Муниципальное казенное учреждение
Управление образования администрации
Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Утверждена
приказом МБУ ДО
«Дом детского творчества»
от 30.05.2023 № 177/1

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 30.05.2023 № 44

Подписан: Николаева Екатерина Олеговна
DN: C=RU, OU="ИНН 4222006674, ОГРН 1024201856876", O="МБОУ ДО "" Дом детского творчества"""", CN=Николаева Екатерина Олеговна, E=ddtkaltan@yandex.ru
Дата: 2023.05.30 16:47:44+07'00'

Дополнительная общеобразовательна общеразвивающая программа художественной направленности
«Стрейчинг»

Возраст учащихся –9 - 12 лет;
Срок реализации – 1 год

Составитель:
Орлова Ксения Владимировна,
педагог дополнительного
образования МБУ ДО ДДТ

Калтан
2023

Содержание

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка 3
Цели и задачи программы 5
Содержание программы 6
Планируемые результаты освоения программы 9
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий программы
Календарный учебный график 11
Условия реализации программы 12
Формы аттестации / контроля 13
Оценочные материалы 14
Методические материалы 16
Перечень информационно-методических материалов, литературы 17

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Стрейчинг» разработана с учётом следующих нормативно-правовых документов и рекомендаций:

- - Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- - Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- -приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- - Уставом учреждения;
- - Положением о структуре и содержании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ДДТ.

Основные идеи: при выполнении упражнений стретчингового характера мышцы становятся гибкими, а суставы подвижными.

Возраст учащиеся 9-12 лет.

Число детей одновременно находящихся в группе составляет от 12 до 20 человек.

Продолжительность образовательной программы по учебному плану в часах составляет 72 часа.

Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Сроки освоения программы – 1 год

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения: стартовый.

Программа имеет художественную направленность, является модифицированной. Модификация программы «Стретчинг» заключается в изменении некоторых тем, количества часов на них и программного содержания.

Стретчинг - это система упражнений, основная цель которых растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этой системы упражнений позаимствовано из английского языка: слово «Stretch» в переводе на русский язык означает «эластичность, растяжение».

Для чего нужна гибкость мышц и подвижность в суставах?

1. В повседневной жизни: В связи с развитием техники человек стал меньше двигаться. Большую часть работы за него выполняют машины. Большинство профессий в наше время связанно с сидением на одном месте, что увеличивает нагрузку на позвоночник. Из-за этого могут возникнуть все возможные нарушения в осанке и как следствие нарушение работы внутренних органов. Детей нашего времени эта проблема также не обошла стороной. Долгое сидение в школе за партой, проведение досуга за компьютером также лишает ребенка подвижности корпуса и нижней части тела. В систему стретчинга входят упражнения, которые помогают снизить нагрузку на позвоночник, а также снять напряжение с мышц, которые находятся долгое время без движения.

2. Поддержание фигуры: В то время пока одна группа мышц растягивается, противоположные им мышцы – антагонисты – напрягаются (находятся в тонусе), тем самым, вырабатывая естественную мышечную силу без увеличения мышечной массы. Таким образом, происходит укрепление мышц с помощью стретчинговой системы.

3. В спорте: Гибкие мышцы и суставы позволяют правильно выполнять упражнения, увеличивая амплитуду движений. Это в свою очередь приводит к повышению эффективности и интенсивности тренировок, что немало важно в спорте. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня. Более того, гибкость и подвижность суставов помогает избежать наиболее распространенных спортивных травм: растяжений и надрывов сухожилий.

4. В хореографии. Хорошая растяжка – это основа многих танцевальных движений. Это важный элемент, который просто необходим каждому танцору.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стретчинг» (далее – программа) разработана для развития у детей гибкости мышц и подвижности суставов, т.к. это необходимо им в повседневной жизни, в спорте, а также для занятия хореографией.

Цель и задачи программы

Цель программы: сформировать у учащихся умение чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, не подвергая себя травмированию, развивать гибкость мышц и подвижность суставов.

