Салихова Юлия Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.27 14:36:59 +05'00'

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)
решением педагогического совета
МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО
Протокол № 5 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Дом детского творчества» КГО
_____ Ю. В. Салихова
Приказ № 148-ОД от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Силовой стретчинг»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 7 лет
Объем программы: 504 часа

Составитель:
Зверев Кирилл Андреевич,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Камышлов, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы……..… **3**

1.1. Пояснительная записка……. 3

1.2. Цель и задачи программы……..... 9

1.3. Планируемые результаты ……..…….. 10

1.4. Содержание программы ……..…… 12

2. Комплекс организационно-педагогических условий……..… **100**

2.1. Календарный учебный график……. 100

2.2. Условия реализации программы…….. 101

2.3. Формы аттестации……. 102

2.4. Оценочные материалы…….. 102

2.5. Методические материалы…… 110

2.6. Список литературы……..……. 114

3. Сведения об авторе-разработчике…….. **118**

4. Аннотация…… **119**

5. Приложения...……..… **120**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Стретчинг как система возник в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стал признаваться в спорте и получил свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название это происходит от английского слова «stretching» – растягивание.

Силовой стретчинг – это методика развития гибкости, при которой растяжка мышц и связок происходит за счет напряжения мышц-антагонистов. Включает в себя упражнения, в которых растягивание мышц происходит под нагрузкой. Например, под весом собственного тела или дополнительного отягощения. При выполнении такой растяжки упражнения способствуют развитию гибкости и силы одновременно.

Преимущества силового стретчинга:

- повышение общей производительности через сочетание силовых тренировок и растяжки, что позволяет улучшить подвижность и общее физическое здоровье;

- предотвращение травм, т.к. силовой стретчинг способствует улучшению осанки и равновесия, что снижает риск травм во время повседневной деятельности и тренировок;

- ускорение восстановления организма за счет уменьшения болезненности мышц, улучшения кровообращения и расслабления после растяжки во время интенсивных тренировок;

- наращивание силы, т.к. силовой стретчинг позволяет активизировать все основные группы мышц для увеличения физической силы.

Программа «Силовой стретчинг» введена в образовательный комплекс дисциплин хореографической студии «Экартэ», предназначена для мальчиков, т.к. юные танцоры нуждаются в большой амплитуде движений, а гибкость позвоночника и суставов конечностей важна для высокой техники

исполнения. Силовая подготовка необходима для успешного освоения классического, современного и других направлений танцев.

Направленность программы «Силовой стретчинг» по содержанию является **физкультурно-спортивной,** так как способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Основанием для проектирования и реализации программы служит следующий **перечень нормативных актов и государственных программных документов:**

1. Конвенция о правах ребенка.

2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № 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»).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (независимой экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 г. № 392-Д».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

11. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

12. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

Вид программы – **модифицированная.** Программа разработана на основе методических разработок таких авторов, как Буренина А.И. «Стретчинг», Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога».

Актуальность

Силовой стретчинг является одним из основных предметов обучения

детей в хореографической студии «Экартэ», он адаптирует современные методики осознанного управления своим телом для детского и подросткового возраста. В отличии от пассивной растяжки, силовой стретчинг развивает не только гибкость, но и силу, мышечный контроль, что критически важно для гармоничного развития растущего организма, профилактики травм и формирования правильной осанки.

Отличительная особенность программы в том, что она объединяет материал по изучению силовых упражнений, асан, игровые формы и упражнения на развитие физических качеств.

Преимущество сочетания йоги и силового стретчинга (растяжки) заключается в том, что эти практики дополняют друг друга, создавая комплексный подход к тренировкам. Йога помогает развить гибкость и улучшить осанку, а силовой стретчинг делает силовые упражнения эффективнее, улучшает гибкость и подвижность суставов.

Адресат программы

Программа рассчитана на мальчиков школьного возраста (7-16 лет).

Период с 7 до 16 лет – это уникальное путешествие ребенка, с волнением входящего в класс, до почти сформировавшегося подростка, стоящего на пороге юности. Эти годы пронизаны колоссальными переменами, которые можно условно разделить на два больших этапа: младшую школу и отрочество.

Младший школьный возраст (7-11 лет). В возрасте около 7 лет мир ребенка кардинально меняется: на смену игре как главному делу приходит учеба. Школа становится центром его вселенной, а новый социальный статус «ученика» - источником гордости и самооценки. В это время фигура педагога часто обладает непререкаемым авторитетом. Мышление ребенка делает качественный скачок: он учится логически рассуждать, хотя его ум еще привязан к конкретным примерам, развивает произвольное внимание и память, начинает осмысливать свои поступки. Эмоции становятся более сдержанными, но все так же сильны, а главной мотивацией служит похвала

значимого взрослого за реальные достижения. Этот переход сопровождается кризисом семи лет, который может проявляться в манерности или кривлянии – так ребенок пытается отделить свое внутреннее «Я» от внешнего мира.

Однако с 11-12 лет наступает время великой трансформации – подростковый возраст. На первый план бурно выходит физическое развитие: тело стремительно и неравномерно меняется, что часто приводит к неуклюжести, усталости и острому, иногда болезненному вниманию к своей внешности. Параллельно с этим созревает и интеллект: подросток обретает способность к абстрактному мышлению, начинает строить гипотезы, философствовать и критически оценивать правила и авторитеты, в том числе родительские.

Но самое главное теперь происходит в социальной и эмоциональной сферах. Ведущей деятельностью становится интенсивное общение со сверстниками, а мнение друзей и ли референтной группы зачастую значит куда больше, чем слова родителей. Подросток погружен в мучительный и важнейший поиск ответа на вопрос «Кто Я?». Он экспериментирует с образами, интересами и поведением, отстаивая свою автономию в закономерных конфликтах с взрослым. Подросток желает самостоятельности и самоопределенности в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого.

