

Управление образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» 09 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»

Е.С. Мартынова

Приказ № 107 от 01.09 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

спортивной направленности

объединения «Стретчинг»

Возраст обучающихся: 18 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Холмогорцева Ольга Викторовна

### Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	МБУДО «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Стретчинг»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Холмогорцева Ольга Викторовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст учащихся	18+
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Цель: формирование позитивного отношения к дополнительным занятиям физической культурой, содействие повышению уровня физического и эмоционального здоровья, а также популяризация здорового образа жизни в обществе.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Форма обучения:</i> очная <i>Формы организации занятий:</i> групповые занятия, <i>Методы:</i> словесные, наглядные, практические
7	Формы мониторинга результативности	Просмотр и оценка практической работы
8	Результативность реализации программы	Развитие физических качеств, увеличение эластичности связок, приобретение растяжки, улучшение психо-физического самочувствия
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2025
10	Рецензент	—

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемый результат освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

## **І. Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Нормативно-правовое обеспечение:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями на 31 июля 2025 г., в редакции, действующей с 1 сентября 2025 г.).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (с внесенными изменениями, утвержденными распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р).
4. Федеральный проект «Все лучшее – детям» в рамках Национального проекта «Молодежь и дети» (Указ президента России от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Кабинета министров Республики Татарстан от 08 сентября 2025 г. № 673 «Об утверждении Стандарта качества государственной услуги «Реализация дополнительных общеобразовательных программ».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения России от 07 мая 2020 г. N ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»).
10. Письмо Министерства просвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
13. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).
15. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан № 2749/23 от 07 марта 2023 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции»
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
17. Устав учреждения.

#### **Актуальность программы**

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». 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. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching»– растягивание. Стретчинг – 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.

#### **Отличительные особенности программы**

Ни для кого не секрет, что малоподвижный образ жизни всегда был и будет причиной развития множества заболеваний, дисгармонии организма и подавленного состояния. В перечень последствий такого образа жизни входят: ожирение, частые головные боли, всевозможные заболевания сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. Укрепление мышц спины и живота дают позвоночнику необходимую надежную поддержку. Работа с шейным отделом позвоночника нормализует питание головного мозга, глаз, помогает улучшить память, способности к сосредоточению, принятию и усваиванию новой информации.

Расширение грудной клетки, происходящее при практике многих упражнений, помогает легким раскрыться в полном объеме, нормализует работу органов дыхания и избавляет от бронхо-легочных проблем. Считается, что предшественниками современного стретчинга являются позы йоги и других древних восточных систем. История стретчинга говорит о том, что сначала он применялся лишь в совокупности с каким-то другим видом спорта, но благодаря быстрому росту популярности среди спортсменов, техника завоевала право быть выделенной в отдельный вид занятий. Эти занятия были направлены не только на

развитие всех групп мышц и их подготовки к нагрузкам, но и на реабилитацию связок и сухожилий после повреждений и травм. Конечно же, укрепляется и мышечный аппарат.

Все вышеперечисленное важно, как мужскому, так и женскому полу. Занятия стретчингом прекрасно тренируют мышцы шеи, спины, рук и всей верхней части тела. Регулярные упражнения на растяжку не дают мышцам и суставам утратить подвижность и тем самым замедляют процесс старения. Доказано, что люди, ежедневно выполняющие упражнения на растяжку, в среднем живут на 10 лет дольше, чем лица, пренебрегающие занятиями.

**Цель программы:** формирование позитивного отношения к дополнительным занятиям физической культурой, содействие повышению уровня физического и эмоционального здоровья, а также популяризация здорового образа жизни в обществе.

**Задачи:**

**Обучающие:**

Обучить:

- представлениям о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- положительному влиянию эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыкам конструктивного общения;
- упражнениям сохранения здоровья суставов и связок.
- действенным методам саморегуляции (растяжкам, комплексам, направленным на расслабление, дыхательным упражнениям, релаксации, укреплению связочного аппарата).
- основам хореографии

**Развивающие:**

- развить гибкость, силу, реакцию,
- мышечно-связочный аппарат,
- вестибулярный аппарат;

**Воспитательные:**

- привить интерес к регулярным занятиям;
- воспитать дисциплинированность, аккуратность, вежливость, дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на взрослых людей 18+ лет

**Объем программы:** на весь период обучения для освоения программы запланировано 36 часов.

**Формы организации образовательного процесса:** групповые занятия.

**Виды занятий:** практические занятия, мастер-классы.

**Срок освоения программы:** 1 год (36 часов в год).

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 60 минут (1 час в неделю).

