



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШАГ К ГИБКОСТИ»**

Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Скибина Кристина Алексеевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Шаг к гибкости» является дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся в возрасте 8-18 лет, проявляющих заинтересованность к занятиям физической культурой и спортом, к развитию двигательных навыков.

Программа составлена с целью повышения у детей интереса к занятиям по растяжке и занятиям спортом, содействия развитию двигательных качеств с элементами художественной гимнастики и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт- Петербург» и другими локальными актами учреждения.

Актуальность программы заключается в том, что растяжка является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Систематические занятия гимнастикой оказывают положительное влияние на организм ребёнка.

Занятия растяжкой значительно повышают гибкость, подвижность суставов, укрепляется свод стопы из-за постоянного чередования напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорных упражнений, вырабатывается согласованность движений рук и ног, укрепляются мышцы спины, живота и формируется осанка. У учащихся совершенствуется функция равновесия и стабилизируется тонус мышц и кровообращение.

Таким образом, растяжка при целенаправленном руководстве со стороны преподавателя способствует развитию основных видов движений и оказывает всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Уровень освоения материала: общекультурный

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год (68 часов).

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия растяжкой, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств, обучающихся и на этой основе становление гибкости и подвижности тела.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. формирование теоретических и практических знаний;
2. обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. ознакомление с видами упражнений разной направленности для достижения собственных целей;
4. формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

1. развитие у обучающихся таких качеств, как подвижность суставов, гибкость, координация движений, эластичность мышц;
2. обогащение двигательного опыта различными физическими упражнениями;
3. формирование правильной осанки;
4. содействие укреплению здоровья;
5. содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

1. формирование навыков здорового образа жизни;
2. стимулирование развития моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, вера в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Язык реализации: программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы: реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий. Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

Условия приема на обучение: в группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

Возраст учащихся: 8 – 18 лет.

Количество учащихся: наполняемость группы - 15 человек.

Форма организации и проведения занятий: образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств. Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения. В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Форма организации занятий:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, рассказ, объяснение и.т.п)

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);

- в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач.

Форма проведения занятий:

-групповые тренировочные занятия,

-групповые и индивидуальные теоретические занятия,

-тестирование,

-соревнования

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом без привлечения иных специалистов.

Материально-техническое оснащение программы:

Помещения: спортивный зал для занятий общей физической подготовкой, хореографический зал, раздевалки;

Спортивный инвентарь: коврики, скакалки, магнитофон, шведская стенка.

Спортивная форма для занимающихся: спортивные штаны\леггинсы\шорты для занятий в зале, футболки, носки, чешки\кроссовки

Кадровое обеспечение - педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования», а также уверенно владеть навыками гимнастики.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

1. правилам поведения на занятиях по растяжке в спортзале и в раздевалке;
2. правилам экипировки;
3. выполнению позиций гимнаста;
4. правилам гигиены и режима питания
5. правильно распределять мышечное натяжение;
6. специальным подводящим упражнениям;

7. различным блокам упражнений направленных на определенные цели(расслабление,растяжка,совершенствование навыков,оздоровительная гимнастика);
8. выполнять простые связки из разученных элементов.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

1. планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. распределять функции и роли в совместной деятельности;
3. конструктивно разрешать конфликты;
4. осуществлять взаимный контроль;
5. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
6. перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
7. преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
8. взаимодействию, сотрудничеству и кооперации;
9. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
10. формулировать собственное мнение и позицию;
11. договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные результаты

1. научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. освоят моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
4. освоят правила здорового и безопасного образа жизни.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня, входящих в перечень олимпиад, интеллектуальных и творческих конкурсов Комитета по образованию Санкт-Петербурга и Министерства Просвещения на текущий учебный год.

В результате обучения, учащиеся должны знать и уметь:

- правила самостоятельных занятий растяжкой;
- правила проведения разминки в спортзале;
- виды упражнений по растяжке.
- применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками;
- выполнять шпагат,мостик,затяжки;
- выполнять простые упражнения для расслабления мышц после нагрузки;
- выполнять простые тонизирующие упражнения в виде махов,балеруна,складочек и

тд..