Основными принципами общения педагога с обучающимися юношеского возраста должна стать честность, высокий профессионализм и духовная глубина личности преподавателя. Ведущей деятельностью обучающихся становится стремление к построению и начальному этапу реализации жизненных планов. Юноши начинают примерять на себя профессии и к окончанию школы уже имеют некоторый образ (проект) своего будущего. Примеры высокого искусства, жизни выдающихся деятелей искусства, являющих образцы высокого профессионализма, влияние творцов на сердца и умы современников идеально соответствуют задаче разрешения

кризисов этого возраста.

Кол-во человек в группе: 8-12 обучающихся.

Набор детей в хореографический коллектив ведется на основе входной диагностики и наличия медицинской справки.

Режим занятий

- 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 2-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 3-ий год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 4-ый год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 5-ый год обучения – 2 раз в неделю по 1 ч.;
- 6-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 7-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.

Срок освоения и объем программы

Программа «Силовой стретчинг» вводится с 4-го года обучения в хореографической студии и рассчитана **на 7 лет обучения (504 ч.):**

- 1-ый год обучения – 72 ч.;
- 2-ой год обучения – 72 ч.;
- 3-ий год обучения – 72 ч.;
- 4-ый год обучения – 72 ч.;
- 5-ый год обучения – 72 ч.;
- 6-ой год обучения – 72 ч.;
- 7-ой год обучения – 72 ч.

Формы обучения: очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень сложности программы – базовый, предполагает использование и реализацию специализированных знаний, умений и навыков. Является продолжением стартового уровня программы «Игровой стретчинг».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование физически здоровой, гармонично развитой личности через освоение принципов и техник силового стретчинга.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- сформировать знания основ анатомии и биомеханики;
- сформировать знания основ техники безопасного выполнения упражнений и принципов построения тренировок.

Воспитательные:

- формировать интерес к данному виду деятельности;
- сформировать культуру здоровья и осознанного отношения к физическому развитию;
- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества;
- воспитывать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- способствовать развитию навыков работы в группе, взаимопомощи.

Развивающие:

- способствовать улучшению активной и пассивной гибкости основных мышечных групп, подвижности суставов, эластичности мышц;
- развивать память, мышление и внимание;
- укрепить мышечный корсет, сформировать правильную осанку, способствовать снижению риска травматизма;
- развить координацию, баланс, проприоцепцию.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- знание основного понятийно-терминологического аппарата по программе;
- знание особенностей работы суставно-связочного аппарата;
- умение выполнять упражнения на середине зала;
- применять знания и практические навыки в разных видах деятельности;
- составлять комплекс упражнений для разминки своего тела.

Метапредметные:

- способность обучающихся понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- наличие умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- анализировать свои ощущения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Личностные результаты

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- умение ставить и достигать личные цели;
- устойчивая потребность делиться своим эмоциональным опытом

с другими обучающимся;

- ответственное отношение к своему здоровью, уверенность в своих физических возможностях.

1.4. Содержание программы

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов							Итого
		1-ый год	2-ий год	3-ий год	4-ый год	5-ый год	6-ой год	7-ой год	
1.	Вводное занятие	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**7**
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	**20**	**18**	**16**	**14**	**12**	**8**	**4**	**92**
3.	Гибкость и мобильность	**30**	**26**	**26**	**24**	**24**	**26**	**26**	**182**
4.	Силовая подготовка	**18**	**22**	**24**	**22**	**24**	**22**	**24**	**156**
5.	Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»	**-**	**-**	**-**	**8**	**8**	**12**	**14**	**42**
6.	Баланс и проприоцепция	**2**	**4**	**4**	**2**	**2**	**2**	**2**	**18**
7.	Контрольное занятие	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**7**
	Итого:	**72**	**72**	**72**	**72**	**72**	**72**	**72**	**504**

Цель и задачи 1-ого года обучения

Цель первого года обучения: формирование интереса к систематическим занятиям физической культурой через игровые формы силового стретчинга и развитие общей физической подготовленности.

Задачи первого года обучения:

- научить основам безопасного поведения в зале;
- обучить правильной стойке, базовым исходным положениям;
- сформировать начальные представления о растяжке;
- развивать общую координацию, гибкость позвоночника и крупных суставов в доступной амплитуде;
- укрепить основные мышечные группы в игровой форме;
- формировать у обучающихся целостное представление о здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**20**		**20**	
2.1	Координация, ловкость, скорость	10		10	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	10		10	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**30**		**30**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	7		7	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	7		7	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	7		7	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	9		9	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**18**		**18**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	6		6	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
5	**Баланс и проприоцепция**	**2**		**2**	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

1-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с учреждением, новыми воспитанниками объединения. Правила поведения в Доме детского творчества. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Силовой стретчинг». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

Понятия «сила», «силовой стретчинг», «тренировка». Отличие силового стретчинга от стретчинга. Виды тренировок. Польза силовых тренировок для юного танцора.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Выполнение упражнений – «Прыгающая лягушка», «Гусеница-скалолаз», «Боковой выпад-маятник». Эстафеты.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение упражнений – «Месяц, луна, звезда», вращение суставами.

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: Выполнение асан – «Кошка-корова», «Кольцо», «Змея».

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Выполнение упражнений – «Бабочка», «Лягушка».

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Выполнение упражнений – «Замочек», ходьба на руках в планке.

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Книжка», выпады с растяжкой, растяжка в полушпагате.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Мостик – черепашка», планка на предплечьях, «Лодочка».

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Приседания, выпрыгивания вверх из полуприседа, подъемы на носки.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Выполнение упражнений – «Краб», отжимания с колен.

5. Баланс и проприоцепция

Практика: Выполнение упражнений – «Цапля», «Ласточка», хождение по канату.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ого года обучения

К концу 1-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- правила безопасного поведения на занятии;
- названия выполняемых упражнений.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- четко выполнять движения; шаги; перескоки; бег; прыжки;
- двигаться легко и непринужденно;
- копировать движения педагога.

