

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Управление образования администрации городского округа**

**Солнечногорск Московской области**

**МБОУ Андреевская СОШ Солнечногорского района**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от «\_\_»  
августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора  
по УВР**

\_\_\_\_\_

Полякова И.В.  
от «\_\_» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

\_\_\_\_\_

Донская И.А.  
Протокол № 1 от «\_\_»  
августа 2025 г.

**Дополнительная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Стретчинг»**

**Автор-составитель:**

:

**Тихомирова Л.В.**

**п. Андреевка 2025 г**

## Содержание

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Раздел 1. Пояснительная записка.....                     | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                        | 4  |
| 1.3. Сроки реализации программы.....                     | 6  |
| Раздел 2. Содержание программы.....                      | 7  |
| 2.1. Задачи первого года обучения.....                   | 7  |
| 2.2. Учебно-тематический план первого года обучения..... | 8  |
| 2.3. Содержание тем первого года обучения.....           | 8  |
| Раздел 3. Условия реализации программы.....              | 13 |
| Приложение.....                                          | 18 |

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» создана на основе **правовых документов**:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р, письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.
4. Приказ департамента образования, науки и молодежной политики ВО от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ».
5. Положение о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (приказ МКУ ДО СРДТ от 07.04.2020 года № 61).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Проект Концепции дополнительного образования детей до 2030 года.

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

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

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** развить гибкость мышц и подвижность суставов.

**Задачи:**

1. Образовательные:
  - сформировать систему теоретических и практических знаний по теме программы;
  - обучить технически грамотному исполнению упражнений;
  - привить детям любовь к физическим упражнениям.
2. Воспитательные:
  - воспитание потребности в физической культуре.
  - создать благоприятный психологический климат, сформировать коллектив;
  - воспитать уважения к результатам личного и коллективного труда.
3. Развивающие:
  - развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;
  - 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, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;

— повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;

### **1.3 Сроки реализации программы**

Реализация программы – это выход на новый уровень взаимоотношений как между обучающимися, так и между обучающимися и педагогам. Улучшение психологической атмосферы взаимопонимания – это формирование раскованного, человека, владеющего хореографической пластикой гибкостью тела, чувство ритма. Помощь ребёнку в процессе самопознания, творческого саморазвития и самореализации.

#### **Годовой календарный учебный график:**

1. Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий – 1 октября

Конец учебного года – 15 июня

Продолжительность учебного года – 36 недель.

2. Регламент образовательного процесса:

занятия - 2 раза в неделю по 1,5 академических часа.

3. Продолжительность занятий:

занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ Андреевская СОШ.

Продолжительность занятий в группах:

- 60 минут;

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **2.1 Задачи первого года обучения:**

1. Образовательные:

— научить технике выполнения упражнений по растяжке;

2. Воспитательные:

— активизировать познавательный интерес ребенка;

— воспитать нравственные и волевые качества;

— воспитать уважения к результатам личного и коллективного труда.

3. Развивающие:

— развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;

— развивать умение ориентироваться в пространстве (координационные способности);

### **2.2 Учебно-тематический план 1 года обучения**

| №  | Тема                   | Количество часов |       |
|----|------------------------|------------------|-------|
|    |                        | Практика         | Всего |
| 1. | Вводное занятие        | 2                | 4     |
| 2. | Разминка (аэробика)    | 20               | 23    |
| 3. | Статическая растяжка   | 8                | 11    |
| 4. | Динамическая растяжка  | 8                | 11    |
| 5. | Пассивная растяжка     | 8                | 11    |
| 6. | Досуговая деятельность | 8                | 8     |
| 7. | Итоговые занятия       | 2                | 4     |
|    | Всего часов            | 56               | 72    |

## **2.3 Содержание тем первого года обучения**

### **1. Вводное занятие (4 часа)**

1.1 Знакомство с программой, планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

*Практика (2 часа)*

1.2 Вводный контроль гибкости (выполнение контрольного комплекса упражнений стретч характера – Приложение Б).

### **2. Разминка/аэробика (23 часов)**

2.1 Понятия «стретчинг», «разминка», «аэробика».

2.2 Значение, цели и задачи разминки.

2.3 Объяснение упражнений.

*Практика (20 часа)*

2.4 Практическое исполнение: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса.

### **3. Статическая растяжка (11 часов)**

3.1 Понятие «статическая растяжка».

3.2 Значение, цели и задачи статической растяжки.

3.3 Объяснение упражнений, дыхания.

*Практика (8 часов)*

3.4 Упражнения: для растяжки мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц),

3.5 на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы),

3.6 на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц),

3.7 на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов),

3.8 на растяжку грудных мышц (большой, малой),

3.9 на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц),

3.10 на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

### **4. Динамическая растяжка (11 часов)**

4.1 Понятие «динамическая растяжка».

4.2 Значение, цели и задачи динамической растяжки.

4.3 Объяснение упражнений.

*Практика (8 часов)*

4.4 Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ног,

4.5 перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер),

4.6 глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины),

4.7 выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч),

4.8 наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч),

4.9 наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины),

4.10 упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

### **5. Пассивная растяжка (11 часов)**

5.1 Понятие «пассивная растяжка».

5.2 Значение, цели и задачи пассивной растяжки.

5.3 Объяснение упражнений.

*Практика (8 часов)*

5.4 шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника),

5.5 сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника),

5.6 скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника),

5.7 наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).

**7. Итоговые занятия (4 часа)**

*Практика (2 часа)*

7.2. Отслеживание личного прогресса каждого обучающегося.

**Планируемые результаты**

К концу первого года обучения у детей сформируется система теоретических и практических знаний по теме программы. Научатся технически грамотному исполнению упражнений, научатся мыслить, слушать и слышать педагога, а также исправлять неточности в исполнении. Разовьют подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений. Будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций. Создадут благоприятный психологический климат, сформируют коллектив, воспитают нравственные и волевые качества и уважение к результатам личного и коллективного труда.

**Материально-техническое обеспечение программы**

1. Зеркальный зал со станком, отвечающий всем санитарно-гигиеническим требованиям.

2. Аудио- и видеотехника, компьютеры, выход в сеть Интернет.

3. DVD-носители с обучающей информацией по различным направлениям.

4. CD-носители с записью, соответствующей по темпоритму и характеру музыки.

5. Спортивная форма и обувь для учащихся.

6. Гимнастические коврики.

7. Спортивные маты.