**Планируемые результаты освоения программы**

Обучающиеся овладеют:

- основами знаний анатомии и физиологии;
- основной терминологией названий упражнений;
- биомеханикой тела;
- способами выполнения упражнений у станка и на коврике;
- способами восстановления и саморегуляции;
- способами снятия напряжения и стресса.

**Ожидаемые результаты:**

*Личностные результаты:*

- готовность и способность к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;

- ценностно-смысловые установки молодых людей, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
- социальные компетентности, личностные качества; освоение упражнений для растяжки и укрепления мышечного аппарата.

*Предметные результаты:*

- сформированные навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития физических данных (гибкость, координация движений);
- правильное и качественное исполнение основных упражнений стретчинга, правильное выполнение упражнений,
- выполнение связок между упражнениями
- увеличение подвижности суставного аппарата

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### **Формы поведения итогов реализации программы**

**Основными видами контроля успеваемости учащихся является:**

- Полугодовая аттестация;
- Годовая аттестация;
- Аттестация по итогам освоения программы

**Полугодовая аттестация** сформированности компетенций – с 15 по 30 декабря;

**Годовая аттестация** за учебный год – с 20 по 30 мая

**Аттестация по итогам освоения программы** проводится в конце учебного года, по итогам годовой аттестации

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

На начальном, промежуточном и заключительном этапах работы по условиям программы проводится проверка знаний, умений и навыков обучающихся. Используются следующие формы: наблюдение (когда оценка определяется педагогом), практические задания (когда педагог наблюдает за правильностью выполнения упражнения).

Итоговой аттестацией за учебный год является заключительное занятие, на котором учащиеся демонстрируют освоенные навыки и умения.

## **II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	Организационная работа, техника безопасности, показания и противопоказания к занятиям	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
2	Разминка/разогрев Партнерная гимнастика Боди балет комплекс	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы



3	Комплекс «Здоровая спина». Разминка тазобедренных суставов около станка	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
4	Комплекс на раскрытие грудного отдела, выполнение подводящих упражнений для «мостика»	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
5	Растяжка задней поверхности бедра. Работа со стопами.	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
6	Растяжка передней группы мышц бедра. Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
7	Растяжка паховых связок	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
8	Растяжка мышц бедер и икр	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
9	Разминка всех суставов ноги. Работа за хореографическим станком.	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
10	Разминка межпозвоночных суставов	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
11	Растяжка мышц и связок ног на коврике	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
12	Динамическая растяжка	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
13	Статическая растяжка	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
14	Упражнения на развитие координации	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
15	Повторение изученных техник	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы



16	Комплексные упражнения. Силовые упражнения для укрепления мышц спины и кора.	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
17	Релакс формы.	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
18	Итоговое занятие	2	1	1	Словесные, наглядные, практическая	Оценка практической работы
<b>Итого</b>		<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. Организационная работа, техника безопасности, показания и противопоказания к занятиям:

Необходимо в обязательном порядке ознакомить учащихся со основополагающими правилами стретчинга:

Чтобы избежать негативных последствий при занятиях растяжкой, следует соблюдать несколько простых правил:

- Умеренное растяжение с постепенным увеличением нагрузки. Растягивание должно проходить до определенного предела. Сильные болевые ощущения — признак достигнутого максимума. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам и повреждениям.
- Правильная последовательность занятий. Стретчингом следует заниматься после активных физических нагрузок, так как они обеспечивают достаточный прилив крови к мышцам, разогревают их и тем самым увеличивают эффективность занятий растяжкой.
- Ритмичное, спокойное дыхание.
- Мягкие, плавные движения.
- Полное расслабление после занятий.
- Регулярность выполнения упражнений.

*Временные ограничения для занятий:*

- полный желудок (1-2 часа после еды)
- температура тела выше 37 градусов
- курс терапии лекарственных препаратов
- обострение хронических заболеваний
- послеоперационный период
- сильная физическая усталость
- перегрев и переохлаждение
- тяжелая физическая работа
- профессиональные или большие по объему занятия спортом
- курс глубокого массажа, остеопатических сеансов
- беременность
- Месячные у женщин не противопоказание к занятиям. Необходимо применять более мягкую и спокойную практику, исключая силовые положения, долгие позы стоя, интенсивные скручивания и глубокие прогибы назад.

