

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Прионежского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Шуйская средняя общеобразовательная школа №1
(Шуйская средняя школа)**

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания
методической кафедры
№1 от 29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
№1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор *О. В. Высоцкая*
Приказ № 83 от 01.09.2025



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Растяжка. Здоровая осанка»**

*направленность – физкультурно-спортивная
возраст – от 10 лет
срок реализации – 1 год*

Составитель:

Козленкова Н.В.

Тренер преподаватель по физической культуре и спорту

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ««Растяжка. Здоровая осанка» является целостной образовательно- воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа учебного предмета разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительным общеобразовывающим общеобразовательным программам в области физической культуры. Настоящая программа, модифицированная и опирается на правовые основы:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (действующая редакция);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г.№678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовывающих программ (включая разно уровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устава Муниципального общеобразовательного учреждения Шуйская средняя общеобразовательная школа №1;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность данной программы определяется наличием потребности детей в физической культуре как в сфере самопознания, самовыражения и самосовершенствования, привлечением наибольшего количества детей к спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с планом реализации государственной политики в области дополнительного образования детей. Данная программа составлена на основе многолетнего обобщения опыта работы педагогов в сфере физической культуры и спорта с учащимися младшего и подросткового возраста и изменена с учетом особенностей учреждения, уровня подготовки детей, их интересов и потребностей, режима и временных параметров

осуществления деятельности. Программа учитывает возрастные особенности учащихся, предусматривает индивидуальный подход в образовании.

Отличительной особенностью данной программы от существующих программ является включение в образовательный процесс практику позитивной визуализации.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся подросткового возраста от 10 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными. Степень сформированности мотивации к обучению в данной предметной области опирается на психомоторные особенности учащихся данного возраста. Как правило, у детей от 10 лет развиваются мышечная память, силовые качества, реакция и выносливость, позволяющие учащимся хорошо запоминать и воспроизводить упражнения. В возрасте 14-17 лет стабилизируется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшается мышечная память, возрастают скоростные и силовые качества, быстрота реакции и выносливость, что дает учащимся возможность более осознанно выполнять упражнения на тренировках. Для результативной реализации программы целесообразно формировать разновозрастные группы, учитывая при построении учебного процесса индивидуальные особенности учащихся.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год – 136 учебных часов.

Цель и задачи программы

Цель: Развитие учащихся, направленное на укрепление здоровья и мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи

Воспитательные задачи:

- воспитать творчески активную и самостоятельную личность;
- воспитать коммуникабельность, инициативность;
- воспитать дисциплинированность, целеустремленность, упорство, волевые качества;
- воспитать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- воспитать чувство взаимопомощи и коллективизма;
- воспитать потребность в физической культуре;
- воспитать нравственные, моральные и эстетические качества личности с установкой на здоровый образ жизни.

Развивающие задачи:

- развить пластику движений, физические качества и функциональные возможности организма;

- развить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- развить пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- развить мышечную память, мышление, внимание;
- развить мотивационные качества учащегося, мотивы учебной деятельности.

Обучающие задачи:

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- сформировать знания основ техники растяжки;
- сформировать умение снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося будет:

- сформирована мотивация к спортивной деятельности;
- приобретена способность к объективной оценке своего труда;
- сформировано умение контролировать свои поступки, преодолевать трудности;
- приобретена способность активно побуждать себя к практическим действиям;
- опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий.

Метапредметные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося будет сформировано:

- способность к адекватному восприятию информации;
- умение анализировать свои действия при выполнении упражнений; умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером.

Предметные результаты:

В итоге освоения программы у учащегося:

- сформируются знания основ техники растяжки;
- сформируются умения снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформируются навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Условия реализации программы

Условия набора в группы:

К обучению допускаются дети, достигшие десятилетнего возраста, годные по состоянию здоровья, не имеющие противопоказаний медицинских учреждений

к занятиям, связанным с повышенной физической нагрузкой. Вступительные испытания на конкурсной основе не проводятся, но осуществляется выявление уровня физической готовности.

Организация предварительного просмотра направлена на осуществление педагогического контроля над развитием детей в процессе обучения.

Условия формирования групп:

Формирование групп проводится в начале учебного года. В течение учебного года допускается дополнительный набор учащихся.

Количество учащихся в группе:

Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом, учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы. Наполняемость в группах с учетом нормативов СанПиН составляет:

Год обучения	Количество часов	Количество групп	Численность группы
1 год	136 часов	2	До 20 человек

Особенности организации образовательного процесса

Режим проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Продолжительность занятий – 4 академических часа 2 раза в неделю:

С учетом возрастных особенностей учащихся и требований нормативов СанПиН один академический час равен 45 мин.

Особое построение содержания и хода освоения программы:

В основе организации процесса обучения лежат ведущие принципы дидактики, методы развития психомоторных способностей, личностного роста, использование которых обусловлено спецификой предмета, психофизиологическими особенностями и индивидуальными возможностями учащихся подросткового возраста. Особенностью организации образовательного процесса является построение системы тренировочных упражнений и специальных заданий по принципу «спирали» (возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности), позволяющее наиболее эффективно формировать устойчивые навыки двигательных действий.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие.