Задачи:

- формирование системы теоретических и практических знаний;
- обучение технически грамотному исполнению упражнений;
- обучение детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привитие детям любви к физическим упражнениям.

воспитательные:

- создание благоприятного психологического климата, формирование коллектива;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда. развивающие:
- развитие подвижности суставов и эластичности мышц, скоординированности движений.

Содержание программы
Учебно- тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	***Вводное занятие***	**1**	**1**		***Инструктаж в журнале***
2	***Статическийстретчинг***Теория. Характеризуется очень медленными движениями, при помощи которых принимается определенная поза и учащийся удерживает ее в течение 10-30 секунд. Каждое упражнение направлено на растяжение определенных мышц: Практика. Растяжки и гимнастические упражнения. Упражнения продольную и поперечную растяжку мышц ног. Упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника. Упражнения на растяжку плечевого пояса, спины, ног, рук.	**48**	**7**	**41**	***Открытый урок***
2.1	Первый подходразогрев и растяжка мышц шеи.	6	1	5	
2.2	Разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса.	6	1	5	
2.3	Разогрев и растяжка мышц и суставов рук.	6	1	5	
2.4	разогрев и растяжка мышц пресса и спины.	6	1	5	
2.5	Упражнения на разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер.	7	1	6	
2.6	Упражнения направленны на разогрев и растяжку мышц и суставовголеностопа.	7	1	6	Промежуточная диагностика
2.7	Простейшие комбинированные упражнения,	9	1	8	Открытое занятие наблюдение

	направленные на растяжку разных групп мышц.				родителей
3	***Парный стретчинг*** Теория. На этих занятиях дети учатся грамотно работать в паре под бдительным контролем руководителя. В начале каждого упражнения детям разъясняется, как необходимо воздействовать на партнера, чтобы не травмировать и впоследствии достичь нужного результата. Таким образом, дети учатся чувствовать работу мышц другого человека, что способствует большему изучению человеческого тела. Практика. В парномстретчинге повторяются упражнения, которые используются в статическом стретчинге, а основная сила растяжения мышц исходит от партнера.	**23**	**2**	**21**	
3.1	Разогрев и растяжка мышц шеи.	4	1	3	
3.2	Разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса.	3		3	
3.3	Разогрев и растяжка мышц и суставов рук.	3		3	
3.4	Разогрев и растяжка мышц пресса и спины.	3		3	
3.5	Разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер.	3		3	
3.6	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.	3		3	
3.7	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц.	4	1	3	
	Итого:	**72**	**10**	**62**	

1.Вводное занятие. Знакомство с учащимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Культура поведения на учебных занятиях.

2. Статический стретчинг:

Теория.

Характеризуется очень медленными движениями, при помощи которых принимается определенная поза и учащийся удерживает ее в течение 10-30 секунд.

Практика.

Каждое упражнение направлено на растяжение определенных мышц:

- разогрев и растяжка мышц шеи;
- разогрев и растяжка мышц и суставов плечевого пояса;
- разогрев и растяжка мышц и суставов рук;
- разогрев и растяжка мышц пресса и спины;
- разогрев и растяжка мышц и суставов таза и бедер;
- комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц;
- разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа.

Методические особенности: прежде чем начать растягивать определенную группу мышц, производится их разогрев посредством удержания напряжения в этих мышцах, после чего сразу же, но медленно (без резких движений) начинается растягивание.

3. Парный стретчинг.

На этих занятиях дети учатся грамотно работать в паре под бдительным контролем руководителя. В начале каждого упражнения детям разъясняется, как необходимо воздействовать на партнера, чтобы не травмировать и впоследствии достичь нужного результата. Таким образом, дети учатся чувствовать работу мышц другого человека, что способствует большему изучению человеческого тела. В парномстретчинге повторяются упражнения, которые используются в статическом стретчинге, а основная сила растяжения мышц исходит от партнера. Методические особенности: упражнения основываются на полном расслаблении мышц. Растяжка обеспечивается внешней силой (силой партнера).