*Противопоказания для фитнес-занятий, увеличивающих гибкость*

Исключить занятия стретчингом или уменьшить их интенсивность, следует при наличии:

- травм позвоночника и суставов;
- острых инфекционных заболеваний;
- межпозвоночных грыж;
- тяжелых стадий заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата;
- воспалений внутренних органов.

*Общие ограничения:*

- воспалительные заболевания в голове (отит, синусит, пульпит и т.д.)
- черепно-мозговая травма менее 1 года назад
- артродез позвонков (метод лечения заболеваний позвоночника с помощью стабилизации пораженных сегментов костным трансплантатом и/или металлическими конструкциями)
- повреждения позвоночника с неудовлетворительной компенсацией
- злокачественные новообразования
- психические заболевания
- эпилепсия
- косметические инъекции менее 6 часов назад
- общая тяжесть состояния.

**Форма контроля:** Устный опрос, на знание основных правил поведения и соблюдения техники безопасности

## **2. Разминка/разогрев. Партерная гимнастика. Боди балет комплекс**

*Теория:* правила положения тела относительно оси, основные понятия и названия упражнений, основы анатомии.

*Практика:* выполнение активной суставной гимнастики, посредством выполнения аэробных упражнений под активную музыку. Суставная гимнастика. Упражнения на коврике, начиная со стоп, постепенно поднимаясь вверх, сохраняя правильное положение позвоночника. Выполнение комплекса боди балета у станка.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **3. Комплекс «Здоровая спина». Разминка тазобедренных суставов около станка**

*Теория:* значимость здорового позвоночника для человека, биомеханика позвоночника, анатомические изгибы и формы изменений, способы занятий при грыжах и протрузиях. Анатомическое строение тазобедренных суставов.

*Практика:* Выполнение упражнений на коврике, изучение «позы бабочки», выполнение складки. Комплекс упражнений на вытяжение позвоночника на коврике, выполнение позы лука, позы стрекозы.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **4. Комплекс на раскрытие грудного отдела, выполнение подводящих упражнений для «мостика»**

*Теория:* значимость раскрытия грудного отдела позвоночника, связь с дыханием. Типы дыхания. Навык дыхательных практик.

*Практика:* «**Контроль дыхания**». Положите одну руку на грудь, а другую — на живот. Дышите так, чтобы поднималась только рука, которая лежит на груди. Задержите воздух и затем выдохните его через рот. Повторите несколько раз. После дышите так, чтобы поднималась только рука, лежащая на животе. Грудь не должна двигаться. Повторите несколько раз. Теперь попробуйте по очереди дышать так, чтобы сначала поднималась рука, лежащая на животе, а затем — рука, лежащая на груди.

«**Дыхание животом**». Необходимо лечь на диван или на пол, положить руку на живот и медленно вдыхать через нос. Живот должен надуться и подняться. Затем нужно полностью вытолкнуть воздух, сокращая мышцы живота.

**«Обнять себя».** Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны, ладони вверх. Делаем вдох и на выдохе быстро скрещиваем руки перед собой таким образом, чтобы ладони ударили по лопаткам. Выдыхаем быстро и громко.

**«Метод 4,7,8».** Такой вариант дыхательной гимнастики был разработан доктором Эндрю Вейлем. Вдыхайте, досчитав до четырех, затем задержите дыхание до семи, а далее выдыхайте до восьми.

**«Дыхание через ноздри».** Дышите сначала через одну ноздрю, закрывая другую пальцем. Затем повторите дыхательную практику через вторую ноздрю.

**«Дрова».** Встаем на носки, прогибаемся назад с поднятыми вверх руками, пальцы сцеплены. Делаем вдох и на выдохе резко нагибаемся вниз, как будто рубим дрова, затем возвращаемся в исходное положение. Выдыхаем сильно и громко.

**«Ассиметричное дыхание».** Основа этого типа дыхания – короткий вдох и более продолжительный выдох. Попробуйте дышать так, чтобы выдох длился в 5-6 раз дольше, чем вдох.