Цель и задачи 2-ого года обучения

Цель: развитие физических качеств обучающихся с элементами осознанного выполнения упражнений.

Задачи второго года обучения:

- закрепить полученные в первый год обучения знания, умения и навыки;
- научить правильно дышать во время выполнения упражнений;
- развивать активную подвижность суставов, укрепить мышечный корсет для формирования осанки;
- воспитывать терпение при выполнении статических упражнений;
- развивать двигательные навыки, координацию, музыкальность, ориентацию в пространстве;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план

2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**18**		**18**	
2.1	Координация, ловкость, скорость	9		9	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	9		9	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**26**		**26**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**22**		**22**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	**7**		**7**	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	**7**		**7**	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	8		8	Педагогическое наблюдение
5	**Баланс и проприоцепция**	**4**		**4**	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

2-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Особенности программы 2-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

Понятия «силовая выносливость», «силовая ловкость». Способы развития силовой выносливости. Понятия «координация», «гибкость». Виды упражнений для развития координации и гибкости. Правила выполнения упражнений.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Выполнение упражнений – «Геометрические планки», «Мостик с шагами», «Баланс-качели». Эстафеты.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение упражнений – «Волна», выпады с перекатами и разворотом корпуса, динамичные вращения суставов с большой амплитудой.

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Кобра» с отрывом рук, «Лодочка» с раскачкой, «Мостик».

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Выполнение упражнений – «Боковой выпад – маятник» с качанием пола, «Глубокий присед – баланс», «Голубь».

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Выполнение упражнений – «Собака мордой вниз», «Замок», круги руками с гимнастической палкой.

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Книжка», «Бегуны», наклоны к ноге в выпаде.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Лодочка» с разведением рук, «Альпинист», боковая планка.

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выпрыгивания из глубокого приседа, болгарские приседания, подъемы на носки на одной ноге с удержанием.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Отжимания с различной постановкой рук, подтягивания в висе на низкой перекладине.

5. Баланс и проприоцепция

Практика: Выполнение упражнений – «Цапля» с движением корпуса, прыжки на одной ноге по прямой линии, балансирование на полусфере.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-ого года обучения

К концу 2-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- правила безопасного поведения на занятии и выполнения упражнений;
- названия выполняемых упражнений;
- способы развития силовой выносливости.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- анализировать исполнение движений;
- правильно держать осанку;
- технично выполнять упражнения по программе.

Цель и задачи 3-ого года обучения

Цель: обеспечение специализированной подготовки обучающихся в области силового стретчинга.

Задачи третьего года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на втором году обучения; продолжать работу над развитием силы, выносливости, ориентации в пространстве;
- развивать двигательные навыки, координацию в продвижении;
- дать представление об основных мышечных группах;
- способствовать уверенному выполнению базовых гимнастических элементов;
- формирование ответственного отношения к технике безопасности при работе в паре, воспитывать самостоятельность.

Учебно-тематический план

3-его года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**16**		**16**	
2.1	Координация, ловкость, скорость.	8		8	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	8		8	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**26**		**26**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**24**		**24**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	8		8	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	8		8	Педагогическое наблюдение
5	**Баланс и проприоцепция**	**4**		**4**	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

3-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 3-его года обучения.

Стретчинг – основа здорового образа жизни. Понятие «мышцы». Функции мышц. Виды мышц. Питание и тренировки для роста мышц. Приемы расслабления и сокращения мышц.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Бег с высоким поднятием колена перед с собой и хлопком под ногой, захлест голени с касанием рукой стопы, прыжки на скакалке.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение упражнений – «Берпи», комбинации на разогрев всего тела.

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Волна назад», «Мостик», «Кобра» с поочередным подъемом противоположных руки и ноги.

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Боковой выпад с поворотом, глубокий присед с выпрыгиванием, упражнение «Ящерица».

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Сведение рук лежа на животе, отжимания с широкой постановкой рук.

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Растяжка в полушпагате, махи прямой ногой, растяжка в шпагате.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Велосипед», «Лодочка», «Складка сидя», планка с поочередным поднятием руки и ноги.

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выпады в движении, ягодичный мостик на одной ноге, прыжки на тумбу.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Отжимания с паузой в нижней точке, ходьба в планке, подтягивания на низкой перекладине.

5. Баланс и проприоцепция

Практика: Выполнение упражнений – «Слепой баланс», прыжки на одной ноге с поворотами.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся
3-его года обучения

К концу 3-его года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- значение здорового образа жизни для человека;
- правила выполнения упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- анализировать выполнение упражнений;
- проявлять самостоятельность при выполнении знакомых комплексов упражнений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно держать осанку;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Колечко», «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 4-ого года обучения

Цель: способствование осознанному овладению начальными навыками силового стретчинга как интеграционной дисциплины.

Задачи четвертого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на третьем году обучения;
- содействовать выполнению более сложных упражнений;
- обучить принципу «сила – растяжка» для целевой мышцы, познакомить с методом активной изоляции;
- развивать физические качества тела;
- формировать внутреннюю мотивацию к преодолению физических трудностей.

Учебно-тематический план

4-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**14**		**14**	
2.1	Координация, ловкость, скорость	7		7	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	7		7	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**24**		**24**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**22**		**22**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	7		7	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	7		7	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	8		8	Педагогическое наблюдение
5	**Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»**	**8**		**8**	
5.1	Динамичная и статическая растяжка	3		3	Педагогическое наблюдение
5.2	Активная изоляция	3		3	Педагогическое наблюдение
5.3	Комплексные связки «Сила + гибкость»	2		2	Педагогическое наблюдение

6	**Баланс и проприоцепция**	**2**		**2**	Педагогическое наблюдение
7	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы
4-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 4-ого года обучения.

