

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 3 г. Канска

«Рассмотрено»
на заседании
методического объединения
учителей гуманитарного
цикла
Протокол № 1
от « » _____ 2024 г.
Руководитель
методического объединения
_____ Ю.А. Сливченко

«Согласовано»
Зам. директора
_____ Е.М. Федорова
« » _____ 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 3
г. Канска
_____ М.А. Имподистова
Приказ № 302-о
от « » _____ 2024 г.

Рабочая программа по дополнительному образованию

Студия растяжки «Motion» для 1-3 классов

Составитель: Тугушева Анастасия Вадимовна,

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 3 г. Канска

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

*«Растяжки сопровождают нас всю жизнь.
Растяжка — это гибкость, гибкость — это молодость,
молодость — это здоровье, активность, хорошее настроение,
раскрепощение, уверенность в себе».*

Е. И. Зуев

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.

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

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

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

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

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

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы — по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе,

недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной **новизной**.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Цель: – сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Отличительные особенности программы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике, как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Объем предлагаемых занятий составляет 70 часов. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае.

Занятия проходят в форме дополнительных уроков вне школьной программы 1 раза в неделю по 60 минут.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Преимущество данной программы:

- Улучшение общего самочувствия;
- Повышения самооценки;
- Повышение физического тонуса;
- Улучшение настроения, снижение склонности к депрессии, уменьшение беспокойства;
- Уравновешенность;
- Улучшения сна;
- Повышение социальной активности и способности к адаптации, появление новых знакомств;
- Улучшение способности концентрироваться;
- Быстрое преодоление стресса;
- Здоровое питание и сознательный выбор продуктов;
- Снижение избыточного веса, уменьшение жировых отложений;
- Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
- Снижение уровня холестерина в крови;
- Повышение иммунитета;
- Улучшение пищеварения.

Контроль гибкости

Постоянный контроль гибкости обеспечивает информацию о правильности планирования нагрузки.

Применения методики стретчинга, данной в этой книге, направленно преимущественно на развитие гибкости. Результат достигается, когда улучшается состояние мышц и суставов. Процесс изменения гибкости можно контролировать. Чтобы определять уровень развития этого двигательного качества, необходимо измерять амплитуду движения. Сделать это можно следующими способами;

- Механическим (гониометрическим)
- Механоэлектрическим (электрогониометрическим)
- Оптическим
- Рентгенографическим.

Все эти четыре способа достаточно сложны и в массовой практике распространения не получили. Есть несколько простых тестов, с помощью которых можно определить уровень подвижности в суставах:

- а) встать на подставку (стул, табуретку), на которой укреплена линейка. Начало шкалы линейки должно соответствовать плоскости опоры. Наклониться вперед, не сгибая коленей, концами пальцев рук скользить по линейке вниз. Отметить расстояние в сантиметрах;
- б) исходное положение – стоя на колене, отвести другую ногу в сторону как можно дальше; руки сзади сцепить в «замок»; вывести таз вперед. Измерить расстояние от

лобковой кости до пола. Сменить положение ног и снова измерить расстояние от лобковой кости до пола;

в) принять положение «шпагата», правая нога впереди; ноги выпрямлены в коленных суставах, левой рукой держаться за опору. Измерить расстояние от лобковой кости до пола. Выполнить это упражнение, сменив положение ног;

г) встать ноги врозь, руками взяться за концы гимнастической палки и поднять вверх. Постепенно уменьшая расстояние между кистями рук, найти оптимальное, при котором вы сможете перевести прямые руки назад за спину. Измерить это оптимальное расстояние;

д) встать спиной к стене, ноги вместе, руки поднять вверх; медленно переступая вперед, отойти от стены на такое расстояние, при котором вы сможете удерживать положение прогнувшись, кисти рук касаются стены. Измерить это расстояние.

Наполняемость групп – 5-15 человек.

Структура и содержание программы «Стретчинг».