**«Лыжник».** Исходное положение: ноги на ширине плеч. Поднимаемся на носки, слегка подаем тело вперед, руки тоже вытягиваем перед собой, будто в них лыжные палки. На выдохе слегка наклоняемся вниз, словно оттолкнулись, заводим руки максимально вниз и назад и в таком положении пружиним на ногах 2—3 секунды. Завершаем выдох и возвращаемся в исходное положение с диафрагмальным вдохом.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **5. Растяжка задней поверхности бедра. Работа со стопами**

*Теория:* Анатомическое строение мышц бедра и стопы. Техника выполнения упражнений

*Практика:*

Упражнение на вытяжение задней поверхности мышц бедра.

В этом положении также сохраняйте стабилизацию плеч и таза. Заднюю ногу согните в колене (угол 90 градусов). Сохраняйте спину прямой, стопу тяните на себя. В этом положении осуществляется вытяжение задней поверхности ног, главным образом, икроножных мышц и щиколоток. Сядьте на коврик с вытянутыми вперед ногами. Наклонитесь вперед, стараясь дотянуться руками до пальцев ног. Попеременно натягивайте стопы, при этом держась руками за стопы. При этом поясница должна оставаться ровной, а спина — по возможности прямой. Такая растяжка отлично подходит для работы не только с бедрами, но и с поясницей. Задержитесь в этой позе на 30 секунд и повторите 2–3 раза.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **6. Растяжка передней группы мышц бедра. Упражнение на раскрытие тазобедренных суставов**

*Теория:* Важность развития ТБС, анатомия строения. Анатомия строения передней поверхности бедра. Биомеханика выполнения упражнений.

*Практика:* техника выполнения упражнения заключается в том, чтобы соединить подошвы ног вместе и разводить бедра в стороны до тех пор, пока они не коснутся пола.

*Растяжка сидя с одной ногой вперед*

Сядьте на коврик, одну ногу вытяните вперед, другую согните так, чтобы стопа касалась внутренней стороны бедра прямой ноги. Наклонитесь к вытянутой ноге, стараясь дотянуться руками до стопы. Задержитесь на 20–30 секунд и затем смените ногу. Входите в растяжку медленно, удерживайте позицию на 15–30 секунд, позволяя мышцам адаптироваться и расслабиться. Постарайтесь почувствовать, как ваши мышцы растягиваются и становятся более гибкими.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **7. Растяжка паховых связок**

*Теория:* Важность развития ТБС, анатомия строения. Теория техник растяжки для выполнения упражнений.

*Практика:*

Лягушачье Приседание: Встаньте лицом вперёд, расставив ноги чуть шире ширины бёдер, носки направьте наружу. Вытянув руки прямо к полу перед собой, присядьте на корточки. При опускании используйте руки, чтобы мягко вытянуть внутреннюю поверхность бедер наружу. Ваша цель — коснуться земли, но следите за тем, чтобы пятки оставались на полу. (Если вы не можете дотянуться до пола, ничего страшного!).

Не выходя из первого положения, в котором вы находитесь в низком приседе, положите левую руку на пол, продолжая мягко отводить внутреннюю поверхность бедра наружу.

Поднимите правую руку прямо к потолку, пальцы направлены вверх.

С каждым вдохом слегка поворачивайте корпус, поднимаясь как можно выше. Левая пятка должна слегка приподниматься. Подержите, затем переключитесь на другую сторону. «Приседания сумо»: Встаньте, расставив ноги шире, чем на ширине бедер, и выставив пальцы ног вперед. Положите обе руки на колени и опуститесь в присед, бёдра параллельно полу. Глубоко вдохните, поворачивая правое плечо вниз. Продолжайте вдыхать и выдыхать и с каждым вдохом старайтесь сильнее поворачивать корпус. Подержите, затем переключитесь на другую сторону.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **8. Растяжка мышц бедер и икр**

*Теория:* Строение мышц бедер, строение мышц бедер, анатомические особенности. Способы выполнения упражнений для растяжки для разного уровня подготовки.

*Практика:* Выполнение позы «Лука» на коврике

Сделайте выпад, следите, чтобы угол в колене был 90 градусов, колено должно находиться над пяткой, таз опустите как можно ниже. Небольшой прогиб в пояснице, стабилизируйте корпус так, чтобы плечи и тазовые кости были на одном уровне и направлены вперед. Упражнение на вытяжение задней поверхности мышц бедра.

