

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п. Кировский»

Принята
на заседании
педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ

«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

28 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Стретчинг»

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Довматенко Олеся

Константиновна

педагог дополнительного образования

п. Кировский
2025г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Стрётчинг (от англ. stretching — «растягивание») — это целый комплекс упражнений и методов, направленных на улучшение гибкости, развития качественной подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы независимо от возраста и степени развития гибкости.

Актуальность программы.

Занятия стретчингом помогают укрепить здоровье и поддерживать себя всегда в хорошей физической форме, а также нормализуют и улучшают эмоциональное состояние. Упражнения благоприятно влияют на физическое развитие занимающихся, способствуют улучшению обмена веществ в растягиваемых мышцах, повышению в них кровообращения, развивается мобильность ТБС (тазобедренные суставы), улучшается эластичность суставов, укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, положительно воздействуют на органы пищеварительной системы и кору головного мозга.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - стартовый (ознакомительный)

Грамотная комбинация нескольких видов стретчинга дает наилучший результат, помогает добиться гибкости телу, даёт свободу движениям, уменьшает риск травмирования мышц как в процесс тренировки, так и в повседневной жизни и содействует в постепенном исправлении и корректировании осанки.

Адресат программы - учащиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района в возрасте от 6 до 9 лет.

Количественный состав группы – 12-15 человек.

Объём и срок реализации: Программа рассчитана на 1 год. Общая продолжительность образовательного процесса - 180 часа (36 недель × 5 часов в неделю):

Особенности организации образовательного процесса:

Форма проведения занятий – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков). Количество обучающихся в группах до 15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2, 5 академических часа. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы. Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- статический стретчинг,
- динамический стретчинг,
- баллистический стретчинг
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических и двигательных способностей детей в возрасте 6-9 лет средствами комплекса стретчинг- упражнений в Кировском муниципальном районе.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
2. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

Развивающие:

1. развивать навыки владения своим телом и пластику;
2. развивать умение владеть мышечным напряжением и расслаблением, ориентироваться в пространстве, координировать движения;

3. формировать правильную осанку.

Обучающие:

1. Сформировать навыки правильной техники выполнения стретчинг-упражнений (разогрев, плавные и медленные движения, правильное дыхание).
2. Сформировать у обучающихся знания о способах сохранения здоровья, профилактики заболеваний и укрепления организма в целом.
3. Обучить методам самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
4. Сформировать знания о правилах техники безопасности, направленных на минимизацию травматизма во время занятий физическими упражнениями.

1.3.Содержание программы

Учебный план

| № | Названия разделов | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|---|---|------------------|-------------|--------------|------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа |
| 2 | Упражнения на продольные шпагаты | 55 | 5 | 50 | Наблюдение, контрольные упражнения |
| 3 | Упражнения на поперечные шпагаты | 45 | 5 | 40 | Наблюдение, контрольные упражнения |
| 4 | Упражнения на развитие гибкости спины | 43 | 5 | 38 | Наблюдение, беседа |
| 5 | Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела) | 34 | 2 | 32 | Игра, контрольные упражнения |
| 6 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Открытое занятие |
| | Итого: | 180 | 17,5 | 162,5 | |

Содержание учебного плана

1. Раздел. Вводное занятие

Теория. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Правила безопасности во время занятий. Введение в программу.

Практика. Первичная диагностика.

2. Раздел. Упражнения на продольные шпагаты.

Теория. Правила исполнения. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: основы анатомии тела (скелетно-мышечная система). Функции скелетно-мышечной системы, анатомическая терминология, кости, соединения костей. Влияние физических упражнений на строение костно-мышечной системы человека.

Практика. Упражнения:

1. Наклоны с разведенными ногами
2. Наклоны стоя к прямой ноге
3. Глубокие выпады
4. Поза ящерицы
5. Захват ноги в позе выпада
6. Поза треугольника
7. Поза голубя
8. Поза голубя с захватом ноги
9. Складка сидя на полу
10. Захват прямой ноги лежа на полу
11. Собака мордой вниз
12. Собака мордой вниз с поднятой ногой

3. Раздел. Упражнения на поперечные шпагаты

Теория. Правила исполнения. Ориентировка в пространстве. Основные понятия: основы анатомии тела (скелетно-мышечная система). Функции скелетно-мышечной системы, анатомическая терминология, кости, соединения костей. Влияние физических упражнений на строение костно-мышечной системы человека.

Практика.

1. Растяжка в плие-приседание
2. Растяжка с подъемом ноги
3. Полушпагат стоя
4. Растяжка в боковом выпаде
5. Поза голубя
6. Поза бабочки
7. Поза лягушки
8. Поза лягушки с прямой ногой
9. Бабочка лежа
10. Полушпагат в наклоне
11. Поперечный полушпагат сидя
12. Разведение ног у стены

4. Раздел. Упражнения на развитие гибкости спины.

