня развития гибкости учащегося.

Возможны два варианта интерпретации результата: а) сравнение показателя тестируемого с показателями других учащихся в этом тесте; б) сравнение его результата в указанном тесте с результатами в других тестах на гибкость.

Вариант. Тот же тест, но выполняется из положения стоя (Рисунок 1).

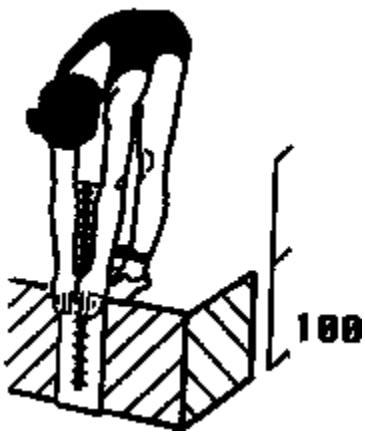


Рисунок 1 - Наклон туловища из положения стоя

Поднимание рук вверх в положении лежа на животе (Рисунок 2).



Рисунок 2 - Поднимание рук вверх из положения лежа на животе

Этот тест используется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка, палка длиной 1,5 м, скамья.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на скамью животом, упираясь в нее подбородком, и вытягивает руки вперед. Обеими руками он держит палку. Не отрывая подбородка от скамьи, поднимает прямые руки как можно выше над головой.

Преподаватель при помощи рулетки измеряет длину воображаемого перпендикуляра от палки до скамьи. Интерпретация этого результата осуществляется так же, как и в предыдущем teste.

Отход от стены. Этот тест тоже используется для измерения гибкости верхнего плечевого пояса.

Оборудование: рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый становится спиной к стене, ноги вместе, руки разводят в стороны так, чтобы мизинцы обеих рук касались стены (Рисунок 3).



Рисунок 3 - Отход от стены

Затем, не отрывая мизинцев от стены отходит на максимальное расстояние вперед.

Учитель измеряет на уровне лопаток расстояние от спины испытуемого до стены. Интерпретация этого результата проводится так же, как и в предыдущем тесте.

Тест для оценки гибкости мышц-сгибателей и разгибателей голеностопного сустава.

Оборудование: скамья, лист бумаги, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый садится на скамью, ноги вместе. С внутренней стороны ноги перпендикулярно скамье подкладывается чистый лист бумаги. Испытуемый разгибает ногу в голеностопном суставе. В этот момент положение большого пальца фиксируется точкой на бумаге. Затем учащийся сгибает ногу в голеностопном суставе, точкой фиксируется положение пятки, а также верхняя точка подъема стопы. То же самое проделывается со второй ногой.

Результат определяется следующим образом: точки на бумаге соединяют и замеряют полученные углы от горизонтали. Интерпретация этого результата проводится так же, как и в предыдущих тестах.

Прогибание туловища.

Оборудование: скамья, рулетка.

Процедура тестирования. Испытуемый ложится на живот на скамью или на пол, руки заводит за спину, партнер фиксирует ноги, прижимая их к полу (скамье). Затем испытуемый как можно выше поднимает голову и спину.

«Чистый» результат расстояние от пола (скамьи) до яремной ямки испытуемого. Однако более информативным является результат, рассчитанный по следующей схеме: «чистый» результат, умноженный на 100 и разделенный на длину туловища, измеренную в сантиметрах.

«Мостик» (Рисунок 4).



Рисунок 4 - «Мостик»

Процедура выполнения этого упражнения известна.

Результат - расстояние от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем лучше результат.

Разведение ног в стороны. Рекомендуется два варианта.

Процедура тестирования. Испытуемый стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки.

Результат - расстояние от вершины угла, образуемого ногами, до пола. Чем меньше расстояние, тем больше гибкость.

Контрольные упражнения для оценки гибкости различных суставов приведены на рисунке 5

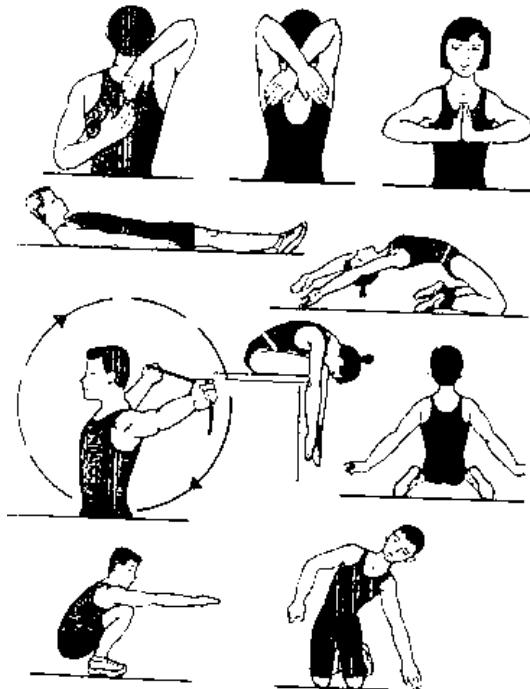


Рисунок 5 - Контрольные упражнения для оценки гибкости различных суставов