В этом положении также сохраняйте стабилизацию плеч и таза. Заднюю ногу согните в колене (угол 90 градусов). Сохраняйте спину прямой, стопу тяните на себя.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **9. Разминка всех суставов ноги. Работа за хореографическим станком.**

*Теория:* Строение суставов нижних конечностей.

*Практика:* Суставная гимнастика с поддержкой у станка, боди балет с поддержкой у станка. Растяжка с помощью станка, выполнение динамических упражнений.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **10. Разминка межпозвоночных суставов**

*Теория:* Физиологические изгибы позвоночника. Понятия лордоз, кифоз, сколиоз. Что такое протрузии, и грыжи позвоночника, способы занятий при заболеваниях позвоночника (если нет стадии обострения).

*Практика:* Выполнение асаны «собака мордой вниз» на коврике. Выполнение позы «Кобра»: встаем на колени, постепенно опускаем на коврик подвздошные кости, одновременно вытягивая руки, упираясь в пол. Если есть проблемы со спиной, ученик регулирует степень прогиба руками. После выполнения позы «кобры», делаем компенсацию путем плавного откидывания корпуса назад, придерживаясь руками за коврик.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **11. Растяжка мышц и связок ног на коврике**

*Теория:* Строение связочного аппарата, особенности развития. Техника выполнения растяжки на коврике, с учетом анатомических особенностей. Динамическая и статическая растяжка.

*Практика:* Растяжка выполняется после хорошей разминки, с нарастающей амплитудой движений, затем выполняется статическая растяжка. На коврике выполняются махи поочередно обеими ногами с максимальной амплитудой, затем выполняется «Затяжка» ног (поочередно), с максимальным поднятием ног.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **12. Динамическая растяжка**

*Теория:* Методика выполнения динамических упражнений, сохраняя биомеханику выполнения упражнений

*Практика:* Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи и т. д.).

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнёра; движения, выполняемые с отягощениями; движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора; движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. п.);

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **13. Статическая растяжка**

*Теория:* Методика выполнения статических упражнений, сохраняя биомеханику выполнения упражнений

*Практика:* Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или др. силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (8–10 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Для развития подвижности в суставах упражнения рекомендуется проводить путём активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

При растягивании необходимо следовать правилам:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенное увеличение амплитуды движения;
- постепенное увеличение степени применения силы партнёра.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **14. Упражнения на развитие координации**

*Теория:* Польза развития координации.

*Практика:* Повороты головы. Выполняйте упражнение сидя или стоя, зафиксировав взгляд на неподвижном предмете. Выберите объект на уровне глаз, удерживайте на нем взгляд в течение 60 секунд, плавно поворачивая голову вправо и влево. Со временем усложните исходное положение (стопы друг за другом, стоя на одной ноге и так далее). «Ласточка». Наклоните корпус вперед, руки разведите в стороны, поднимите правую ногу и отведите ее назад. Чтобы усложнить, левой рукой коснитесь пола, а затем смените ногу. Повторите пять раз.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **15. Повторение изученных техник**

*Теория:* повторение изученных техник.

*Практика:* выполнение изученных техник сборка изученных техник в связки.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **16. Комплексные упражнения. Силовые упражнения для укрепления мышц спины и кора.**

*Теория:* Повторение упражнений. Изучение алгоритмов переходов из одного упражнения в другое.

*Практика:* Приседания. В упражнении участвует как передняя, так и задняя поверхность бедра, подключаются ягодичные мышцы. Для дополнительной нагрузки можно использовать гантели или гири.

Техника выполнения: Встаньте прямо, ноги расположите на ширине плеч. Поверните стопу на 45 градусов наружу. Взгляд направьте вперед. Плечи расправьте, руки скрепите перед собой в замок. Если используете одну гантель или гирю – расположите её между ног.

Если используете две гантели – выпрямите руки с ними вдоль корпуса. Сделайте вдох и начните опускаться вниз до параллели бёдер с полом. Выполняйте движение за счёт отведения таза назад, можете немного наклонить корпус вперёд. Следите, чтобы колени не выходили за носки. На выдохе мощным движением вытолкните себя вверх в исходное положение.

