



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Эластик-Body»

Направленность: *физкультурно-спортивная*

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год (36 недель) 72 часа

г. Рязань, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «**Эластик-Body**» является общеразвивающей и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Эластик-Body**» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ». Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Актуальность

В результате многолетней работы, наблюдений, опросов и тестов был сделан вывод о том, что современным подросткам, живущим в очень быстром жизненном темпе, вынужденным приспосабливаться к новым условиям проживания и обучения необходимо уметь владеть техниками расслабления и уметь возвращать мышцам нормотонус. Это позволит им улучшить своё психическое самочувствие, повысит стрессоустойчивость и поможет приобрести гармоничную физическую форму.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Эластик-Body» – это программа по растяжке или стретчингу, направленная на развитие гибкости и приобретение навыков психофизического расслабления. Стретчинг - это отличный способ достичь мышечного нормотонуса. В данном случае, под нормотонусом имеется ввиду нормальное, естественное напряжение и длина мышцы. Но, к сожалению, очень часто приходится сталкиваться со спазмированными и укороченными мышцами. Например, чаще всего наблюдается укорочение подвздошно-поясничной мышцы, что вызывает боли в пояснице или спазмы и боли в шее. Это является следствием долгого сидения в школе за партой, проведение досуга за экраном смартфона или компьютера.

Занятия по программе «Эластик-Body» помогут снять напряжение с мышц, укрепить и повысить их эластичность; увеличат подвижность в суставах; научат техникам релаксации.

Новизна программы. В данной программе использованы новейшие методики психофизического расслабления: проприорецептивная и интерорецептивная техника и усовершенствованная техника прогрессивно-мышечной релаксации; новые методики

растяжки: кинстретч и постизометрическая растяжка. Для большей наглядности на занятиях используется новая 3D-программа по анатомии «Анатомия-3D Атлас».

Педагогическая целесообразность: Занимаясь стретчингом учащиеся укрепляют здоровье, становятся более гибкими и менее подверженными травмам, расширяют знания по анатомии тела человека, совершенствуются физически.

Данная программа была разработана на основе собственного педагогического опыта Кузнецовой Татьяны Александровны, педагога дополнительного образования, прошедшей специальную подготовку на всероссийских семинарах по йоге, йоготерапии и стретчингу.

Цель программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление подростков через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи:

Обучающие:

- научить подростков правилам безопасной растяжки;
- обучить техникам релаксации;
- обучить методам растяжки;
- дать необходимые знания по анатомии;
- дать знания по повышению эффективности тренировок.

Развивающие:

- развить эластичность мышц;
- развить подвижность суставов;
- развить координацию;
- развить силу мышц.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и взаимоотношений;
- воспитать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ укрепление и очищение кожи).

Адресат программы.

Группы комплектуются из детей 13-15 лет.

У детей не должно быть противопоказаний для занятий стретчингом, что подтверждается справкой от педиатра.

Программа предусматривает групповые занятия (в группе 12 – 15 человек).

Объём и сроки реализации программы, режим занятий:

Срок реализации программы — 1 год. Общее количество часов по программе – 72 часа.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения: очная.

Язык обучения: русский язык.

Формы организации деятельности:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: физические тренировки в зале, лекции, беседы.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Планируемые результаты:***Личностные:***

- развитие физических и коммуникативных качеств у подростков, имевших низкий уровень развития;
- стабилизация эмоционального фона у подростков;
- повышение уровня физической подготовленности детей;

Метапредметные:

- снижение заболеваемости;
- сформированность правильной осанки, обеспечение профилактики плоскостопия;
- развитие психических качеств, таких как: внимание, память, воображение;
- развитие и функционально усовершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей;
- обогащение двигательного опыта детей для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

Предметные:***Дети будут знать:***

- технику безопасности при занятиях стретчингом;
- техники релаксации;
- основные суставы тела человека и расположение основных мышечных групп, строение позвоночного столба;
- метод «холодной» растяжки;
- основополагающие принципы здорового образа жизни;
- правила гигиены и рационального питания;
- технику выполнения упражнений на растягивание.

Дети будут уметь:

- уверенно выполнять упражнения на растягивание;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки;
- пользоваться методами релаксации;
- работать в команде, взаимодействовать друг с другом.

Воспитательная работа.

Занимаясь по данной программе, учащиеся развиваются не только физически, улучшая координацию, тренируя сердечно-сосудистую и нервную системы, но и совершенствуются духовно и нравственно. Они учатся дисциплинированности, взаимопомощи, культуре общения, патриотизму и многому другому. Для этого проводятся беседы, посещения выставок и музеев, тематические праздники и чаепития.

