

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

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Детский стретчинг»

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Разработчики:
Порофиева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования,
Кустарева Марина Геннадьевна,
методист
Соскова Татьяна Валерьевна,
методист

Особенности организации образовательного процесса

В процессе реализации программы проявляются как индивидуальные способности обучающихся, так и навыки коллективного взаимодействия путем выполнения упражнений в малых группах, в том числе в парах.

Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств у детей с учетом их возрастных особенностей. Ход освоения программы допускает индивидуализацию педагогического процесса в зависимости от успешности или неуспешности освоения программы.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование общих знаний о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- формирование базовых знаний о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- формирование знаний о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- формирование базовых знаний о правилах выполнения стретчинговых упражнений индивидуально и в паре, формирование умений устанавливать контакты со сверстниками.

Развивающие:

- развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие выразительности, раскрепощенности, эмоциональной отзывчивости, фантазии, воображения, психологической устойчивости;
- развитие координации и двигательного контроля;
- развитие функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся посредством использования аэробных физических нагрузок;
- развитие умений выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативной культуры, способности успешного творческого взаимодействия в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- воспитание воли, потребности в занятиях стретчинга.

Содержание программы

Тема 1. Мир танца. Вводное занятие.

Теория 1 час

Правила поведения в танцевальном зале. Понятие «Стретчинг».

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

Правила как занять пространство зала так, чтобы не мешать другим.

Практика 3 часа

Знакомство. Игра-знакомство в кругу, настройка на урок в кругу «Две сороконожки», «Снежный ком».

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

Выполнение набора базовых упражнений на разогревание мышц всего тела.

Тема 2. Упражнения стоя.

Теория 1 час

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

Эмоции при выполнении заданий, способы контроля чувства боли и преодоления внутреннего страха.

Практика 3 часа

Основные упражнения «Подготовка к складочке стоя», упражнение «Лифт», «Мамины Каблуки», «Пассе», «Страус», «Домик».

Потягивание из позиции «прямого положения», ноги уже ширины плеч, колени слегка согнуты; наклоны вперед из прямого положения, 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.

Тема 3. Упражнения сидя.

Теория 1 час

Правила дыхания при выполнении стретчинговых упражнений сидя.

Практика 3 часа

Выполнение упражнения «складочка» сидя, наклоны вперед из положения сидя, ноги вместе прямые;

ноги в стороны и наклоны поочередно к правой ноге, к левой ноге; ноги разведены в стороны и наклоны вперед.

Выполнение упражнения «бабочка».

Игровые приемы на развитие положительного эмоционального отклика.

Тема 4. Упражнения лежа на спине.

Теория 1 час

Правила дыхания при выполнении стретчинговых упражнений лежа на спине.

Практика 3 часа

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.

Тема 5. Упражнения в упоре.

Теория 1 час

Правила выполнения стретчинговых упражнений в упоре.

Практика 3 часа

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.

Тема 6. Шпагаты.

Теория 1 час

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

Практика 4 часа

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

Тема 7. Мосты.

Теория 1 час

Техника безопасности при исполнении гимнастического моста.

Практика 4 часа

Выполнение мостов: мост гимнастический, мост с поднятой рукой, мост с поднятой ногой, ходьба в мостике.

Тема 8. Партерный стретчинг.

Теория 1 час

Правила работы в паре.

Основы правил поведения при взаимодействии со сверстниками.

Практика 4 часа

Выполнение упражнений в парах: наклоны стоя с передачей мяча; растяжка спины путем «скручивания» с партнером в противоположные стороны; наклоны в положении 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. Игровые приемы на взаимодействие.

Тема 9. Проверим себя. Итоговое занятие

Практика 1 часа

Выполнение учащимся контрольных упражнений и опрос по теоретическим знаниям на выявление уровня освоения программного содержания.

Публичное выступление на учебном концерте.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

- проявление способности успешного творческого взаимодействия в коллективе
- проявление доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- способность подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- устойчивый интерес к занятиям одним из видов аэробики - стретчингом.

Метапредметные:

- умения демонстрировать свою гибкость, силу, выносливость, правильную осанку, шаги;
- проявление выразительности, раскрепощенности, эмоциональной отзывчивости, фантазии, воображения, психологической устойчивости;
- проявление способности двигательного контроля и координации движений;
- проявление умений правильного дыхания в процессе выполнения аэробных физических нагрузок.
- умения выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Предметные:

- владение общими знаниями о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- владение базовыми знаниями о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- владение знаниями о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- владение базовыми знаниями о правилах выполнения стретчинговых упражнений индивидуально и в паре, умение контактировать со сверстниками в процессе выполнения упражнений.