Теория. Эластичность мышц и связок. Правила выполнения упражнений на развитие гибкости спины.

Практика. Упражнения на развитие гибкости спины стоя, партерная гимнастика, упражнения на фитболе.

Упражнения на развитие гибкости спины стоя.

1. Наклоны в бок (правая сторона)
2. Наклоны в бок (левая сторона)
3. Потягивания
4. Наклоны в бок с подъемом обеих рук (правая сторона)
5. Наклоны в бок с подъемом обеих рук (левая сторона)
6. Поза дерева
7. Растягивание позвоночника
8. Выгибание туловища
9. Наклоны с опорой на стену
10. «Мельница» (правая сторона)
11. «Мельница» (левая сторона)

12.Поза «собаки мордой вниз»

13.Поза вытяжения

Упражнения на развитие гибкости спины в партере.

1. Упражнение «поза змеи»
2. Округление спины сидя на коленях
3. Скручивание туловища сидя
4. Поза кошки на четвереньках
5. Поза «собаки мордой вниз» от колен
6. Поза сфинкса
7. Упражнение «поза натянутого лука»
8. Упражнение «поза плуга»
9. Упражнение «поза свечи»
- 10.Поза ветра
- 11.Повороты коленей в стороны
- 12.Поза ребенка

Упражнения на фитболе.

1. Гиперэкстензия
2. Лодочка
3. Отведение ног назад
4. Массаж спины

5. Раздел. Элементы сложности на базе баланса и гибкости (пируэт, вертикальный шпагат, либела)

Теория. Техника выполнения, требования к амплитуде движений.

Практика. Сагиттальный и фронтальный шпагат. Пируэт 360, 720 градусов.

Либела. Подводящие и основные упражнения.

6. Раздел. Итоговое занятие

Практика. Показательное выступление разученных комплексов упражнений.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование у детей ранней мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию;
- формирование двигательных качеств и обучение новым движениям (действиям).

Метапредметные результаты:

- обучающиеся приобретут умение выделять и анализировать различные пространственные признаки и отношения;
- обучающиеся приобретут способность совершать точные и контролируемые движения за счет синхронной работы разных групп мышц;
- обучающиеся приобретут благодаря двигательным действиям и простым движениям правильную осанку, обеспечат профилактику плоскостопия.

Предметные результаты:

- обучающиеся будут владеть правильной техникой выполнения упражнений (разогрев, плавные и медленные движения, правильное дыхание);
- обучающиеся будут знать, как направить свои силы на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление организма в целом;
- обучающиеся будут знать метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- обучающиеся будут знать правила техники безопасности, которые направлены на минимизацию травматизма во время занятий.

Раздел № 2.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Хореографический класс с зеркальным оформлением стен.
- Учебники, методические пособия.
- Флэш карты, СД – диски.
- Аппаратура для озвучивания занятий: музыкальный центр.
- Резиновые мячи-ежики среднего размера.
- Коврики.
- Кубики.
- Эластичные ремни.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Организация учебного процесса предполагает наличие у педагога комплекта учебно-методического материала:

- методические пособия и учебные пособия по обучению стретчингу;
- словари терминов;
- описание техники безопасности.

Дидактические материалы:

- иллюстрации;
- фотографии;
- видео – аудиозаписи

Литература для педагога:

1. Чжиюн, Фан Стретчинг для здоровья суставов / Чжиюн, Фан –Ростов: Феникс,2024. - 224 с.
2. Стретчинг в спортивной тренировке. Учебно-методическое пособие. / Л. В. Патрушева. - Благовещенск: Изд-во Амурский гос. ун-т, 2021 – 47 с.
3. Борисова, В.В., Гимнастика. Стретчинг / В.В. Борисова, Т.В. Шестакова. - Москва: Бибком, 2021. - 349 с.
4. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов. / Андерсон Боб. Изд-во Попурри, 2017.-224 с.

5. Степук Наталья: Анатомия стретчинга. Издательство: АСТ, 2023 г.-160с.

Список литературы, рекомендованный родителям:

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2022. – С.329
2. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2021. – С.832.
3. Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков. / Баранов А.А., Щеплягина Л.А. – Москва: 2023.-. 515-544 с.
4. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. Брэд Уокер. Издательство: Эксмо, 2022 г. -224 с.
5. Элен Жамесс: Стретчинг. 7 минут в день. Издательство: КоЛибри, 2021 г.-80с.

Нормативно- правовая база:

-

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23-а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- СанПиН 2.4.4.3648-20 Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ «Патриот» п. Кировский»;

- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п. Кировский».