План воспитательной работы (Приложение 4)

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	
	Введение	2	1	1	Устный опрос, тестирование
1. Основные понятия стретчинга					
1.1	Правила безопасной растяжки, условия повышения эффективности тренировок	2	2		Текущий контроль
1.2	Анатомия мышц и суставов	1	1		Опрос
2. Практические занятия по стретчингу					
2.1	Методы рационального дыхания	3	1	2	Наблюдение
2.2	Методы релаксации	3	1	2	Наблюдение
2.3	Кинстретч	21	1	20	Наблюдение
2.4	Постизометрическая растяжка (ПИР)	10	1	9	Наблюдение
2.5	Статическая растяжка	28	1	27	Наблюдение
3. Подведение итогов					
3.1	Итоговое занятие	2		2	Тестирование, Зачет
	Итого	72	9	63	

Содержание учебного плана:

Введение.

Теоретическая подготовка: Вводное занятие. Правила поведения в МАУДО «РГДДТ». Правила поведения в зале. Требования к внешнему виду учащихся, форме на занятиях. Техника безопасности. (Приложение 6)

Практическая подготовка: Тестирование для определения уровня гибкости учащихся.

1. Основные понятия стретчинга.

1.1. Правила безопасной растяжки, условия повышения эффективности тренировок.

Теоретическая подготовка: Основные понятия стретчинга. Основные правила травмобезопасности во время стретчинга. Метод «холодной» растяжки. Важность регулярных занятий.

1.2. Анатомия мышц и суставов.

Теоретическая подготовка: Основные суставы тела человека. Строение позвоночного столба. Расположение основных мышечных групп.

2. Практические занятия по стретчингу.

2.1. Методы рационального дыхания

Теоретическая подготовка: Понятие «рациональное дыхание». Виды рационального дыхания.

Практическая подготовка: Обучение брюшному дыханию. Обучение грудному дыханию. Обучение смешанному дыханию.

2.2. Методы релаксации.

Теоретическая подготовка: Понятие «релаксация». Методы релаксации. Особенности выполнения упражнений по методу проприорецептивного и интерорецептивного ощущений. Особенности выполнения упражнений по методу прогрессивной мышечной релаксации.

Практическая подготовка: Выполнение упражнений по методу проприорецептивного и интерорецептивного ощущений и методу прогрессивной мышечной релаксации.

2.3 Кинстретч.

Теоретическая подготовка: Понятие «кинстретч или активная гибкость». Особенности выполнения упражнений по методу кинстретч. Показ упражнений.

Практическая подготовка: Выполнение и совершенствование упражнений из системы «активная гибкость»: «Z-сед», «Сумоист», «Робот», «Винт», «Замок», «Бабочка», «Лягушка» (разные варианты), поза «Алмаз» и др. (Описание упражнений в методическом обеспечении).

2.4. Постизометрическая растяжка.

Теоретическая подготовка: Понятие «изометрический режим работы». Понятие «постизометрическая растяжка или ПИР». Особенности выполнения упражнений ПИР. Вспомогательный инвентарь для выполнения упражнений ПИР.

Практическая подготовка: Практическое выполнение упражнений ПИР с партнером (работа в парах) и с использованием вспомогательного инвентаря (скакалки или амортизаторы).

2.5. Статическая растяжка.

Теоретическая подготовка: Понятие «статическая растяжка». Техника и правила выполнения упражнений статической растяжки. Отличия постизометрической и статической растяжки. Показ упражнений.

Практическая подготовка: Выполнение и совершенствование упражнений: полушпагат, продольные и поперечные шпагаты, «Всадник», «Бабочка», «Лягушка», «Треугольник», «Горка», «Голубь», «Сумоист», «Вытянутый угол», «Складки», «Боковые вытяжения», «Кошка», «Ныряшка» и др.

3. Подведение итогов

3.1. Итоговое занятие.

Практическая подготовка: Анализ работы и личностного роста каждого учащегося. Тестирование для определения уровня гибкости учащихся и сравнения с показателями в начале обучения. Зачет по теоретической подготовке. (Приложение 2)

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по программе «Эластик-Body» проводятся в спортивном зале и состоят из 3 частей.

I часть (подготовительная) включает в себя приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, дыхательные техники и разминку.

II часть (основная) состоит из упражнений на растягивание с использованием различных методов стретчинга.

III часть (заключительная) состоит из подведения итогов занятия и техник релаксации.

Занятия проходят в просторном, хорошо проветриваемом помещении под спокойную музыку или под звуки природы, что способствует ещё большему эффекту расслабления.

Методические советы по выполнению упражнений на занятиях по программе «Эластик-Body»

Стретчинг (англ.яз. – растяжение) - это форма физических упражнений, при которой конкретная мышца или сухожилие преднамеренно растягиваются для улучшения эластичности мышц и достижения нормотонуса. В результате возникает ощущение увеличения мышечного контроля, гибкости и диапазона движений.

Метод проприорецептивного и интерорецептивного ощущений основан на концентрации ощущений, отражающих движение нашего тела (проприорецептивные) и состояния внутренних органов (интерорецептивные).

Обучение методу прогрессивной мышечной релаксации заключается в напряжении и расслаблении всех мышечных групп нашего тела в определённой последовательности.

Кинстретч -это способ мобилизации и глубокой проработки суставов за счёт их изоляции, это комплекс упражнений из серии «Активная гибкость». Упражнения кинстретча

выполняются осознанно и медленно, только за счёт силы собственных мышц, без помощи рычагов. При выполнении упражнений кинстретча важно проработать каждую мышечную группу изолированно от другой. Система упражнений кинстретча развивает максимальный контроль над телом, гибкость и удобный диапазон движений.

Постизометрическая растяжка (ПИР) выполняется с партнёром или с использованием вспомогательного инвентаря. В первой фазе упражнения делается изометрическое напряжение целевых мышц, которое проводится на задержке дыхания, а во второй фазе выполняется пассивная мышечная растяжка, которая делается на вдохе.

Формы подведения итогов: занятие-зачёт (включает в себя тестирование учащихся и сравнение текущих показателей с предыдущими). (Приложение 3)

Критерии освоения программы

Форма отслеживания результатов	Показатели оценки (практического блока) по уровням		
	высокий	средний	низкий
Тестирование гибкости (Показатели см. Приложение 3)	По сравнению с предыдущими показателями тестирования уровень гибкости (подвижность в плечевом суставе, подвижность позвоночного столба подвижность в тазобедренном суставе и др.) повысился приблизительно на 30 и более процентов	По сравнению с предыдущими показателями тестирования уровень гибкости (подвижность в плечевом суставе, подвижность позвоночного столба подвижность в тазобедренном суставе и др.) повысился приблизительно на 10-29 процентов	По сравнению с предыдущими показателями тестирования уровень гибкости (подвижность в плечевом суставе, подвижность позвоночного столба подвижность в тазобедренном суставе и др.) практически не изменился или составляет приблизительно 5-8 процентов
Устный опрос (Вопросы в Приложении 4)	Показатели оценки (теоретического блока) по уровням		
	высокий	средний	низкий
	Правильные ответы на 16 - 20 вопросов	Правильные ответы на 12 – 15 вопросов	Правильные ответы на 11 вопросов и меньше

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

- спортивный зал;

- раздевалки;
- коврики для фитнеса;
- скакалки, амортизаторы, гимнастические палки;
- флисовые пледы или байковые одеяла;
- шведская стенка;
- кирпичи для йоги или другой похожий инвентарь;
- музыкальный центр, диски и флэш накопители с музыкальным материалом;
- компьютер, проектор, экран.

Методическое обеспечение

В основе реализации программы лежат следующие принципы:

- построение взаимоотношений между педагогом и учащимися на принципах взаимного уважения и доверия;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для укрепления физического и нравственного здоровья учащихся;
- принцип «от простого к сложному» с учетом умений детей на каждом этапе обучения;
- учет индивидуального развития, возрастных и половых особенностей учащихся.

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия с использованием работы в подгруппах, парах и индивидуальных заданий.

При реализации программы используются различные педагогические методы.

Объяснение. Метод позволяет предварительно описать действия, упражнения, особенности выполнения различных упражнений. Объяснение непосредственно связано с прямым показом.

Прямой показ. Учащиеся, у которых ведущим каналом информации является визуальный, проще воспринимают технику упражнения просто копируя технику тренера без длительных словесных объяснений.

Наглядность. Наглядная подача материала строится таким образом, чтобы занимающийся имел полную картину выполнения упражнения. Необходимо многократное повторение показа упражнения с указанием ключевых моментов для закрепления информации. При применении данного метода очень важно учитывать психофизиологические особенности учащихся, подавая информацию в доступной форме.

Тактильный метод. Оказывая воздействие на мышцы занимающегося во время упражнения, можно добиться улучшения связи «мозг – мышца», что резко повышает эффективность упражнений.

Кинстретч. Техника выполнения основных упражнений:

Упражнение «Z-сед»

Исходное положение (далее и. п.) сидя (на сидалищных буграх) на коврике, ноги согнуты в коленях, спина прямая (таз не завален назад). Стопы на ширине тазовых костей. Колени в проекции тазобедренных суставов. Руки касаются пола кончиками пальцев.

Начинаем медленно поворачивать колени то вправо, то влево. В итоге одно колено поворачивается наружу, а другое вовнутрь. Сохраняя и. п. спины стремиться положить колени на пол. Усложнением будет поставить стопы шире таза, затем ещё шире. И изменить положение рук: руки направлены вперёд, руки направлены вверх. Делаем 5 раз в одну сторону и 5 раз в другую.

Происходит активная работа в тазобедренных суставах, что увеличивает их мобильность.

Упражнение «Сумоист»

И. п. стоя на коврике, ноги на ширине около метра. Стопы развёрнуты наружу под углом 45 градусов. Руки вдоль тела. Макушкой вытягиваемся вверх. Отмечаем положение таза.

Начинаем медленно приседать до положения - бёдра параллельны полу. Стопы и колени направлены в одну сторону, колени не выходят за линию стоп. Важно сохранить и. п. таза, т. е не прогибаться чрезмерно в пояснице. Слегка наклоняя корпус, кладём ладони на внутреннюю поверхность бёдер, ближе к коленям. Остаёмся в приседе. Усложнением будет увеличение разворота стоп, вытягивание рук вперёд или вверх. Находимся в этом положении от 5 до 10 секунд.

Происходит активная работа в тазобедренных и коленных суставах. А также в мышцах внутренней поверхности бедра.

Упражнение «Робот»

И. п. стоя на коврике, ноги на ширине таза, или сидя на коврике, ноги согнуты в любом удобном положении. Руки в стороны, согнуты в локтях, при этом тыльная сторона ладоней направлена вперёд, кончики пальцев вверх. Угол в локтевом суставе-90 градусов.

Начинаем медленно опускать ладони, предплечья вниз, сохраняя угол в локтевом суставе 90 градусов и не вовлекая в этот процесс грудную клетку. Также медленно поднимаем руки обратно. Это же движение можно делать разнонаправленно: правая рука движется вниз, левая вверх и наоборот. Делаем 10 повторений.

Происходит активная мобилизация плечевого сустава.

Упражнение «Винт»

И. п. стоя на коврике, ноги на ширине таза, руки вдоль корпуса и на небольшом расстоянии от него, пальцы вытянуты.

Начинаем медленно вращать руки внутрь от ладони до плечевого сустава. И также наружу(обратно), стараясь не вовлекать при этом лопатку и ключицу. Усложнением будет увеличение расстояния между руками и корпусом. Т. е. постепенно поднимать руки в стороны. Делаем 10 повторений.

Происходит активная мобилизация плечевого сустава.

Упражнение «Активная «бабочка».

И. п. сидя на коврике, колени в стороны, стопы вместе и касаются друг друга тыльными сторонами. Сид на седалищных буграх, спина прямая (таз не завален назад). Руки сзади, упираются кончиками пальцев в пол. Макушкой тянемся вверх.

Сохраняя и. п. корпуса медленно выпрямляем пр. ногу вперёд, затем отводим её вправо, сгибаем (колени направлены вправо) и приводим в и. п. Нога во время движения не касается пола (по возможности). Всё тоже самое делаем с левой ноги. Усложнением будет вытянуть руки вперёд или вверх. Делаем 5 повторений пр. ногой и 5 повторений лев. ногой.

Происходит активная работа в тазобедренных суставах, что увеличивает их мобильность.

Упражнение «Активная «лягушка»

И. п. лёжа на спине (на коврик), поясница и крестец прижаты к коврику. Ноги согнуты, колени направлены в стороны, угол в коленном суставе 90 градусов. Стопы развёрнуты наружу, пятки почти соприкасаются. Шея расслаблена. Руки вдоль корпуса.

Не меняя и. п. корпуса, не меняя угол в коленном суставе начинаем медленно направлять колени вовнутрь (т. е. в направлении друг к другу), а стопы соответственно двигаются наружу (в направлении друг от друга). Медленно возвращаемся в и. п. Делаем 10 повторений.

Происходит активная работа в тазобедренных суставах, что увеличивает их мобильность.

Упражнение «Поза алмаза»

Принимаем и. п. для упражнения z- сед (см. упражнение z- сед), затем направляем колени вправо и укладываем их на пол. Угол в коленных суставах 90 градусов. Корпус также поворачиваем направо. Руки упираются в пол кончиками пальцев. Это и. п.

Опираясь на кончики пальцев рук, на всю пр. ногу отрываем левую ногу от пола. Держа её на весу начинаем медленно вращать левое бедро вовнутрь и наружу. Смотрим прямо перед собой. Затем опускаем ногу на пол и переходим в и. п. с левой стороны. Делаем 5 повторений справа и 5 повторений слева. (Приложение 5)

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, прошедшим специализированную подготовку по стретчингу, в сотрудничестве с медицинским персоналом образовательного учреждения.

Для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и эмоциональным состоянием учащихся привлекается педагог-психолог.