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1	Вводное занятие. Инструктаж Общеразвивающие упражнения	5	11	16	Опрос
Раздел 2	Специальная физическая подготовка	2	22	24	Педагогическое наблюдение
Раздел 3	Техническая подготовка Контрольные и итоговые занятия	2	26	28	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП.
Всего		9	59	68	

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Шаг к гибкости»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	25.05.2025	34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час- 45 минут)



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ШАГ К ГИБКОСТИ»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 3-6 класс

Разработчик программы:
Скибина Кристина Алексеевна
педагог дополнительного образования

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения материала: общекультурный

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия растяжкой, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств, обучающихся и на этой основе становление гибкости и подвижности тела.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. формирование теоретических и практических знаний;
2. обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. ознакомление с видами упражнений разной направленности для достижения собственных целей;
4. формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

1. развитие у обучающихся таких качеств, как подвижность суставов, гибкость, координация движений, эластичность мышц;
2. обогащение двигательного опыта различными физическими упражнениями;
3. формирование правильной осанки;
4. содействие укреплению здоровья;
5. содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

1. формирование навыков здорового образа жизни;
2. стимулирование развития моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, вера в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

1. правилам поведения на занятиях по растяжке в спортзале и в раздевалке;
2. правилам экипировки;
3. выполнению позиций гимнаста;
4. правилам гигиены и режима питания
5. правильно распределять мышечное натяжение;
6. специальным подводящим упражнениям;
7. различным блокам упражнений направленных на определенные цели(расслабление,растяжка,совершенствование навыков,оздоровительная гимнастика);
8. выполнять простые связки из разученных элементов.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

1. планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. распределять функции и роли в совместной деятельности;
3. конструктивно разрешать конфликты;
4. осуществлять взаимный контроль;
5. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
6. перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
7. преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
8. взаимодействию, сотрудничеству и кооперации;
9. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
10. формулировать собственное мнение и позицию;

11. договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные результаты

1. научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. освоят моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
4. освоят правила здорового и безопасного образа жизни.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня, входящих в перечень олимпиад, интеллектуальных и творческих конкурсов Комитета по образованию Санкт-Петербурга и Министерства Просвещения на текущий учебный год.

В результате обучения, учащиеся должны знать и уметь:

- правила самостоятельных занятий растяжкой;
- правила проведения разминки в спортзале;
- виды упражнений по растяжке.
- применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками;
- выполнять шпагат, мостик, затыжки;
- выполнять простые упражнения для расслабления мышц после нагрузки;
- выполнять простые тонизирующие упражнения в виде махов, балеруна, складочек и тд..

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж. Общеразвивающие упражнения

1. Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий.

Практика: Инвентарь, уход за ним.

2. Техника выполнения и названия упражнений

Теория: Значение дисциплины не только на занятиях по растяжке, но и в жизни;

Практика: Соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

3. ОРУ. Строевые упражнения, ходьба, бег

Теория: Необходимость в спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях;

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: строевые упражнения, ходьба, бег;

4. ОРУ. Упражнения для головы и шеи; для плечевого пояса и рук; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах); упражнения для ног (колени, голеностоп)

Теория: Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для головы и шеи;

5. ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты; стойка на лопатках; «мост» (и.п. - лежа);

Теория: Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук;

6. ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

7. ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: прыжки через скакалку на двух ногах;

8. ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты; стойка на лопатках; «мост» (и.п. - лежа); полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для ног (колени, голеностоп);

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

9. СФП. Упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке

Практика: Выполнение элементов упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

10. СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.

Теория: Важность амплитуды и темп движений, достаточная сложность упражнений;

Практика: Выполнение элементов упражнения для растяжки мышц ног;

11. СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.

Теория: Выполнение комплексов упражнений в заданном темпе, четкое выполнение команд;

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: полушпагаты, шпагаты;

12. СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: игры со скакалкой;

13. СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: игра с элементами статических поз, наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад;

14. СФП. Упражнения на растяжку спины.