Понятие «йога», «асана». Правила интеграции йоги в силовую тренировку. Особенности выполнения асан.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Выполнение упражнений – «Реактивный квадрат», челночный бег с переносом предметов, прыжки через барьеры.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Приседания с выпрыгиванием, выпады назад с разворотом корпуса, отжимания, упражнение «Альпинист».

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: Выполнение асан – «Кошка-корова» с задержкой, «Лодочка» с раскачкой, «Мостик».

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Выполнение болгарского приседа с мобильностью, асаны «Лягушка» в динамике, круговых движений тазом в глубоком приседе.

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Динамическая растяжка с гимнастической палкой, отжимания от пола с паузой в верхней точке, «Рамка».

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Динамичная растяжка задней поверхности бедра в полушпагате, «Выпад бегуна» с выпрямлением, растяжка квадрицепса стоя с захватом стопы и подтягиванием пятки к ягодице.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Боковая планка с подъемом ноги, асана «Лодочка» с разведением рук.

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выпады в движении с поворотом корпуса, запрыгивания на тумбу, ягодичный мостик с фиксацией в верхней точке.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Отжимание с различной постановкой рук, подтягивания на низкой перекладине.

5. Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»

5.1. Динамичная и статическая растяжка

Практика: Выполнение асаны «Собака мордой вниз» с сгибанием коленей, глубоких медленных приседаний с задержкой в нижней точке.

5.2. Активная изоляция

Практика: Активное напряжение приводящих мышц ног с удерживанием их руками в положении сидя с широко разведенными ногами.

5.3. Комплексные связки «Сила + гибкость»

Практика: Приседания с собственным весом и удержание ноги перед собой, отжимания, растяжка грудных мышц лежа при помощи кубиков.

6. Баланс и проприоцепция

Практика: Прыжки с полуоборотом и полным оборотом с точным и стабильным приземлением, «Слепая» балансировка с усложнениями, «Петушиный бой».

7. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 4-ого года обучения

К концу 4-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- значение здорового образа жизни для человека;
- базовые понятия йоги;
- особенности выполнения асан;
- правила выполнения силовых упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- анализировать выполнение упражнений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- ставить и достигать конкретные краткосрочные цели;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Лодочка», «Книжка», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Колечко», «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 5-ого года обучения

Цель: формирование целостного понимания различных методов растяжки, используемых в силовом стретчинге, для развития функциональных возможностей тела.

Задачи пятого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на четвертом году обучения;
- способствовать выполнению более сложных упражнений обучающимися;
- научить основам самоконтроля и регулирования нагрузки;
- учить контролировать тело в крайних точках амплитуды;
- развивать ориентацию в пространстве;
- воспитывать ответственность, самостоятельность при выполнении роли лидера-помощника в группе при работе в парах.

Учебно-тематический план

5-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**12**		**12**	
2.1	Координация, ловкость, скорость	6		6	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**24**		**24**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**24**		**24**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	**7**		**7**	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	**7**		**7**	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	8		8	Педагогическое наблюдение
5	**Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»**	**8**		**8**	
5.1	Динамичная и статическая растяжка	3		3	Педагогическое наблюдение
5.2	Активная изоляция	3		3	Педагогическое наблюдение
5.3	Комплексные связки «Сила + гибкость»	2		2	Педагогическое наблюдение
6	**Баланс и проприоцепция**	**2**		**2**	Педагогическое наблюдение
7	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

5-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 5-ого года обучения.

Понятие «функциональные возможности тела». Факторы, влияющие на функциональные возможности тела. Различные методы растяжки, используемые в силовом стретчинге, Техника выполнения упражнений силового стретчинга. Противопоказания для занятий силовым стретчингом.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Комбинированные челночные эстафеты, плиометрические прыжки в глубину, спринт.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Прыжки «Джеки», динамическая планка, выпады с махом ноги.

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: «Мостик» с ходьбой на руках, скручивания сидя.

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Приседания с паузой с резиновой лентой выше колен, глубокие боковые выпады с касанием локтя пола.

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Активное висение на перекладине, комбинированные упражнения с палкой.

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Продольный и поперечный шпагат с поддержкой, растяжка сгибателей бедра в выпаде с поднятыми руками, проприоцептивная нейромышечная фасилитация для задней поверхности бедра.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Планка с перемещением предметов, подъемы ног в висе на перекладине.

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Приседания с собственным весом с полной амплитудой, прыжки на тумбу.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Классические отжимания в полной амплитуде, подтягивания, отжимания в асане «Собака мордой вниз».

5. Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»

5.1. Динамичная и статическая растяжка

Практика: Динамическая и статическая растяжка в рамках круговой тренировки.

5.2. Активная изоляция

Практика: Удержание ленты натянутыми носками, последующее расслабление подъема.

5.3. Комплексные связки «Сила + гибкость»

Практика: Связка № 1 – прыжки из глубокого приседа, медленные опускания в глубокий присед, удержание глубокого приседа. Связка № 2 – отжимания, удержание верхней точки отжимания, статическая растяжка грудных мышц.

6. Баланс и проприоцепция

Практика: Приседания на одной ноге, «Слепое» ориентирование, прыжки на одной ноге.

7. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5-ого года обучения

К концу 5-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- значение здорового образа жизни для человека;
- факторы, влияющие на функциональные возможности тела;
- различные методы растяжки, используемые в силовом стретчинге;
- технику выполнения упражнений силового стретчинга;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- анализировать свои ощущения и корректировать нагрузку;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно держать осанку;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Махи ногами», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 6-ого года обучения

Цель: совершенствование технического мастерства обучающихся в силовом стретчинге, способствование применению навыков для освоения сложных элементов.

Задачи шестого года обучения:

- научить комбинировать различные методы растяжки в одной тренировке для достижения максимального эффекта;
- учить добиваться максимальной амплитуды в ключевых суставах;
- развивать у обучающихся взрывную силу в сочетании с эластичностью;
- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям силовым стретчингом, выстраиванию системы физического развития в целом.