Формы организации деятельности на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- работа в парах;
- индивидуально-групповая.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	6	2	4	Устный опрос
2	Блок упражнений	2.1 Разминка	16	2	14
		2.2 Статическая растяжка	35	2	33
		2.3 Динамическая растяжка	39	2	37
		2.4 Пассивная растяжка	30	2	28
3	Итоговое занятие	10	-	10	Наблюдение, фронтальный опрос, анкетирование, тестирование
ИТОГО ЧАСОВ:		136	10	126	

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Разделы, темы образовательного процесса	Кол во часов	Форма контроля
1-6	Вводное занятие: планы на текущий год, инструктаж по технике безопасности, выполнение тестовых заданий	6	Устный опрос/Проверка физических данных
7-22	Блок упражнений: разминка	16	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
23-57	Блок упражнений: статическая растяжка	35	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование

58-96	Блок упражнений: динамическая растяжка	39	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
97-126	Блок упражнений: пассивная растяжка	30	Наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос, анкетирование, тестирование
127-136	Итоговое занятие: контрольные занятия	10	Наблюдение, фронтальный опрос, мониторинг

Содержание

Содержание разделов программы предусматривает вариативность ее основных тем (педагог имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения), что позволяет наиболее эффективному прохождению материала учащимся с разноуровневыми способностями.

1. Вводное занятие

Теория: Информирование о понятии «растяжка», «разминка», «статическая растяжка», «пассивная растяжка», цели и задачи предмета. Планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

Практика: Предварительный просмотр учащихся, выполнение заданий.

2. Блок упражнений

2.1 Разминка

Теория: Значение, цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.

Практика: 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.

2.2. Статическая растяжка

Теория: Значение, цели и задачи статической растяжки. Объяснение упражнений, дыхания. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).

Практика: Практическое исполнение. Упражнения: для растяжки мышц ног (четырехглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

2.3 Динамическая растяжка

Теория: Значение, цели и задачи динамической растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение. Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады

вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).

2.4 Пассивная растяжка

Теория: Значение, цели и задачи пассивной растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое исполнение упражнений: шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника), сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника), скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника), наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).

3 *Итоговое занятие*

Теория: Объяснение заданий контрольных тестов. Подведение итогов достижений учащихся.

Практика: Выполнение практических заданий.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

В процессе освоения программы используются диагностические методы, позволяющие определить достижения учащимися планируемых результатов: просмотр, педагогическое наблюдение, фронтальная беседа.

Формы подведения итогов реализации: фронтальный опрос, опрос индивидуальный и малыми группами, выполнение тестовых заданий, открытые (отчетные) занятия для родителей.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика (сентябрь).

Форма проведения – индивидуальный просмотр (проверка физических возможностей методом тестов-упражнений):

- тест на определение подвижности позвоночного столба;
- тест на определение гибкости позвоночника;
- тест на определение гибкости шейного отдела позвоночника;
- тест на определение подвижности плечевого сустава;
- тест на определение гибкости в лучезапястных суставах;
- тест на определение гибкости в локтевых суставах;
- тест на определение подвижности тазобедренного сустава;
- тест на определение эластичности мышц ног;
- тест на определение в голеностопах и коленных суставах;
- карта динамики развития физических данных учащихся.

Форма фиксации результатов:

- информационная карта развития умений и навыков учащихся (сентябрь, май);
- анкета «Входная диагностика. Вопросы для собеседования».

Текущий контроль (в течение учебного года).

Формы проведения – выполнение тестовых заданий, опросы индивидуальные и малыми группами, заполнение опросных листов для учащихся и анкет для родителей, участие в открытых (отчетных) занятиях для родителей.

Формы фиксации результатов:

- карта динамики развития физических данных учащихся (октябрь, май);
- карта анализа состава учащихся (сентябрь, октябрь, январь, май);
- анкета для учащихся «Образовательные потребности» (декабрь);
- анкета для родителей «Социальный опрос» (октябрь);

- анкета для родителей «Я и мой ребенок» (декабрь);
- информационная карта самооценки освоения программы (декабрь);
- индивидуальная карточка учета динамики личностного развития учащегося (декабрь, май);
- опросник креативности Дж. Рензулли (в адаптации Е.Е. Туник) (март);
- информационная карта «Оцени себя» (апрель);
- карта умений и навыков учащихся (май);
- анкета по результатам учебного года (заполняется всеми участниками образовательного процесса) (май).

Литература

Справочная и методическая литература для педагога:

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с.
2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.
3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.
7. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. –184 с.
9. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
10. Карсаевская, Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека [Текст] / Т. В. Карсаевская. - Л.: Медицина, 1970. – 270 с.
11. Кузнецова, Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. [Текст] / Т. Д Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 127 с.
12. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.
13. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В.И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
14. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.
15. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. [Текст] / Г.С. Никифоров. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.
16. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.
17. Радич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002. – 44 с.

18. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.