Практика: Выполнение элементов упражнения на растяжку спины кувырки и перекаты;

15. СФП. Упражнения на растяжку спины.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах); упражнение “голубь”.

16. СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: кувырки, перекаты;

17. Инструктаж по технике безопасности. СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук; Инструктаж по технике безопасности.

18. СФП. Упражнения на растяжку грудных мышц.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук;

19. СФП. Маховые движения руками и ногами

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: игры со скакалкой;

20. Контрольные испытания по ОФП и СФП.

Практика: Контроль гибкости ,отслеживание личного прогресса каждого учащегося

Раздел 3. Техническая подготовка. Контрольные и итоговые занятия.

21. Разминка. Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке

Теория: Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов.

Практика: Выполнение элементов: шпагаты;

22. Разминка. Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке

Теория: Техника выполнения и названия упражнений.

Практика: Выполнение элементов: - подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника);

23. Разминка. Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке

Практика: Выполнение элементов сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника);

24. Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами

Практика: Выполнение элементов скручивания таза с согнутой ногой;

25. Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами

Практика:Выполнение элементов:«мостик»

26. Подводящие упражнения.Упражнение «мостик»; мостик с передвижением на руках и ногах попеременно

Практика:Выполнение элементов ;мостик с передвижением на руках и ногах попеременно;

27. Подводящие упражнения.Упражнение «флажок»; «затяжка».

Практика:Выполнение элементов:«флажок»; «затяжка»;

28. Подводящие упражнения.Упражнение «флажок»; «затяжка».

Практика:Выполнение элементов:«флажок»; «затяжка»;

29. Подводящие упражнения.Упражнение «бабочка»; «лягушка».

Практика:Выполнение элементов:«бабочка»; «лягушка»;

30. Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.

Практика:Выполнение элементов:отрицательный шпагат;

31. Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.

Практика:Выполнение элементов: отрицательный шпагат;

32. Упражнения на пассивную растяжку у шведской стенки;

Практика:Выполнение элементов:упражнения на пассивную растяжку у шведской стенки;

33. Комбинации из разученных элементов

Практика:Выполнение элементов:комбинации из разученных элементов.

34. Итоговый контроль гибкости

Практика: Отслеживание личного прогресса каждого учащегося

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж по ТБ.	2	06.09.24	
2.	Техника выполнения и названия упражнений	2	13.09.24	
3.	ОРУ.Строевые упражнения, ходьба, бег	2	20.09.24	
4.	ОРУ. Упражнения для головы и шеи;для плечевого пояса и рук;упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);упражнения для ног (колени, голеностоп	2	27.09.24	
5.	ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты;стойка на лопатках;«мост» (и.п. - лежа);	2	04.10.24	
6.	ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.	2	11.10.24	
7.	ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.	2	18.10.24	
8.	ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты;стойка на лопатках;«мост» (и.п. - лежа); полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.	2	25.10.24	

9.	СФП. Упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке	2	01.11.24	
10.	СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.	2	08.11.24	
11.	СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.	2	15.11.24	
12.	СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.	2	22.11.24	
13.	СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.	2	29.11.24	
14.	СФП. Упражнения на растяжку спины.	2	06.12.24	
15.	СФП. Упражнения на растяжку спины.	2	13.12.24	
16.	СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.	2	20.12.24	
17.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.	2	27.12.24	
18.	СФП. Упражнения на растяжку грудных мышц.	2	10.01.25	
19.	СФП. Маховые движения руками и ногами	2	17.01.25	
20.	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	2	24.01.25	
21.	Разминка.Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	2	31.01.25	
22.	Разминка.Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	2	07.02.25	
23.	Разминка.Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	2	21.02.25	
24.	Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами	2	28.02.25	
25.	Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами	2	07.03.25	
26.	Подводящие упражнения.Упражнение “мостик”; мостик с передвижением на руках и ногах попеременно	2	14.03.25	
27.	Подводящие упражнения.Упражнение “флажок”;“затяжка”.	2	21.03.25	
28.	Подводящие упражнения.Упражнение “флажок”;“затяжка”.	2	04.04.25	
29.	Подводящие упражнения.Упражнение“бабочка”;“лягушка”.	2	11.04.25	
30.	Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.	2	18.04.25	
31.	Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.	2	25.04.25	
32.	Упражнения на пассивную растяжку у шведской стенки;	2	09.05.25	