Планируемые результаты реализации программы

Определение практических навыков учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами программы. Форма проведения: выполнение контрольного комплекса упражнений стретч характера.

Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки (вводная и итоговая диагностика) Задача данного комплекса упражнений: - выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц; - сравнение результатов в начале и в конце учебного года.

1. Подвижность плечевого сустава. ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх. - низкий уровень: руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх; - средний уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины; - высокий уровень: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

2. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины. ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног. - низкий уровень: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног; - средний уровень: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног; - высокий уровень: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

3. Эластичность мышц ног.

Упражнение:

- продольный и поперечный шпагаты.
- низкий уровень: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- средний уровень: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- высокий уровень: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

4. Гибкость спины. Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине. - низкий уровень: учащийся не может поднять корпус вверх; - средний уровень: учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях; - высокий уровень: учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения и позволяет увидеть основной прогресс ребенка, занимающегося по данной программе.

- развитость у учащихся творческий потенциал и художественный вкус;

- развитость у учащихся координацию движений, гибкость, выносливость, силу посредствам танца.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условийпрограммы

Форма обучения – очная.
Язык реализации программы - государственный язык РФ.

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней –72.

Продолжительность каникул – отсутствуют.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения по программе с 10 сентября, окончание обучения 10 июня.

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Оборудованный хореографический зал (стол для педагога, информационные плакаты, схемы, магнитная доска, станки, гимнастические коврики).

Технические средства обучения (ноутбук, колонки).

1. Информационное обеспечение:

Учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов).

2. Кадровое обеспечения:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А и В с уровнями квалификации 6, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

Формы аттестации / контроля

1. ***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов*** **–** зачеты.
2. ***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов*** **–** открытый урок.

Оценочные материалы

За период обучения учащиеся получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой два раза в год.

Основными видами контроля успеваемости являются:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация
- итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля успеваемости являются:

- систематичность
- учет индивидуальных особенностей.

Текущий контроль успеваемости направлен на поддержание учебной дисциплины, на повышение уровня освоения текущего материала.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце первого полугодия, учебного года, как результат освоения материала за соответствующий период обучения. Промежуточная аттестация определяет, на сколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Формы промежуточной аттестации:

-контрольный урок

-открытый урок.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится в виде концерта для родителей. Итоговая аттестация при сопоставление с исходным промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются годовым учебным графиком (Приложение1).

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования учебного материала.

Данная программа предусматривает систематическое и последовательное обучение, ориентирована на работу с учащимися независимо от наличия у них специальных физических данных.

Критерии оценок знаний учащихся по подготовке концертных номеров:

- Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.
- По итогам исполнения программы на просмотре, концерте, конкурсе выставляется оценка по уровням:

Оценка	Критерии оценивания выступления
высокий	Технически качественное и художественно-осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
Средний	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).
низкий	исполнение с большим количеством недочётов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободыв хореографических постановках и т.д.
Зачет(без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапеобучения.

Методические материалы

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс)

К– полный комплект (на каждого ученика класса)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

П– комплект для работы в группах (один на 6 - 7 учащихся)

Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения	***количество***	***примечание***
Нормативные документы различного уровня и локальные акты		
Дополнительная литература		
1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002. 2. . 2. Иванова В.Т. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994. 3. 3. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008	**1** **1** **1**	
Интернет-ресурсы:		
http://www.nikitindance.ru. http://www.jv.ru http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam https://docviewer.yandex.ru/		
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	**1**	

Перечень информационно-методических материалов, литературы

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002.
2. Иванова В.Т. Тем, кто хочет учиться балету. – М.: ГИТИС, 1994.
3. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008.
4. http://www.nikitindance.ru. - Школа современного танца В.Ю. Никитина.
5. http://www.jv.ru - информационный спортивный портал.
6. http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatelnaya-tematika/nuzhnye-knigi-pokhoreografii-i-tantsam. - Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника.
7. https://docviewer.yandex.ru/ - дополнительная образовательная программа «Игровой стретчинг», автор Назарова А.Г.