**Выпады.** Хорошо прорабатывают мышцы ног, квадрицепсы и ягодицы. Само упражнение имеет множество вариаций, но для начала следует овладеть базовой техникой. Техника выполнения: Встаньте прямо, расправьте плечи, сведите лопатки, сохраняйте естественный прогиб в пояснице. Сделайте широкий шаг правой ногой чётко вперёд и опуститесь вниз за счёт сгибания коленей. Задняя нога стоит на носке. В нижней точке угол в коленях под 90 градусов. Колено передней ноги не выходит за носок, а задняя нога находится в 5-10 см от пола. Основной вес находится на передней ноге. Спина остаётся прямой. На выдохе оттолкнитесь правой ногой от пола и вернитесь в исходное положение. Повторите на другую сторону.

**Обратные отжимания** Для выполнения вам понадобится любая ровная устойчивая поверхность: скамья, лавочка, ступеньки, стулья или даже диван.

Техника выполнения: Сядьте спиной к возвышенности. Кисти установите на краю опоры на ширине плеч, пальцами зажмите её край. Поставьте ноги на ширине плеч и согните их в коленях. Можно оставить ноги прямыми, в таком положении нагрузка увеличится за счёт уменьшения нижней точки опоры. Выпрямите руки, поднимая корпус вверх так, чтобы таз оказался примерно на уровне опоры. Спина остаётся прямой, взгляд направлен вперёд. На вдохе медленно согните локти до угла в 90 градусов, таз опускается ниже уровня кистей, но пола не касается. На выдохе медленно выпрямите руки, вернувшись в исходное положение.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **17. Релакс формы**

**Теория:** Виды связок, работа переходов под музыку. Сохранение биомеханики тела в выполнении упражнений.

**Практика:** «Волна», «Зигзаг», «Голубь», «Корзиночка» «Кобра»

**Форма контроля:** оценка практической работы.

## **18. Итоговое занятие**

**Теория:** Подготовка к мастер-классу по стретчингу. Повторение пройденного материала.

**Практика:** мастер-класс по пройденному материалу. Контроль достижений за год.

**Форма контроля:** оценка практической работы.

# **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В основу программы заложены основные педагогические принципы и методы обучения, которые реализуются в соответствии с поставленными задачами и содержанием курса по стретчингу.

Данные методы обучения, прежде всего, направлены на выявление и развитие природных способностей человека, реализацию его интересов, учитывая его индивидуальные способности.

- Метод практико-ориентированной деятельности, в основе которого положены такие методы, как упражнения, тренировки.
- Словесные методы обучения (объяснение, диалог, беседа, консультация). Данный метод выстраивает более тесный контакт между педагогом и обучающимся, что способствует более полному освоению программы.

- Наглядный метод обучения является одним из основных в программе обучения, т.к. именно через показ упражнений, происходит освоение и познание упражнений и техники их выполнения.
  - Метод требования: (совет, убеждение, одобрение, приучение).
  - Данный метод позволяет развить волевую сферу личности, даже у взрослого человека. В процессе освоения программы используется форма убеждения.
  - Упражнение – многократное выполнение задаваемых действий, доведение их до автоматизма. Результатом упражнения является формирование устойчивых качеств личности.
  - Метод стимулирования - в основе лежит формирование у занимающихся осознанных побуждений к достижению определённой цели.
  - Поощрение – как положительная оценка деятельности; в свою очередь способствует положительному закреплению навыков, полученных в выполнении упражнений.
  - Метод мотивации. Способствовать созданию на занятиях ситуации успеха обучающихся (совет, настрой)
  - Анализ деятельности. Данный метод может использоваться для подведения итогов работы, а также при формировании и закреплении навыков работы с гамаком.
- Занятия строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

#### **Техническое обеспечение программы:**

- зеркала
- музыкальный центр
- коврики
- кубики для йоги
- пледы
- хореографический станок

#### **IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Баршай В.М. Гимнастика. Учебник 2009г, изд. Феникс.
2. Карпенко Л.А. Избранное из новейших исследований по художественной гимнастике, сборник статей 2008г, Санкт – Петербург.
3. Лисицкой Т. Художественная гимнастика Gymstyle ©2009
4. Сосина. В. Ю. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для студентов ВУЗОВ 2009г, издательство Олимп Олимпийская литература.
5. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» 2003г. Москва.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с
7. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
9. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
10. Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
11. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселева.