

**Муниципальное казенное учреждение
Управление образования Ковдорского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ковдорского муниципального округа
«Центр детского и юношеского творчества»**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

Протокол

от « 24 » апреля 2025 г.

№ 5

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МАУ ДО ЦДЮТ

№ 87

от « 28 » апреля 2025 г.

Директор

Яковлева Т.Б.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ЛЕТО-СТРЕТЧИНГ»

**Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации программы: 2 месяца**

**Автор-составитель:
Литвинова Ю.В., педагог
дополнительного образования**

Пояснительная записка

Направленность программы: художественная

Тип программы: краткосрочная, модифицированная

Программа разработана в соответствии со следующими законами и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Устав МАУ ДО ЦДЮТ.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лето-стретчинг» предполагает очную форму обучения. Стретчинг – это система упражнений, основная цель которых растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этой системы упражнений позаимствовано из английского языка: слово «Stretch» в переводе на русский язык означает «эластичность, растяжение».

Программа призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к здоровому образу жизни.

Летняя краткосрочная программа способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию детей, сочетает в себе согласованность занятий с возрастной физиологией и психологией. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию - основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства.

Хорошая растяжка – это основа многих танцевальных движений. Это важный элемент, который просто необходим каждому танцору.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена в соответствии с примерными требованиями к программе дополнительного образования детей, с требованиями и нормами СанПин, на основе интернет-источника «Стретчинг в современной хореографии».

Новизна программы состоит в том, что в программе объединены различные направления, такие как стретчинг, суставная гимнастика, хореография. Это способствует повышению интереса к занятиям и стремлению научиться всему новому.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, укреплению физического здоровья при помощи упражнений, которые

помогают снизить нагрузку на позвоночник, а также снять напряжение с мышц, которые находятся долгое время без движения в силу пассивного образа жизни многих семей с детьми.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся школьного возраста 7-10 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными.

Педагогическая целесообразность краткосрочной программы заключается в том, что при ее освоении у обучающегося:

- формируются эстетический вкус, здоровый образ жизни;
- повышаются самооценка, культурный уровень;
- воспитывается дисциплинированность, потребность в самопознании, саморазвитии, социальная активность;
- улучшится координация движений, развивается гибкость мышц и подвижность суставов, приобретается навык чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, не подвергая себя травмированию.

Значимость программы для обучающихся:

Программный материал нацелен на развитие ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц, понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Дополнительная программа «Лето-стретчинг» разработана для развития у детей гибкости мышц и подвижности суставов, т.к. это необходимо им в повседневной жизни, в спорте, а также для занятия хореографией.

Цель программы:

приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, укреплению физического здоровья при помощи упражнений, используемых в хореографии.

Задачи:

формирование системы теоретических и практических знаний;

- обучение технически грамотному исполнению упражнений;
- развитие подвижности суставов и эластичности мышц, скоординированности движений;
- повышение уровня осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения;
- воспитание нравственных и волевых качеств;
- воспитание уважения к результатам личного и коллективного труда.

Срок реализации программы: 2 месяца

Объем программы: 24 часа

Возраст детей: 7-12 лет

Количество детей в группе: 10-12 человек

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 учебных часа

Форма организации образовательного процесса: групповая

Условия набора в объединение:

Для занятий по программе «Стретчинг» родители обучающихся (или их законные представители) предоставляют заявление установленного образца, согласие родителей на обработку персональных данных.

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- зал для проведения занятий;
- магнитофон;
- коврики для партерной гимнастики;
- форма для занятий;
- фонотека современных произведений
- маты.

Предполагаемые результаты после освоения программы

В конце обучения дети **должны**

знать:

- названия основных мышц и связок человеческого тела;
- комплексы основных упражнений по стретчингу.

уметь:

- выполнять упражнения по стретчингу;
- контролировать и координировать свое тело;
- уметь работать в паре с партнером, уважая его физические возможности.

Формы контроля

Процесс обучения предусматривает следующий вид контроля:

- *диагностика* первоначальных умений и навыков детского коллектива, проводится в виде наблюдения и собеседования;
- *текущий контроль* проводится по темам программы, с целью выявления уровня полученных детьми знаний.
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы (практическое упражнение, собеседование, итоговое мероприятие).

Учебный план

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Собеседование

	Первичная диагностика				
2.	Упражнения стоя.	3	1	2	Практическая работа
3.	Упражнения сидя. Парный стретчинг	3	1	2	Практическая работа
4.	Упражнения на четвереньках. Мосты.	4	1	3	Практическая работа
5.	Упражнения на спине	3	1	2	Практическая работа
6.	Упражнения в упоре	3	1	2	Практическая работа
7.	Шпагаты	4	1	3	Практическая работа
8.	Заключительное занятие, итоговый контроль	2		2	Наблюдение, собеседование
	Итого	24	7	17	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

1. Инструктаж по технике безопасности;
2. Первичная диагностика.
3. Беседа – название и назначение частей человеческого тела;
4. Разминка: общеразвивающие упражнения, прыжки;
5. Объяснение и разучивание правильного положения тела при работе, сидя на ковриках;
6. Растяжка;
7. Упражнения на расслабление;

2. Упражнения стоя.