Список литературы:

1. Аллахвердиев, Ф.А. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации / Ф.А. Аллахвердиев; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. — СПб., 2011. — 47 с
2. Анатомия человека: учебник: в 2т. / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский; под ред. И.В. Гайворонского. — Т. 1. Система органов опоры и движения. Спланхнология. — М.: ГЭОТАРМедиа, 2014. — 688 с.: ил
3. Ковшура, Е. О. Стретчинг и его место в занятиях оздоровительной классической аэробикой: учебное пособие / Е.О. Ковшура; СПбГТИ(ТУ). — СПб.: Изд-во «ОМ-Пресс», 2011. — 100 с.
4. Лонг Рэй. Ключевые позы йоги-Минск, 2018. - 224 с.
5. Морозова, Лада Владимировна. Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова ; Сев.-Зап. ин-т управления — филиал РАНХиГС. — Казань: Изд-во «Бук», 2018. — 56 с.
6. Никитюк Д.Б., Ключкова С.В. Анатомия человека (атлас для педиатров) - М., 2019. - 792 с.
7. Орехова В. пер с англ. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений- М.,2007. — 144 с.
8. Планида Е. В. Эффективность систематического использования стретчинга с целью профилактики травматизма // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: сб. науч.тр. — Мн., 2005. Вып. 6. — С. 239–242
9. Стретчинг [Текст]: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. — Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. — 90 с.
10. Фельденкрайз М. Сознание через движение: двенадцать практических уроков-М., 2021. - 224 с.
11. Цацулин П. Растяжка – расслаблением- М.,2010. - 155 с.
12. Материалы лекций обучающихся курсов: Стретчинг, Йоготерапия и биомеханика, модули: Стопы, Колени, Тазобедренные суставы.
13. Шкляр В.Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2002

Литература для детей:

1. Вакуленко, Ю. А. Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки / Ю. А. Вакуленко. — М.: Учитель, 2017. — 106 с.
2. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей. — М.: ТЦ Сфера, 2013. — 128 с.
3. Коновалова, Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и детей: метод. рекоменд. / Н. Г. Коновалова. — М.: Учитель, 2015. — 63 с
4. Лонг Рэй. Ключевые позы йоги - Минск, 2018.-224 с.
5. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия /Н.А. Татаренко; ред. Т. Коробкиной, Т. Кальницкой. — М.: Эксмо, 2017. — 224 с.
6. Шутенкова Е.В., Бондарь А.И., Щерба В.И. Теоретические основы подготовки организма к физическим нагрузкам (разминка, стретчинг): Метод, разработка для преподавателей, тренеров и студентов. — Мн., 2003. — 46 с.

Электронные ресурсы:

1. <https://yogadudina.ru>
2. <https://kutuzovaolga.ru>
3. <https://rastjzhka.ru>
4. <https://dzen.ru/video/watch/62520c7141ee9c7f69eae851>
5. <https://style.rbc.ru>

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Эластик-Body»
на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2023 года по 31 мая 2024 года
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		72 дня
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	11.09.2023 – 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		13-15 лет
Продолжительность занятия		1 час
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		72 часа
Аттестация	Промежуточная	-
	Итоговая	апрель-май 2024 года

Таблица контрольных тестов

Фамилия, имя учащегося	Выкрут прямых рук назад (со скакалкой или гимнастической палкой)		Наклон туловища вниз		«Мостик»		Наклон туловища вправо и влево		Тыльное и подошвенное сгибание стопы		«Шпагат»	
	Входной тест	Итоговый тест	Входной тест	Итоговый тест	Входной тест	Итоговый тест	Входной тест	Итоговый тест	Входной тест	Итоговый тест	Входной тест	Итоговый тест

Выполняемые упражнения:

1. Выкрут прямых рук назад (со скакалкой или гимнастической палкой), определяется подвижность в плечевом суставе. Учащийся, взявшись за концы гимнастической палки (веревки), выполняет выкрут прямых рук назад (см между руками).
2. Наклон туловища вниз определяет подвижность позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед. Учащийся в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях (см до пола, или до кончиков ног в положении сидя).
3. «Мостик» позволяет определить мобильность позвоночного столба. Результат (в см) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук испытуемого. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.
4. Наклон туловища вправо и влево определяет подвижность позвоночного столба. И.п. стоя прямо, руки вдоль туловища. Выполняется наклон туловища строго вправо, а затем влево. Оценивается расстояние в см от кончиков пальцев рук до пола.

5. Тыльное и подошвенное сгибание стопы. Мобильность голеностопного сустава. Учащийся принимает положение сидя на полу с выпрямленными ногами, кончики пальцев ног, направлены в потолок. Выполняется подъём тыла стопы вверх (тыльное сгибание) и опускание тыла стопы вниз (подошвенное сгибание). Оценивается угол в градусах от стопы до голени (тыльное сгибание) и от стопы до пола (подошвенное сгибание).

6. «Шпагат» (определяется подвижность в тазобедренном суставе). Учащийся стремится как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед-назад с опорой на руки. Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от лонного сочленения до пола: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Проверка теоретических знаний по основным разделам учебного плана.

