

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Стретчинг»
Возраст учащихся: 18+

Разработчики:
Порофиева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования
Кустарева Марина Геннадьевна,
методист отдела художественного воспитания

Особенности организации образовательного процесса

Учащийся овладевает навыком выполнения комплекса упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Теоретические и практические занятия по программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих его доступность, вариативность, индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с личностными особенностями восприятия учебного материала.

Наполняемость учебных групп- 15 человек.

Сроки реализации программы - 72 часа.

Режим занятий: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Условия набора и формирования групп

В реализации программы принимают участие люди категории 18+ на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек независимо от уровня начальной подготовки.

Задачи обучения

Обучающие:

- Формирование знаний о названиях и функциях основных мышц и связок человеческого тела;
- формирование знаний о расположении основных суставов тела человека (локтевой, тазобедренный и т.д.)
- формирование знаний о парных мышцах и их взаимодействии в организме человека;
- формирование навыка выполнения системы упражнений по стретчингу;
- формирование умения выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- Развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие координации и двигательного контроля;
- развитие функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся посредством использования аэробных физических нагрузок;

Воспитательные:

- Воспитание коммуникативной культуры, способности успешного творческого взаимодействия в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, дисциплинированности,
- воспитание потребности в занятиях физической культурой.

Содержание программы

Тема 1. Введение в программу.

Теория 0,5 часа

Особенности комплекса выполнения стретчиновых упражнений;
строение опорно-двигательного аппарата; основные части тела; основные мышцы и их названия.

Практика 0,5 часа

Выполнение разминочных упражнений без «воздействия со стороны»: манипулирование телом в медленном, «безопасном» ритме.

Тема 2. Упражнения стоя.

Теория 2 часа

Понятие «Статический стретчинг»; особенности выполнения комплекса упражнений «статического стретчинга».

Практика 10 часов

Потягивание из позиции «прямого положения», ноги уже ширины плеч, колени слегка согнуты;
наклоны вперед из прямого положения, положение, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая обхватывает голову;
наклоны в стороны с одной рукой, расположенной за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону;
приседание по стене с ладонями за спиной опирающимися на стену;
потягивания;
махи назад;
махи в сторону;
табата;
круговая табата.

Тема 3. Упражнения сидя и на спине.

Теория 2 часа

Правила дыхания при выполнении упражнений сидя и на спине.

Практика 17 часов

Подъем одной ноги из положения лежа, с руками раскинутыми в стороны;
подъем двух ног, держась руками за икры с паузой 10-20 секунд в максимальной точке;
«плуг» с руками вдоль туловища;
растягивание прямых ног;
вытягивание одной ноги;
угол с руками за головой;
наклоны к ногам;
давление;
обхват;
«пила»;
наклоны к ногам;
давление;
поднимание руки и ноги;
подъем одной ноги;
угол.

Тема 4. Упражнения в упоре.

Теория 1 час

Правила выполнения упражнений в упоре.

Практика 12 часов

Подъем ноги в упоре лежа из положения: упор на руках и носках;
 подъем ноги вверх в упоре сзади из положения сидя на полу с руками сзади, ладонями к корпусу, точно под плечами;
 «планка» с удержанием от 30 секунд до 2 минут;
 поднимание руки и ноги;
 махи назад;
 махи в сторону;
 отжимания;
 подъем ноги в упоре лёжа;
 подъем ноги наверх в упоре сзади;
 силовая планка 3 мин;
 силовая тренировка.

Тема 5. Шпагаты.

Теория 1 час

Виды шпагатов: «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
 правила выполнения шпагатов.

Практика 5 часов

Выполнение шпагатов:
 провисной шпагат с углом между ног больше 180-ти градусов с одной или двумя опорами;
 вертикальный шпагат;
 вертикальный шпагат, стоя на одной ноге;
 шпагат, лежа на спине на полу;
 полушпагат;
 продольный шпагат;
 поперечный шпагат.

Тема 6. Мосты.

Теория 1 час

Техника безопасности при исполнении гимнастического моста.

Практика 5 часов

Выполнение мостов:
 мост гимнастический;
 мост с поднятой рукой;
 мост на коленях;
 мост с поднятой ногой;
 ходьба в мостике.

Тема 7. Партерный стретчинг.

Теория 1 час

Основные психофизиологические принципы подбора партнера для работы в паре;
 правила работы в паре.

Практика 14 часов

Наклоны стоя с передачей мяча;
 растяжка спины путем «скручивания» с партнером в противоположные стороны;
 наклоны в положение сидя с надавливанием партнера на плечи сверху;
 «Качели»;
 наклоны в стороны с поднятой над ухом свободной рукой;
 фрог-позиция сидя;
 фрог-позиция, стоя;

баланс с партнером на поднятых ногах;
 парная растяжка;
 силовая нагрузка;
 «наклоны» в положении сидя;
 баланс;
 поддержки.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- способность творческого самовыражения средствами современного танцевального искусства;
- владение эмоциональной культурой: способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, выражать свои эмоции в общении с другими людьми;
- умение использовать в работе волевые ресурсы;
- владение навыками самоконтроля, саморегуляции с целью достижения поставленной индивидуальной и коллективной цели.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой деятельности;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации в различных видах танцевальной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и внутри группы.

Регулятивные:

- умение планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания комплекса стретчинговых упражнений посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности, влияющей на успешность адаптации в среде, или на способы ее творческого изменения.

Познавательные:

- познавательный интерес к предметам сферы физической культуры;
- умение объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
- умение оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
- умение эмоционально оценивать современные танцевальные композиции;
- компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

- знание названий и функций основных мышц и связок человеческого тела;
- знание расположения основных суставов тела человека (локтевого, тазобедренного и т.д.)
- знание парных мышц и их взаимодействия в организме человека;
- владение навыком выполнения системы упражнений по стретчингу;
- умение выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой.