


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол Малого педагогического совета
Учебно-оздоровительного отдела
№ 3 от «23» мая 2018 г.

 Н.В. Галова
руководитель структурного подразделения

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 100/01-18 от «18» 05 2018 г.
генеральный директор
М.Р. Катунова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стрейтчинг»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик

Игнатова Светлана Викторовна
педагог дополнительного образования
Николаева Елена Леонидовна,
заведующий учебным сектором

ОДОБРЕНО

Протокол Методического совета
№ 8 от «14» 06 2018г

Пояснительная записка

*«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь.
Растяжка — это гибкость, гибкость — это молодость,
молодость — это здоровье, активность, хорошее настроение,
раскрепощение, уверенность в себе».*
Е. И. Зуев «Волшебная сила растяжки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрейтчинг» (далее, программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Уровень освоения – общекультурный. Программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

По многочисленным данным и обследованиям, специалисты отмечают, что физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «Стрейтчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяется в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых.

Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание. Стрейтчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и заминке как средство специальной подготовки во многих видах спорта, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы.

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

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

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

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

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

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

Актуальность программы обусловлена необходимостью поиска действенных подходов к повышению уровня гибкости школьников, поскольку более высокий уровень данного физического качества, способствует развитию и коррекции физических качеств, раскрытию творческих способностей, грациозных движений и уверенности в себе, что так необходимо всем школьникам и подросткам.

Педагогическая целесообразность тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной всегда. В системе дополнительного образования стрейтчинг занимает важное место в деле укрепления здоровья и развития двигательных способностей.

Адресат программы. Группы комплектуются из детей 7-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Эта программа предназначена для тех, кто не имеет специальной спортивной подготовки, но желает поддерживать себя в хорошей физической форме.

Обучающиеся могут быть приняты сразу на 2-ой год обучения, при условии освоения 1 года обучения программы «Стрейтчинг».

Отличие второго года обучения в том, что отводится больше часов на более сложные упражнения в центре зала и у станка. Учащиеся второго года более подготовлены физически. К концу учебного года планируется достичь более высокого уровня растяжки и других физических качеств у обучающихся, достигнуть оптимального уровня гибкости.

Цель и задачи программы.

Цель программы: сохранение и улучшение здоровья детей, развитие растяжимости и эластичности мышц, суставов и связок.

Задачи определяют содержание и направленность занятий.

Обучающие:

- обучить детей основам техники стрейтчинга;
- обучить детей снятию напряжения в теле при помощи определённых упражнений
- изучить технику безопасности на занятиях, самоконтроля при выполнении упражнений;
- сформировать представление о стрейтчинге как средстве физического и духовного самосовершенствования;

- совершенствовать и улучшать умения и приобретенные навыки в технике стрейтчинга;
- научиться держать баланс и выполнять усложненные упражнения.

Развивающие:

- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить память, мышление и внимание;
- развить координационные способности;
- развить здоровый костно-мышечного аппарата, снижение травматизма.

Воспитательные:

- сформировать интерес к данному виду деятельности;
- воспитать в детях уверенность в себе, своих силах, возможности своего тела и расширение этих возможностей;
- воспитать трудолюбие, упорство и волевые качества;
- сформировать устойчивый интерес и потребность в физической культуре;
- стимулировать соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил.

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 14 лет, не имеющих специальной физической подготовки. Продолжительность освоения программы - 2 года, 144 часа. Первый год обучения 72 часа, второй год обучения 72 часа.

Особенности реализации программы.

Программа «Стрейтчинг» может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием следующих платформ и электронных ресурсов: Zoom- платформа для онлайн-конференций, платформа для дистанционного обучения Google-classroom и другие ресурсы, регламентированные локальными актами Учреждения

Форма и режим занятий.

Форма занятий может быть групповой, фронтальной, коллективной.
Режим занятия: 2 раза в неделю по 45 минут.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Реализация программы проводится педагогами дополнительного образования, имеющими высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура», без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение включает в себя спортивный зал для общей и специальной подготовки.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- гимнастические коврики;
- гимнастическая стенка;
- наколенники;
- станок;
- музыкальный центр с колонками;

Особенности организации образовательного процесса.

В данной программе используются здоровьесберегающие технологии, дающие возможность обучающимся сохранить и укрепить свое здоровье, сформировать у него необходимые для этого знания и привычки, привить им волевые личностные качества. Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы, гибкости и упражнений на растяжку.

Необходимость двух годов обучения обусловлена тем, что за один год невозможно достичь оптимального уровня растяжки и существует необходимость технического совершенствования пройденных на первом году обучения тем.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

систематичность – занятия проводятся в определенной системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступность, сознательность – формирование устойчивого интереса школьников, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

наглядность – создание у школьников полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса;

- *личностная ориентация* – учет разной физической подготовки обучающихся.

Особенности реализации программы.

Программа «Плавание» может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием следующих платформ и электронных ресурсов: Zoom- платформа для онлайн-конференций, платформа для дистанционного обучения Google-classroom и другие ресурсы, регламентированные локальными актами Учреждения.

Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу;

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- моторная плотность уроков составляет около 100%.

Методы обучения:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа, указания, команды)
- наглядный (использование рисунков, показ упражнений, сигналы жестами)
- практический (упражнения, многократные повторения, соревнования)

Планируемые результаты.

Личностные:

- ориентация на здоровый образ жизни;
- умение сотрудничать со сверстниками;
- ориентация на позитивное взаимоотношение с участниками коллектива и педагога;
- устойчивая мотивация к занятиям стрейтчингом;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение презентовать себя.

Метапредметные:

- стремление к красоте телосложения и осанки в соответствии с эстетическими канонами;
- знание о положительном влиянии растяжки на человека;
- улучшение функциональных возможностей организма, координационных и творческих способностей, физических качеств и гибкости;
- достижение оптимального уровня развития гибкости.

Предметные:

- знание и правильное выполнение специальных упражнений для разогрева и нагрузки на суставы;
- умение грамотно выполнять упражнения для развития гибкости и растяжки;
- правильно выполнять изолированную работу всех центров;
- уметь владеть своим телом;
- улучшить показатели подвижности суставов и эластичности мышц.