Учебно-тематический план

6-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**8**		**8**	
2.1	Координация, ловкость, скорость	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	4		4	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**26**		**26**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**22**		**22**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	**7**		**7**	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	**7**		**7**	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	8		8	Педагогическое наблюдение
5	**Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»**	**12**		**12**	
5.1	Динамичная и статическая растяжка	4		4	Педагогическое наблюдение
5.2	Активная изоляция	4		4	Педагогическое наблюдение
5.3	Комплексные связки «Сила + гибкость»	4		4	Педагогическое наблюдение
6	**Баланс и проприоцепция**	**2**		**2**	Педагогическое наблюдение
7	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

6-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 6-ого года обучения.

Понятие «техническое мастерство в силовом стретчинге». Компоненты технического мастерства в силовом стретчинге. Способы развития технического мастерства в силовом стретчинге. Ошибки, которые мешают развитию технического мастерства в силовом стретчинге. Критерии оценки уровня технического мастерства в силовом стретчинге.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Комплексные эстафеты с элементами препятствий, спринт с изменением скорости.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Динамические выпады с вращением корпуса, отжимания с проходкой в асану «Собака мордой вниз», прыжки на скакалке, берпи.

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: «Раскрытие бедра» в планке, мостик с опорой на плечи и ходьба ногами.

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Приседания с паузой с лентой на бедрах и вытянутыми руками вперед, упражнение «Утиная походка».

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Растяжка грудных мышц с партнером, активное висение на перекладине с подъемом ног.

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Проприоцептивная нейромышечная фасилитация задней поверхности бедра, растяжка в продольном шпагате с активным напряжением мышц.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Планка с перемещением веса тела, «Альпинист» с медленным контролируемым приведением колена к груди.

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Подъемы на носки на одной ноге, выпады.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Подтягивания широким и узким хватом, тяга резиновой ленты к поясу.

5. Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»

5.1. Динамичная и статическая растяжка

Практика: Приседания и удержание глубокого приседа с лентой, тяга ленты и статическая растяжка широчайших в висе на перекладине.

5.2. Активная изоляция

Практика: Растяжка задней поверхности бедра с лентой.

5.3. Комплексные связки «Сила + гибкость»

Практика: Прыжки в длину с места, приседания с паузой внизу, растяжка задней поверхности бедра.

6. Баланс и проприоцепция

Практика: Прыжки с полуоборотом и полным оборотом с приземлением в статическую позу, комбинация на равновесие.

7. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 6-ого года обучения

К концу 6-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- компоненты технического мастерства в силовом стретчинге;
- способы развития технического мастерства в силовом стретчинге;
- ошибки, которые мешают развитию технического мастерства в силовом стретчинге;
- критерии оценки уровня технического мастерства в силовом стретчинге;
- правила выполнения упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- планировать собственные тренировки;
- анализировать выполнение упражнений;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Махи ногами», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 7-ого года обучения

Цель: автоматизация навыков силового стретчинга и подготовка обучающихся к самостоятельным занятиям для поддержания достигнутого уровня.

Задачи седьмого года обучения:

- систематизировать знания и навыки, полученные за весь период обучения;
- способствовать достижению у обучающихся гармонии между силой, гибкостью и контролем тела в статико-динамических положениях;
- формировать осознанную жизненную позицию, связанную с ценностью здоровья и физического совершенствования.

Учебно-тематический план

7-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	**4**		**4**	
2.1	Координация, ловкость, скорость	2		2	Педагогическое наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения	2		2	Педагогическое наблюдение
3	**Гибкость и мобильность**	**26**		**26**	
3.1	Упражнения на развитие подвижности позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Растяжка мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
4	**Силовая подготовка**	**24**		**24**	
4.1	Упражнения на развитие силы мышц кора	8		8	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие силы мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса	8		8	Педагогическое наблюдение
5	**Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»**	**14**		**14**	
5.1	Динамичная и статическая растяжка	4		4	Педагогическое наблюдение
5.2	Активная изоляция	4		4	Педагогическое наблюдение
5.3	Комплексные связки «Сила + гибкость»	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Баланс и проприоцепция**	**2**		**2**	Педагогическое наблюдение
7	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Зачет
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

7-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 7-ого года обучения.

Особенности самостоятельного тренировочного режима. Значение мотивации в достижении поставленных целей. Контроль общего физического состояния. Забота о теле. Правильный образ мыслей. Терпение и целеустремленность как личностные качества для достижения успехов в силовом стретчинге

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Координация, ловкость, скорость

Практика: Комбинированные спринтерско-силовые эстафеты, плиометрические комплексы.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Ягодичный мостик, планка с попеременным поднятием руки и ноги.

3. Гибкость и мобильность

3.1. Упражнения на развитие подвижности позвоночника

Практика: «Вертолет» с палкой, «Мостик» с ходьбой на руках и ногах.

3.2. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов

Практика: Выпады с ротацией и наклоном, растяжка в глубоком приседе.

3.3. Упражнения на развитие подвижности плечевого пояса

Практика: Растяжка грудных мышц с партнером, вис на перекладине.

3.4. Растяжка мышц ног

Практика: Растяжка икроножных мышц, растяжка в шпагатах.

4. Силовая подготовка

4.1. Упражнения на развитие силы мышц кора

***Практика*:** Русские скручивания, подъемы ног в висе с сопротивлением, «Скорпион» в планке.

4.2. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Приседания на одной ноге, выпады в прыжке, ягодичный мостик на одной ноге.

4.3. Упражнения на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса

Практика: Отжимания с разной постановкой рук, подтягивания разным хватом, отжимания в стойке на руках.

5. Интеграционный модуль «Силовой стретчинг»

5.1. Динамичная и статическая растяжка

Практика: Приседания с выпрыгиванием и удержанием глубокого приседа, подтягивания и вис на перекладине.

5.2. Активная изоляция

Практика: Растяжка задней поверхности бедра с сопротивлением собственными руками. Активное сведение лопаток в висе на перекладине с последующем расслаблением.