Программа состоит из следующих разделов и тем:

Раздел 1. Классическая аэробика:

1.1. Занятие классической аэробикой

Раздел 2. Программа занятий «Здоровая спина»

Раздел 3. Силовая тренировка

3.1. Силовая тренировка без оборудования

3.2. Силовая тренировка с отягощениями

Раздел 4. Стретчинг

4.1. Упражнения на растягивание как составная часть занятий

4.2. Занятие «Стретчинг»

Раздел 5. Фитбол

5.1. Силовые упражнения

Раздел 6. Круговая тренировка (сила-гибкость)

Раздел 7. Интервальная тренировка (аэробика-сила)

Раздел 8. Теоретические занятия

8.1. Основы анатомии и физиологии физических упражнений

8.2. Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, просмотр видеоматериалов.

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

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

- строевые упражнения;

- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

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

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

- моторная плотность уроков составляет около 100%;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Как и каждый комплекс, стретчинг предполагает соблюдение определенных правил:

Нагрузка не должна быть слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию ее следует увеличивать.

Дыхание во время выполнения упражнений не должно задерживаться. Каждое упражнение начинайте со вдоха (исключения составляют наклоны, перед которыми нужно делать выдох).

Все упражнения делайте медленно и плавно, думая о тех мышцах, которые участвуют в движении. Для того чтобы это получалось лучше, следует выдерживать каждую позу некоторое время (до тридцати секунд). При этом дождитесь такого состояния, когда мышца расслабится после растяжения. Это — правильная техника. Если же вы почувствовали, что напряжение не исчезает, а, напротив, появилась резкая тянущая боль, значит, вы перетянули мышцу и так сильно тянуться не следует. Уменьшите напряжение, пока выполнение упражнения не станет безболезненным.

Обязательно выбирайте позы так, чтобы положение тела было устойчивым — без этого не будет должной концентрации на тех мышцах, которые вы растягиваете.

Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок. Таким образом, упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, что позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупреждать многие заболевания: воздействия на позвоночник, внутренние органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывают естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамических и статических физических упражнений, характерных для стретчинга, наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости, координации движений.

Статичные упражнения стретчинга вызывают не только воздействие на глубинные мышцы организма, но также нормализуют и усиливают защитные функции организма, в том числе свертываемость крови, количество лейкоцитов, желудочную кислотность, работу кишечника и т.д. Все это связано с изменением коркового процесса в связи с возникновением в коре головного мозга области двигательного анализатора очага возбуждения, поддерживаемого, с одной стороны, формированием волевых импульсов, с другой — возбуждениями, приходящими от работающих мышц.

Упражнения выполняются без «воздействия со стороны»: манипулирование своим телом в медленном, а значит, безопасном ритме дает наиболее эффективные результаты. Упражнения стретчинга позволяют, почти не отнимая вашего времени, творить чудеса. Оздоровляющий эффект очевиден!

Переход от мышечных упражнений к расслаблениям позволит вам в короткое время нормализовать все функции организма, приобрести активное рабочее настроение. Стретчинг заметно повышает двигательную активность, выносливость, снижает эмоционально-психические напряжения. Форма и последовательность упражнений таковы, что если данная группа мышц недостаточно развита, упражнения попросту невозможно выполнить: тело само регулирует уровень нагрузки. Поэтому упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянитесь руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. После потягивания опустите руку вниз, расслабив мышцы. Повторите упражнение 6-8 раз каждой рукой.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохраняйте позу 20-30 секунд.