Контрольные вопросы.

1. Перечислите основные правила травмобезопасности во время стретчинга.
2. Назовите позы «холодной растяжки».
3. Сколько раз в неделю нужно заниматься чтобы достичь результата в стретчинге?
4. Опишите строение позвоночного столба.
5. Назовите основные суставы тела человека.
6. Назовите основные мышечные группы.
7. Опишите метод постизометрической растяжки.
8. Перечислите название нескольких упражнений из статической растяжки.
9. Перечислите название нескольких упражнений из кинстретча.
10. Объясните, что такое брюшное дыхание?
11. Объясните, что такое грудное дыхание?
12. Объясните, что такое смешанное дыхание?
13. Что есть необязательно?
14. Что нужно обязательно есть?
15. Какие методы релаксации вы знаете?
16. Какие мышцы растягиваются в упражнении бабочка?
17. Какие суставы мобилизируются в упражнении бабочка?
18. Назовите главные правила поведения на занятиях в спортивном зале?
19. Назовите алгоритм действия при пожаре дома, в учебном заведении.
20. Назовите правила перехода через дорогу.

План воспитательной работы 2023-2024 учебный год

сентябрь 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Инструктаж для учащихся по технике безопасности: правила поведения в МАУДО «РГДДТ»; правила поведения на занятиях.	сентябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

2.	Проведение родительских собраний: ознакомление с расписанием, правилами посещения ДДТ, требованиями к внешнему виду учащихся и т.п.	сентябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Родители
	Беседа на тему: «Правила безопасной растяжки, условия повышения эффективности тренировок»	сентябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

октябрь 2022 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Беседа на тему: «Основные правила гигиены и рационального питания учащихся»	октябрь	ДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
3.	Консультация для родителей на тему: «Основные правила гигиены и рационального питания учащихся»	октябрь	Платформа Skype	Родители

ноябрь 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Правила дорожного движения: основные правила перехода через дорогу. Правила пользования аудиоаппаратурой: правила безопасного включения-выключения аппаратуры.	ноябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Беседа «Они сражались за Родину». Тематическое занятие с беседой-обсуждением ВОВ, знакомством и разучиванием строевого шага, перестроений и т.д.	ноябрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

декабрь 2023 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
-------	---	-------------------------	------------------	--

1.	Встреча с педагогом-психологом на тему «Профилактика вредных привычек».	декабрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Занятие, посвящённое здоровому образу жизни: «Если хочешь быть здоров».	декабрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
3.	Инструктаж по технике безопасности на тему: «Правила обращения с пиротехникой».	декабрь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

План воспитательной работы на январь месяц 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Встреча родителей с педагогом-психологом на «Родительском онлайн-всеобуче» на интересные темы.	январь	Платформа Skype	Родители
2.	Беседа на тему: «Воины рязанцы герои ВОВ»	январь	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

февраль 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Эстафеты, посвящённые дружбе: «Я умею дружить».	февраль	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Беседа о здоровом образе жизни «Понятие базовой двигательной активности».	февраль	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети

март 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Экскурсия в музей детской рукописной книги. Рассказ об истории создания музея, об экспонатах музея и т.п.	март	РГДДТ, каб.22	Дети
2.	Инструктаж по технике	март	РГДДТ,	Дети

	безопасности на тему «Правила обращения с огнём в быту».		разминочный зал бассейна	
--	--	--	--------------------------	--

апрель 2024 года

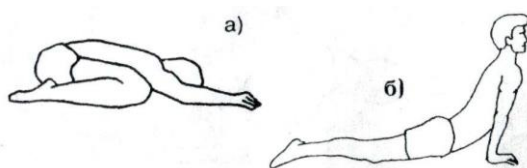
№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Беседа на тему «Культура общения и взаимоотношений». Беседа, ролевые игры.	апрель	РГДДТ, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Итоговое занятие. Подведение итогов. Анализ работы и личностного роста каждого учащегося. Тестирование по теоретическому материалу. Открытое занятие для родителей.	апрель	РГДДТ, бассейн, разминочный зал бассейна	Дети, родители

май 2024 года

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1.	Занятие-тренировка «Песни военных лет». Тренировка, проходящая под музыку и песни военных лет. Перед занятием проходит опрос, кто знаком с военным песенным творчеством, обсуждение любимых музыкальных композиций.	май	РГДДТ, бассейн, разминочный зал бассейна	Дети
2.	Эстафеты и подвижные игры на тему «Скоро лето». Игры, в которые можно играть на улице, а также эстафеты.	май	РГДДТ, бассейн, разминочный зал бассейна	Дети