5.3. Комплексные связки «Сила + гибкость»

Практика: Берпи, наклон к нагом сидя с захватом стоп, из наклона перейти в планку.

6. Баланс и проприоцепция

Практика: Стойка на руках, «Ласточка» на одной ноге с изменением положения рук и корпуса.

7. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по силовому стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 7-ого года обучения

К концу 7-ого года обучения обучающиеся должны ***знать***:

- особенности самостоятельного тренировочного режима;
- способы контроля общего физического состояния;
- значение мотивации в достижении поставленных целей;
- правила выполнения упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь***:

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- анализировать выполнение упражнений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Стойка на руках», «Отжимания», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Мостик», «Шпагат».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	17.08-09.09 **Допустимо до 30.09**	17.08.20-09.09.20
Начало учебного года	10.09 **Допустимо с 01.10**	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель
Конец учебного года	24.05	24.05
Стартовая аттестация	10.09- 24.09 **Допустимо 01.10-12.10**	10.09- 24.09
Текущая аттестация	По окончанию разделов, тем	По окончанию разделов, тем
Промежуточная аттестация	20.12- 30.12	24.04-25.04
Итоговая аттестация	По окончанию реализации программы 24.04-24.05	По окончанию реализации программы 24.04-24.05
Зимние каникулы	30.12- 09.01.	30.12- 09.01
Летние каникулы	25.05- 09.09	25.05- 09.09

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

Календарный учебный график по предмету в учебных часах

Год обучения	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1-ый	6	10	8	10	6	8	8	10	6
2-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6
3-ий	6	10	8	10	6	8	8	10	6
4-ый	6	10	8	10	6	8	8	10	6
5-ый	6	10	8	10	6	8	8	10	6
6-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6
7-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Специализированный зал: зеркала, станки.
2. Гимнастические кубики – 30 шт.
3. Гимнастическая лента – 15 шт.
4. Гимнастическая палка – 15 шт.
5. Коврик для йоги – 15 шт.
6. Тумба – 15 шт.
7. Подборка музыки.
8. Музыкальный центр.

Информационное обеспечение

https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg

https://youtu.be/X-VJxRKm88M

https://youtu.be/5nPKxDMpqNA

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при

необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.3. Формы контроля

Мониторинг результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика. В середине года (декабрь) – промежуточная, в конце учебного года (май) – промежуточная, по итогам реализации программы – итоговая.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стретчинг» отслеживаются результаты:

- уровень физического развития (эластичность и гибкость мыщц спины, ног);
- практические умения и навыки выполнения упражнений, предусмотренных программой.

Форма проведения: выполнение упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Изучаемый параметр	**Формы и методы диагностики**	**Инструментарий**
1-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 1-го года обучения (7-8 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития

обучающихся		социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 1-го года обучения (7-8 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 1-го года обучения (7-8 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
2-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (8-9 лет)»

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (8-9 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (8-9 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
3-ый год обучения		
Промежуточная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающимися	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы,

		гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 3-го года обучения (9-10 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 3-го года обучения (9-10 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 3-го года обучения (9-10 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

4-ый год обучения		
Промежуточная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 4-го года обучения (10-11 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 4-го года обучения (10-11 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 4-го года обучения (10-11 лет)»

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
5-ый год обучения		
Промежуточная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 5-го года обучения (11-12 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 5-го года обучения (11-12 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на

		определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 5-го года обучения (11-12 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
6-ый год обучения		
Промежуточная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающимися	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 6-го года обучения (12-13 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающимися	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 6-го года обучения (12-13 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

Промежуточная диагностика (24.04-24.05)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 6-го года обучения (12-13 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
7-ый год обучения		
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающимися	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 7-го года обучения (13-14 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 7-го года обучения (13-14 лет)»

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня знаний в области силового стретчинга	тест	Приложение № 3 «Тест»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение силы, гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 7-го года обучения (13-14 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Преподавание силового стретчинга для подростков должно учитывать возрастные особенности, методику, упражнения, противопоказания и меры безопасности. Цель: комплексно развивать гибкость и силу, предотвратить болезненные ощущения в мышцах и травмы мышечно-суставных единиц.

Особенностями методики занятий по силовому стретчингу для подростков являются:

- **последовательность воздействия на разные мышечные группы**. Например, от мелких мышечных групп к крупным, от мышц конечностей к мышцам туловища, от верхних сегментов тела к нижним;
- **алгоритм выполнения упражнений**. Например, силовое или скоростно-силовое упражнение (сокращение мышцы) – длится 1-5 с, расслабление мышцы – примерно 3-5 с, растягивание в статической позе – продолжительность 15-60 с;
- **правила выполнения упражнений**. Не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается амплитуда движения;
- **рекомендуемая частота выполнения** – 3 раза в неделю, но можно выполнять эти упражнения каждый день.

Противопоказания

Некоторые меры безопасности при проведении занятий по силовому стретчингу для подростков:

- **проводить инструктаж** по технике безопасности. Цель: научить безопасному поведению на занятиях, свести получение травм к минимуму;
- **не делать рывков** – при этом происходит напряжение тех мышц, которые нужно расслабить;
- **следить за дыханием** – оно должно быть медленным, глубоким и естественным, выдыхать нужно при совершении наклона, задерживать дыхание не следует;
- **не стоит задерживаться до ощущения боли** и делать упражнение через силу;
- **если при удерживании положения в растяжке чувствуется напряжённость**, это означает, что что-то делается неправильно, необходимо принять удобное положение и повторить снова.

Если во время занятий появляются болезненные ощущения, выполнение упражнений нужно немедленно прекратить. Правильное ощущение – это натяжение, которое постепенно затихает по мере удержания

позы.

Педагогические технологии при обучении силовому стретчингу: здоровьесберегающие технологии, соревновательные технологии, технология личностно-ориентированного обучения, технология уровневой дифференциации.

