

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

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

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

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

Особенности организации образовательного процесса

Учащийся овладевает навыком выполнения комплекса упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, на повышение пластичности суставов и растяжку глубоких мышц. Кроме того, учащийся освоит навык выполнения танцевальных движений в соответствии с характером музыкального сопровождения.

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 - 15 человек.

Сроки реализации программы - 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Условия набора и формирования групп

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

Задачи обучения

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 навыка выполнения комплекса стретчинговых упражнений индивидуально и в паре;
- формирование умения выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- 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, ответственности;
- воспитание воли, потребности в занятиях физической культурой.

Содержание программы

Тема 1. Стретчинг как вид аэробики. Вводное занятие.

Теория 1 час

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

Практика 1 час

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

Тема 2. Упражнения стоя.

Теория 1 час

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, а 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 и на спине.

Теория 1 час

Правила дыхания при выполнении упражнений сидя и на спине.

Практика 10 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.

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.

Тема 5. Шпагаты.

Теория 1 час

Виды шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;

правила выполнения шпагатов.

Практика 5 часов

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 6. Мосты.

Теория 1 час

Техника безопасности при исполнении гимнастического моста.

Практика 5 часов

Мост гимнастический;
мост с поднятой рукой;
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 7 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;
фрэг- позиция сидя;
фрэг- позиция, стоя;
баланс с партнером на поднятых ногах.

Тема 8. Разучивание танцевальных композиций.

Теория 1 час

Понятия «осанка», «опора», правила выполнения упражнений на постановку корпуса;
правила выполнения танцевальных движений и перестроений в соответствии с музыкой.

Практика 12 часов

Выполнение упражнений на постановку корпуса;
выполнение танцевальных движений перестроений в соответствии с музыкой;
определение характера музыки, размера, выполнение танцевальной импровизации;
разучивание движений: поклон реверанс, сценический шаг;
разучивание позиций рук в танце;
выполнение движений в соответствии с характером музыкальных произведений;
построение в колонну по одному и в пары;
перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
разучивание движений медленного вальса: исходное положение (корпус, руки, ноги, голова);
разучивание движений категории «фристайл»;
движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса;
построение в круг из свободного положения размещения в зале;
работа над взаимосвязью образа, музыки и движения;
работа над выразительностью танцевального образа.

Тема 9. Проверим себя. Итоговое занятие

Практика 2 часа

Выполнение учащимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.
Публичное выступление.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям устойчивый интерес к занятиям одним из видов аэробики - стретчингом;
- способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства;
- проявление выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- способность подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- проявление доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- проявление способности успешного творческого взаимодействия в коллективе.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой 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 стретчиновых 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 эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

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 навыком выполнения комплекса стретчинговых упражнений индивидуально и в паре;
- умение выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.