Исходное положение: встаньте прямо, одна нога за другой. Наклоняйтесь в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону. Повторите

упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

Исходное положение: встаньте спиной к стене, ладони за спиной, опираются о стену. Скользите вниз, приседая. Руки при этом не отрываются от стены, спина прямая. Присядьте, сделайте паузу на 10-20 секунд, медленно поднимитесь. Повторите упражнение 6 раз. Это трудное упражнение, поэтому вначале можно ограничиться тремя-четырьмя приседаниями.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги разведите в стороны, руки на затылке. Сделайте наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Старайтесь касаться лбом колена. Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

Исходное положение: сядьте на пол, скрестив ноги. Подоприте ладонями подбородок, надавливая подбородком на ладони. В этом положении следует максимально напрячься. Затем расслабьтесь, смените положение ног. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: сядьте на пол, ноги согнуты в коленях и слегка расслаблены. Обхватите руками голени или ступни и наклонитесь вперед между ногами, подтягивая ноги к себе руками. Задержитесь в точке Максимального напряжения на 20 — 30 секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

Исходное положение: встаньте на четвереньки, руки прямые. Вытяните одновременно левую ногу и правую руку. Потянитесь, насколько это возможно. Смените руки и ноги. Повторите упражнение 4-6 раз.

Исходное положение: лягте на спину, руки раскинуты в стороны. Поднимите одну ногу и медленно опустите ее через сторону, при этом максимально потягиваясь. Повторите упражнение 6-8 раз с каждой ноги.

Исходное положение: лягте на пол, руки и ноги выпрямлены. Поднимите обе ноги вверх и тянитесь дальше, держась руками за икры. В максимальной точке сделайте паузу на 10 — 20 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 6-8 раз.

Исходное положение: лягте на спину, руки вдоль туловища. Поднимите ноги и постарайтесь коснуться ими пола за головой. Упражнение следует делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите до конца. А если получается, постарайтесь задержаться в крайней точке на 10-20 секунд.

Исходное положение: лягте на живот. Протяните руки назад, взявшись за стопы или икры, и прогните спину. Сделайте паузу в этом положении. Повторите упражнение 6 — 8 раз.

№	Название темы, занятия	кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1.	Комплектование группы	1		
2.	Разминка ОРУ	1		
3.	Растяжка мышц всего тела	1		
4.	Растяжка мышц на шею, рук, спины	1		
5.	Упражнения на гибкость	1		
6.	Проверка гибкости	1		
7.	Обучение кувырков с различного положения	1		
8.	Обучение «Ласточки», «Свеча»	1		
9.	Растяжка на мышцы ног, сед в шпагат	1		
10.	Работы на мышцы спины. Сед в шпагат.	1		
11.	Работа на мышцы спины. Мост из положения стоя	1		
12.	Работа на равновесие, над толчком	1		
13.	Работа на равновесие, работа над пластикой	1		
14.	Работа над переходами из положения лежа, моста	1		

15.	Обучение новых элементов	1		
16.	Работа на гибкость, эластичность	1		
17.	Работа в стойке на локтях	1		
18.	Работа в стойке на руках, переходы	1		
19.	Работа с обручем	1		
20.	Колесо с различными приземлениями	1		
21.	Переходы	1		
22.	Разучивание гимнастических элементов (стойка, положение рук)	1		
23.	Разучивание гимнастических элементов (Колесо, стойка)	1		
24.	Маховые упражнения	1		
25.	Прыжковые элементы	1		
26.	Работа на гибкость	1		
27.	Проверка гибкости	1		
28.	Работа на равновесие	1		
29.	Разучивание танцевальных движений	1		
30.	Обучение «Выход» со спины	1		
31.	Работа над «Выходом»	1		
32.	Работа на «Колесо» с различными приземлениями, выпадами	1		
33.	Работа над «Рондот»	1		
34.	Упражнения на пластику	1		
35.	Повторение пройденных элементов	1		
36.	Закрепление пройденных элементов	1		

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.

Помимо общего оздоровительного эффекта стретчинга, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволят вам чувствовать себя сильной, уверенной в себе, красивой, избавят от различных комплексов (зачастую связанных с «несовершенством фигуры»), создадут чувство внутренней свободы.

Литература

1. 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.
2. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
3. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.
4. Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.
- 5.Полиевский С.А., Глейberman А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.
6. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.
7. Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.