Методы обучения

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с объектами (образ, поза, двигательная имитация).

Словесный метод проявляется в беседе о здоровом образе жизни, пользе питания и силовых тренировок, объяснении методики выполнения упражнений и их оценке.

Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного упражнения.

Наглядный метод – показ упражнения под счет.

Повторный метод. Упражнения на растягивание применяются многократно сериями. Начинают движения с небольшой амплитуды, постепенно увеличивают до максимума. Пределом оптимального числа повторений является уменьшение размаха движений или возникновение болевых ощущений.

Метод статического растягивания. Предварительно расслабившись, занимающиеся выполняют упражнение и удерживают конечное положение от 5 секунд до нескольких минут.

Метод совмещения с силовыми упражнениями. Силовые упражнения подбираются так, чтобы они требовали высокой подвижности работающих звеньев тела.

Игровой и соревновательный методы. Позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации учебного занятия: теоретическое и практическое занятие.

2.6. Список литературы

Для педагога:

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с. 2.

2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.

3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.

4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

6. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.

7. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.

8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. –184 с.

9. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

10. Карсаевская, Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека [Текст] / Т. В. Карсаевская. - Л.: Медицина, 1970. – 270 с.

11. Кузнецова, Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. [Текст] / Т. Д Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 127 с.

12. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.

13. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

14. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.

15. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. [Текст] / Г.С. Никифоров. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.

16. 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. – 19 с.

17. Радчич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радчич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002. – 44 с.

18. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.

19. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся. [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 190 с.

20. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца. [Текст] / Ж.Г. Хаас.; пер. с англ. С.Э. Борович. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.

21. Хилл, А. Механика мышечного сокращения. [Текст] / А. Хилл. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 179 с.

Литература для обучающихся:

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого. [Текст] / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. – М.: Попурри, 2002. – 219 с.

2. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. [Текст] / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.

3. Белякова, Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым. [Текст] / Н.Т. Белякова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

4. Горцев, Г. Спорт для тебя. [Текст] / Г. Горцев. – Воронеж: Научная книга, 2017. – 254 с.

5. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость? [Текст] / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с.

6. Дон, К. Тренируйся и живи! [Текст] / К. Дон, К. Кайл; пер. с англ. Е. Прищенко. – Светлая звезда, 2012. – 200 с.

7. Лили, Ч. Тренировки с подвесными ремнями. [Текст] / Ч. Лили, Л. Кеннет; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 144 с.

8. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭксмоПресс, 2002. –125 с.

9. Рэй, Л. Анатомия прогибаний и скручиваний. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.

10. Рэй, Л. Анатомия балансов на руках и перевернутых поз. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. П.А. Самсонова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.

11. Торстен, Г. Спортивная анатомия. [Текст] / Г. Торстен; пер. с англ. С.Э. Борича. – М.: Попурри, 2016. – 272 с.

Литература для родителей:

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 299 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Текст] / П.А. Виноградов – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.

3. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех. [Текст] / Ю.Б. Виес. – Мн.: Книжный Дом, 2006. – 512с.

4. Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? [Текст] / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М.: Знание, 1985. – 96 с.

5. Иванова, О.А. Все о стретчинге. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 31 с.

6. Иванова, О.А. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 33 с.

7. Красикова, И.С. Осанка. [Текст] / И.С. Красикова. – СПб: ООО Корона Век, 2008. – 173 с.

8. Нусси, Э.М. Стретчинг. Растяжка для всех. [Текст] / Э.М. Нусси. – СПб: ООО Диля, 2006. – 192 с.

9. Передернина, Я.Г. Стретчинг: самоучитель: 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов [Текст] / Я.Г. Передернина. – СПб: Вектор, 2008. – 105 с.

10. Сиднева, Л.В. Фитнесс для детей и подростков. [Текст] / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.: Тровант; Троицк, 1997. – 60 с.

11. Сундукова, А.Х. Волшебный мир здоровья. [Текст] / А.Х. Сундукова. – М.: Дрофа, 2010. – 113 с.

3. Сведения об авторе-разработчике

1. ФИО: Зверев Кирилл Андреевич.

2. Место работы, должность: МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.

3. Квалификационная категория: первая.

4. Профессиональное образование: среднее профессиональное образование – Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Свердловский областной педагогический колледж», г. Екатеринбург, 2022 г.; специальность – педагогика дополнительного образования, квалификация – педагог дополнительного образования в области хореографии.

5. Стаж (педагогический, по должности): 2 года.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Силовой стретчинг» по виду является **модифицированной,** по направленности – **физкультурно-спортивной.** Предназначена для обучения **детей 7-15 лет.**

Срок реализации: 7 лет.

Цель программы: формирование физически здоровой, гармонично развитой личности через освоение принципов и техник силового стретчинга.

З**адачи:** сформировать знания основ анатомии и биомеханики; формировать культуру здоровья и осознанного отношения к физическому развитию; устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества; воспитывать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю; способствовать улучшению активной и пассивной гибкости основных мышечных групп, подвижности суставов, эластичности мышц; укрепить мышечный корсет, сформировать правильную осанку, способствовать снижению риска травматизма; развить координацию, баланс, проприоцепцию.

Содержание программы «Общая физическая подготовка», «Гибкость и мобильность», «Силовая подготовка», «Интеграционный модуль «Силовой стретчинг», «Баланс и проприоцепция».

Формы реализации программы: групповые занятия.

Ожидаемые результаты: ценностное отношение к здоровью; получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни; освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует коррекции осанки, повышению выносливости, силы и гибкости мышц и суставов, улучшению техники исполнения хореографических движений и позволяет самостоятельно продолжать процесс физического самосовершенствования. Обладание упорством и развитыми волевыми качествами.