Приложение 5

Примерный комплекс упражнений на растягивание



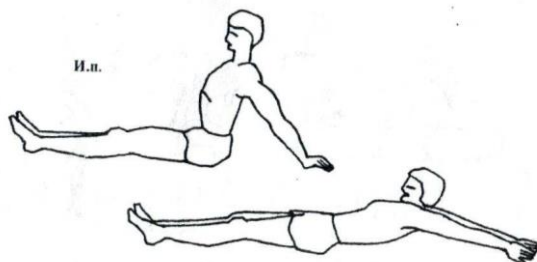
И.П. – упор на коленях, кисти впереди плеч:

а) – подать таз назад, опустить плечи, руки прямые впереди на полу;

б) – подать плечи вперед – вверх, прогнуться, 10-15 повторений в положении «а», фиксация

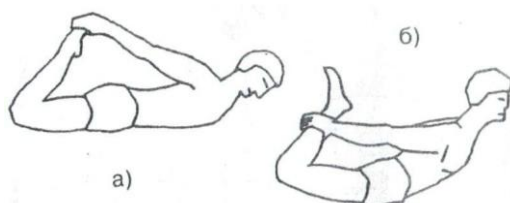
положения

1-2 мин. Затем туловище выпрямить вертикально, сесть на носки стоп.



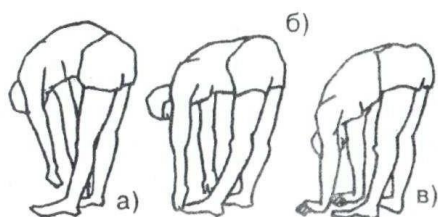
И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор сзади.

Не отрывая ладоней от пола, продвинуть прямые руки назад как можно дальше, зафиксировать Положение, медленно вернуться в и.п.



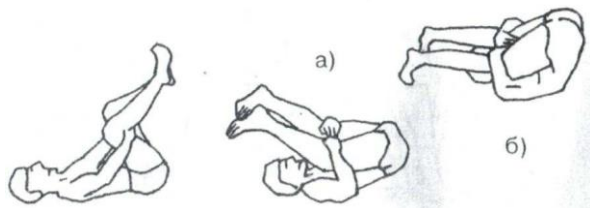
И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища:

- а) – на выдохе согнуть ноги в коленных суставах, взяться за пятки, грудь от пола не отрывать, фиксация положения;
- б) – прогнуться, хват за нижнюю треть голени, зафиксировать положение, покачиваясь на нижней части живота.



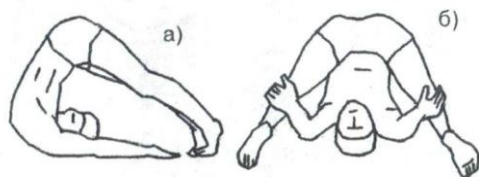
И.П. – стоя, ноги на ширине плеч:

- а) – наклон вперед, руки свободно вниз, зафиксировать положение;
- б) – пальцами рук коснуться носков стоп, зафиксировать положение;
- в) – ладони на полу, зафиксировать положение.



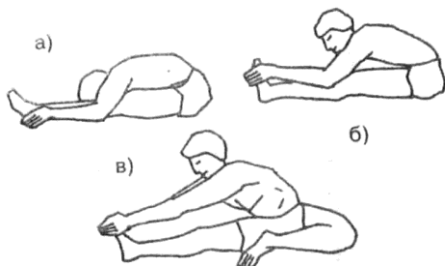
И.П. – лежа на спине, руки в замке под коленями:

- а) – согнуться, прижав руками колени прямых ног к груди, не поднимая таза, зафиксировать положение
- б) – коснуться носками пола за головой, зафиксировать положение.



И.П. – лежа на спине, ноги вытянуты:

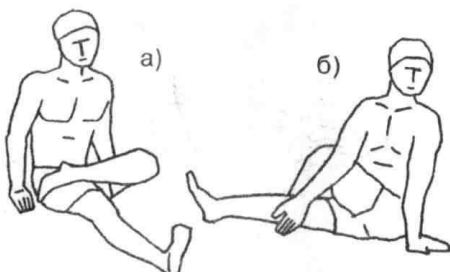
- а) – поднять ноги вверх, руки вытянуты вперед, опустить ноги за голову, стараясь коснуться носками пола, зафиксировать положение;
- б) – ноги врозь, хват руками изнутри под коленями, зафиксировать положение.



НОГИ

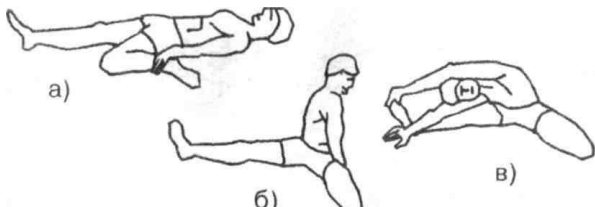
И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед – вместе:

- а) – на выдохе нагнуться и взяться обеими руками за ступни, зафиксировать положение;
- б) – не сгибая коленей, взять носки ног «на себя», голова поднята, спина прямая, зафиксировать положение;
- в) – пятку левой ноги подтянуть к животу, колено на полу, двумя руками обхватить носок правой ноги в наклоне вперед, зафиксировать положение, поменять позиции.