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

С момента поступления ребенка в объединение проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования способностей к растяжке, развитию гибкости, определения задач индивидуального развития:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль.
- итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений осуществляется на каждом занятии в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала.

Уровень умений и навыков воспитанников проверяется по результатам практической деятельности в соответствии со степенью их усвоения. Важным видом текущего контроля является контроль техники исполнения движений, который производит педагог совместно с воспитанником в процессе занятий.

Формы контроля:

1. Беседа –специальная беседа педагога с учащимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.
2. Наблюдение форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение ко обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно

различного рода задачи;

3. Контрольные упражнения –форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;

4. Игра различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т.д.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь) в форме открытого занятия.

Итоговый контроль уровня теоретических знаний, практических навыков и умений воспитанников осуществляется в конце каждой темы.

Итоговая аттестация проходит в виде итогового занятия с использованием устного опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных комплексов упражнений.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, возможно участие в концертной программе. Формы выявления полученных знаний: собеседование, практические задания, творческие задания, открытые занятия, мероприятия, посвященных знаменательным и памятным датам.

Результаты педагогического мониторинга фиксируются в журнале и оцениваются по 10-бальной системе:

Минимальный уровень: 0 – 4 балла.

Средний уровень: 5 – 8 баллов.

Максимальный уровень: 9 – 10 баллов.

Критерии оценки для входного контроля:

Минимальный уровень (1 – 4 балла) — проявляет слабый интерес к занятиям по растяжке, минимальный уровень способностей, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — проявляет достаточный интерес к растяжке, умеет концентрировать внимание, но координация движений развита недостаточно.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — ребенок проявляет активный интерес к растяжке, показывает высокий уровень способностей в развитии гибкости и пластики.

Критерии оценки для промежуточной аттестации:

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — ребенок не владеет теоретическими знаниями, не правильно исполняет упражнения. Не способен к самостоятельности. Быстрая утомляемость, неустойчивое внимание.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, но допускает не точности в исполнении движений. Эмоциональная отзывчивость, интерес, желание включиться в деятельность объединения. Средняя утомляемость и снижение двигательной активности.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — творческая активность ребенка, его самостоятельность, инициатива; ребенок показывает высокий уровень знаний теоретического материала, выполняет движения без ошибок, знает терминологию, ориентируется в пространстве. Устойчивость внимания, физическая выносливость, двигательная активность.

Критерии оценки для итоговой аттестации:

Минимальный уровень (1 — 4 балла) — обучающейся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Средний уровень (5 — 8 баллов) — обучающейся овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков,

предусмотренных программой, грамотное исполнение с небольшими недочетами в техническом плане.

Максимальный уровень (9 — 10 баллов) — обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, технически качественное и осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

2.3. Методические материалы

В образовательном процессе используются следующие типы занятий:

- комбинированное изучение (усвоение нового материала: объяснение, показ и практическая деятельность);
- закрепление и совершенствование приобретённых знаний и навыков.

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области стретчинга.

На занятиях используются различные виды деятельности: элементы художественной гимнастики, партерная гимнастика. Основные принципы правильной тренировки: должны быть проработаны все основные части тела (особое внимание уделяется мышцам туловища); обязательно медленное и ровное дыхание и совершенно не нужна его задержка. Каждое упражнение начинается с вдоха (исключение — только при различных наклонах); основные упражнения выполняются в положении сидя и лежа; максимальная концентрация именно на той части тела, которую растягивают.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь — жест — музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия, раздаточные материалы.

2.4. Календарный учебный график

| | | |
|---|-------------|---------------------------|
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 15.09.2025- 30.12.2025 |
| | 2 полугодие | 12.01.2026- 29.05.2026 |
| Возраст детей, лет | | 6-9 |
| Продолжительность занятия, час | | 2 |
| Режим занятия | | 2 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 144 |

Список литературы

1. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмакова. - Москва: АСТ, 2023. - 651 с.
2. Борисова, В.В., Гимнастика. Стретчинг / В.В. Борисова, Т.В. Шестакова. - Москва: Бибком, 2022. - 349 с.
3. Стретчинг в спортивной тренировке. Учебно-методическое пособие. / Л. В.Патрушева. - Благовещенск: Изд-во Амурский гос. ун-т, 2023 – 47 с.
4. Кудрявцев, А. Растяжки для всех видов спорта / Кудрявцев А. – Москва: Эксмо, 2022. - 288 с.

Сетевые ресурсы:

5. Физическая культура. Методические указания по стретчингу (упражнениям на растягивание)[Электронный ресурс]/ под ред. Э.С. Вильчковский: <https://tinylinks.ru/k4k> (дата обращения 12.08.2025)