Приложение № 1

Диагностическая карта входной (промежуточной, итоговой) аттестации обучающихся по программе «Стретчинг»

Год обучения по программе _____

№ п/п	ФИ обучающегося	Количество баллов								Общий балл (до 24 б.)
		Упражнение «Книжка» (0-3 б.)	Упражнение «Бабочка» (0-3 б.)	Упражнение «Замок» (0-3 б.)	Планка (0-3 б.)	Приседания (0-3 б.)	Стойка на одной ноге (0-3 б.)	Поперечный шпагат (0-3 б.)	Продольный шпагат (0-3 б.)	

Критерии оценивания выполнения упражнений

1. Упражнение «Книжка» Стоя дотянуться руками до пола. **Для всех возрастов:** Ладони полностью или частично на полу – 3б. Касание пальцами пола – 2б. Нет контакта с полом – 1.	**2. Упражнение «Бабочка»** Сидя на полу, стопы вместе, колени в стороны. Опустить колени к полу. **Для всех возрастов:** Колени на полу или угол 170 градусов – 3б. Угол 120-170 градусов – 2б. Угол меньше 120 градусов – 1б.	**3. Упражнение «Замок»** Одна рука заводится сверху над плечом, другая снизу со спины. Соединить пальцы, схватить кисть. **Для всех возрастов:** Соединяются пальцы, кисть – 3б. Касание кончиками пальцев – 2б. Нет касания – 1б.
4. Планка Тело прямое без прогиба.		
7-9 лет 25-30 сек. – 3б. 15-24 сек. – 2б. Менее 15 сек. – 1б.	**10-12 лет** 50-60 сек. – 3б. 30-49 сек. – 2б. Менее 30 сек. – 1б.	**13-15 лет** 75-90 сек. – 3б. 45-74 сек. – 2б. Менее 45 сек. – 1б.
5. Приседания **Глубокий присед, спина прямая за 30 сек.**		
7-9 лет 13-15 – 3б. 10-12 – 2б. Менее 10 – 1б.	**10-12 лет** 18-20 – 3б. 15-17 – 2б. Менее 15 – 1б.	**13-15 лет** 23-25 – 3б. 20-22 – 2б. Менее 20 – 1б.
6. Стойка на одной ноге **Руки на поясе, вторая нога согнута, стопа у колена опорной ноги, глаза закрыты.**		
7-9 лет	**10-12 лет**	**13-15 лет**

8-10 сек. – 3б. 5-7 сек. – 2б. Менее 5 сек. – 1б.	15-20 сек. – 3б. 10-14 сек. – 2б. Менее 10 сек. – 1б.	25-30 сек. – 3б. 15-24 сек. – 2б. Менее 15 сек. – 1б.
7. Продольный и поперечный шпагаты **Для всех возрастов:** Полный шпагат нет просвета между ногами и полом – 3б. Есть небольшое расстояние между тазом и полом (не более 10 см) – 2б. Расстояние между тазом и полом более 10 см – 1б.		

Общий результат _____ б. Уровень _____

Максимальное количество баллов по всем показателям – 24 б.
Высокий уровень: 24-19 баллов.
Средний уровень: 10-18 баллов.
Низкий уровень: 1-7 баллов.

«_____» _____ 20 ____ г.

Педагог ДО _____ / _____

(подпись) (ФИО педагога)

Приложение № 2

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа _____Фамилия_____ Имя _____ Лет _____ Дата _____

1. Коммуникативность													**Результат**
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный	
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция	
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций	
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу	
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер	
	Общий результат												
2. Толерантность													**Результат**
1	Спокойный, уступчивый,	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	

	доброжелательный стиль поведения												
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 3-1 – низкий
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора	
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие	
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим	
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности	
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим	
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать	
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность	
	Общий результат												
3. Рефлексивность													**Результат**
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 –
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах	
3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах	

4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль	средний, 2-1 – низкий
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности	
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность	
	Результат												

Общий результат _____ б. Уровень _____

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.
Высокий уровень: 23-18 баллов.
Средний уровень: 9-17 баллов.
Низкий уровень: 1-8 баллов.

Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

Группа _____
Объединение _____
Педагог _____
Дата проведения_____

№ п/п	ФИ обучающегося	Составляющие социальной компетентности			Показатель социальной компетентности
		коммуникативность	толерантность	рефлексивность	
	Средний по группе				

Приложение № 3

Тест

Цель: выявить уровень знаний обучающегося в области силового стретчинга.

Задание: Ответь на вопросы, выбрав правильный ответ. За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов по всем показателям – 7 б.

ФИ обучающегося _____

Год обучения по программе _____

1. Что следует делать перед растяжкой?

1) Размяться, разогреть мышцы.
2) Повторить комбинации.
3) Приготовить воду.

2. Если во время растяжки чувствуется резкая боль, нужно:

1) Терпеть и тянуться дальше.
2) Остановить давление и расслабиться.
3) Кричать.

3. Силовой стретчинг – это …

1) Поднятие тяжестей.
2) Быстрое выполнение упражнений.
3) Сочетание силовых упражнений и растяжки для одних мышц.

4. Главная ошибка при выполнении планки:

1) Стоять слишком прямо.
2) Прогибать поясницу вниз или поднимать таз наверх.
3) Широко расставлять ноги.

5. Основные мышцы кора – это …

1) Мышцы рук.
2) Мышцы ног.
3) Мышцы живота, спины и таза.

6. Что НЕЛЬЗЯ делать, если хочешь сесть на шпагат?

1) Преодолевать сильную боль, «рвать» мышцы.
2) Тянуться регулярно.
3) Глубоко дышать.

7. Для чего в растяжке используют резиновые ленты?

1) Чтобы было тяжело.
2) Чтобы помочь себе углубить растяжку.
3) Чтобы прыгать на них.

Общий результат _____ б. Уровень _____

Определение уровня знаний:
Высокий уровень: 7-6 баллов.
Средний уровень: 5-4 баллов.
Низкий уровень: 3-0 баллов.