И.П. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед:

- а) – согнуть левую ногу, захватом ее за нижнюю часть голени, положить тыльной стороной стопы сверху на правое бедро, подтянуть ее к животу, зафиксировать положение, поменять позиции ног;
- б) – перенести левую ступню через правое бедро, подошва на полу.



И.П. – сидя на полу, ноги выпрямлены вперед:

- а) – согнуть левую ногу в колене, внутренняя сторона бедра и голени на полу, левая на спине, захватить левой кистью левую лодыжку, зафиксировать положение, поменять позиции ног;
- б) – максимально согнутая в коленном суставе левая нога под прямым углом к правой, развернув корпус влево, взяться двумя руками за ступню левой ноги, зафиксировать положение, смена положения
- в) – взяться левой рукой за носок правой ноги, правая рука впереди правой стопы, зафиксировать положение, смена позиции ног.



И.П. – сидя на полу, прямые ноги максимально разведены:

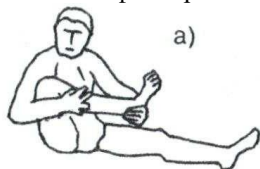
- а) – на выдохе наклониться вперед и захватить руками стопы, зафиксировать положение;
- б) – постараться лечь грудью на пол, зафиксировать положение;

- в) – немного свести ноги, обхватить кистями рук голени, стремясь лечь грудью на пол, зафиксировать положение.



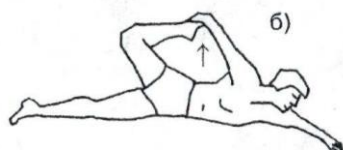
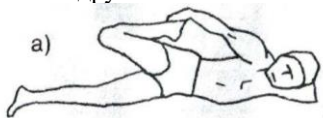
И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища:

- а) – колено левой ноги подтянуть к груди, помогая руками, правая нога вытянута, зафиксировать положение – поменять ногу.



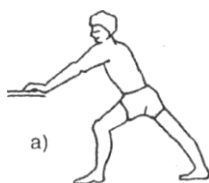
И.П. – сидя на полу, ноги расставлены под углом:

- а) – согнуть левую ногу, держась левой рукой за верхнюю треть голени, а правой – за пятку снаружи усилием к себе, зафиксировать положение;
 б) – завести колено в подмышечную впадину с опорой правой кистью о пол, прижать стопу к груди левой рукой, зафиксировать положение;
 в) – то же другой ногой.



И.П. – лежа на левом боку, рука согнута под головой.

- а) – хватом правой кистью за правый голеностоп подтянуть пятку к ягодице, зафиксировать положение;
 б) – рука вытянута вперед, ногу оттянуть назад-вверх, зафиксировать положение; в) – выполнить упражнение в другую сторону.



И.П. – стоя у опоры, ноги на ширине плеч:

- а) – правую ногу отвести назад, не отрывая пятки от пола, зафиксировать положение, поменять ноги;
 б) – упор впереди, стопы вывернуты, носки вместе, зафиксировать положение с опорой на тыльные поверхности стоп.

Приложение 6

Правила занятий стретчингом.

Чтобы тренировки были безопасными, нужно соблюдать следующие правила:

1. В начале занятий нужно хорошо разогреться. Разминка может состоять из ходьбы с высоким подниманием бедра, наклонов корпуса, скручиваний, приседаний, планки и бега на месте.

2. На начальных этапах будет достаточно 5-10 секунд на растяжку каждой мышцы. С каждой тренировкой можно увеличивать длительность нахождения в статической позе на 10 секунд.

3. При выполнении упражнения важно следить за ощущениями. В норме при растяжении не должна чувствоваться нестерпимая боль. В целом болевые ощущения необходимо избегать во время тренировки.

4. Занятия нужно проводить в комфортном темпе. Гибкость — индивидуальный показатель, который у каждого разный.

5. Все движения должны быть плавными и вдумчивыми. Важно не допускать рывков, резкой смены положения тела.

6. Интенсивность тренировок увеличивается постепенно. Не стоит выжимать из себя максимум на первых тренировках.

Средняя длительность полноценной тренировки на растяжку — 15-35 минут. По завершению рекомендуется сделать заминку с упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

Одежда

Для занятий подойдет комфортная эластичная одежда: лосины или леггинсы, футболка, топ, рашгард. Ничего не должно мешать, сковывать движения и напоминать о себе.