Теория

Статический стретчинг.

Практика

Упражнения:

1. Потягивание.
2. Наклоны вперед.
3. Наклоны в стороны
4. Приседание по стене.

3. Упражнения сидя. Парный стретчинг

Теория

Правила дыхания при исполнении упражнений.

Практика

Упражнения:

1. Наклоны к ногам
2. Давление.
3. Обхват
4. «Пила».
5. «Качели» в паре.
6. Наклоны в стороны в паре.
7. «Баланс» в паре.

4. Упражнения на четвереньках. Мосты

Теория

Суставы - коленный, локтевой, тазобедренный. Техника безопасности при исполнении гимнастического моста.

Практика

Упражнения:.

1. Поднимание руки и ноги.
2. Махи назад
3. Махи в сторону.
4. Отжимания
5. Мост гимнастический
6. Мост с поднятой рукой
7. Мост с поднятой ногой

5. Упражнения на спине.

Теория

Польза занятий стретчингом.

Практика

Упражнения:

1. Подъем одной ноги
2. Подъем двух ног.
3. Плуг.
4. Растягивание прямых ног.
5. Вытягивание одной ноги
6. Угол.

6. Упражнения в упоре.

Теория

Гибкость – долголетие.

Практика

Упражнения:

1. Подъем ноги в упоре
2. Подъем ноги вверх в упоре сзади
3. Планка

7. Шпагаты.

Теория

Строение опорно-двигательного аппарата. Расположение основных мышц и связок. Для чего необходимо их растяжение-сжатие.

Практика

Упражнения:

1. Продольный шпагат.
2. Поперечный шпагат
3. Шпагат, лежа на полу
4. Полу-шпагат.

8. Заключительное занятие, итоговый контроль

Подведение итогов обучения по программе. Итоговое мероприятие. Наблюдение, собеседование.

Методическое обеспечение программы

В процессе обучения используются следующие методы:

- словесный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый.

Обучение детей основывается на следующих педагогических принципах:

- личностно-ориентированном подходе;
- признании самобытности и уникальности каждого воспитанника объединения;
- культуросообразности (приобщение обучающегося к современной мировой культуре и их ориентация на общечеловеческие и культурные способности ребёнка);
- самостоятельного выполнения упражнений.

Контроль знаний:

Контроль знаний проводится в следующих формах:

- наблюдение;
- собеседование;
- практические задания.

Список литературы

1. Агапов Е.П. Организация работы с молодежью: учебное пособие – М.: Директ-Медиа, 2015. – 738 с.
2. Брутова М.А. Педагогика дополнительного образования: учебное пособие – Архангельск: САФУ, 2014. – 218 с.
3. Евлемина Н.А. Эффективность воспитательной деятельности в детском объединении. Научное мнение: Психолого-педагогические и юридические науки. – 2015. - №1. – С. 56-59.
4. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного педагогического университета, 2016. – 195 с.
5. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография – М.: Спорт, 2017. – 238 с.
6. М.Путкисто. Метод глубокой растяжки / Стретчинг. Пер. с финск.–М.: «Эксмо Пресс», 2004.- 175 с.

Календарный учебный график

По программе «Стретчинг» для обучающихся 7-10 лет

Педагог: Дитвинова Ю.В.

Количество учебных недель: 6

Срок реализации программа: 2 месяца (24 часа)

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Праздничные и выходные дни: согласно государственному календарю.

№	Дата	Тема учебного занятия	Часы	Содержание деятельности
1.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Первичная диагностика	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
2.		Упражнения стоя.	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
3.		Упражнения стоя. Упражнения сидя. Парный стретчинг	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
4.		Упражнения сидя. Парный стретчинг	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
5.		Упражнения на четвереньках. Мосты.	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
6.		Упражнения на четвереньках. Мосты.	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
7.		Упражнения на спине	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
8.		Упражнения на спине. Упражнения в упоре	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
9.		Упражнения в упоре	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
10.		Шпагаты	2	Теория – беседа по теме Практика – разминка, выполнение упражнений
11.		Шпагаты	2	Теория – беседа по теме

				Практика – разминка, выполнение упражнений
12.		Заключительное занятие, итоговый контроль	2	Наблюдение, собеседование
Всего:			24 часа	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075076

Владелец Яковлева Татьяна Борисовна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026