33.	Комбинации из разученных элементов	2	16.05.25	
34.	Итоговый контроль гибкости, отслеживание личного прогресса каждого учащегося	2	23.05.25	
Всего:		68		



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«ШАГ К ГИБКОСТИ»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 1 год

Группа: 7-11 класс

Разработчик программы:
Скибина Кристина Алексеевна
педагог дополнительного образования

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения материала: общекультурный

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности учащихся в двигательной активности через занятия растяжкой, воспитание потребности в здоровом образе жизни, содействие развитию основных физических качеств, обучающихся и на этой основе становление гибкости и подвижности тела.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

1. формирование теоретических и практических знаний;
2. обучение основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью;
3. ознакомление с видами упражнений разной направленности для достижения собственных целей;
4. формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Развивающие:

1. развитие у обучающихся таких качеств, как подвижность суставов, гибкость, координация движений, эластичность мышц;
2. обогащение двигательного опыта различными физическими упражнениями;
3. формирование правильной осанки;
4. содействие укреплению здоровья;
5. содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Воспитательные:

1. формирование навыков здорового образа жизни;
2. стимулирование развития моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, вера в себя, коллективизм, дисциплинированность.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

1. правилам поведения на занятиях по растяжке в спортзале и в раздевалке;
2. правилам экипировки;
3. выполнению позиций гимнаста;
4. правилам гигиены и режима питания
5. правильно распределять мышечное натяжение;
6. специальным подводящим упражнениям;
7. различным блокам упражнений направленных на определенные цели(расслабление,растяжка,совершенствование навыков,оздоровительная гимнастика);
8. выполнять простые связки из разученных элементов.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

1. планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
2. распределять функции и роли в совместной деятельности;
3. конструктивно разрешать конфликты;
4. осуществлять взаимный контроль;
5. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
6. перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
7. преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
8. взаимодействию, сотрудничеству и кооперации;
9. допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
10. формулировать собственное мнение и позицию;

11. договариваться и приходить к общему решению в совместной; деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные результаты

1. научатся активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. научатся проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
3. освоят моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
4. освоят правила здорового и безопасного образа жизни.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня, входящих в перечень олимпиад, интеллектуальных и творческих конкурсов Комитета по образованию Санкт-Петербурга и Министерства Просвещения на текущий учебный год.

В результате обучения, учащиеся должны знать и уметь:

- правила самостоятельных занятий растяжкой;
- правила проведения разминки в спортзале;
- виды упражнений по растяжке.
- применять полученные знания, закрепленные двигательными умениями и навыками;
- выполнять шпагат, мостик, затыжки;
- выполнять простые упражнения для расслабления мышц после нагрузки;
- выполнять простые тонизирующие упражнения в виде махов, балеруна, складочек и тд..

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж. Общеразвивающие упражнения

1. Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж по ТБ.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой первого года обучения. Гигиенические основы занятий.

Практика: Инвентарь, уход за ним.

2. Техника выполнения и названия упражнений

Теория: Значение дисциплины не только на занятиях по растяжке, но и в жизни;

Практика: Соблюдение техники безопасности на занятиях и в раздевалке.

3. ОРУ. Строевые упражнения, ходьба, бег

Теория: Необходимость в спортивной форме, обуви, инвентаре, необходимых на занятиях;

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: строевые упражнения, ходьба, бег;

4. ОРУ. Упражнения для головы и шеи; для плечевого пояса и рук; упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах); упражнения для ног (колени, голеностоп)

Теория: Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и на стадионе при выполнении различных упражнений.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для головы и шеи;

5. ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты; стойка на лопатках; «мост» (и.п. - лежа);

Теория: Техника выполнения и названия упражнений, правила и названия подвижных игр.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук;

6. ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);

7. ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: прыжки через скакалку на двух ногах;

8. ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты; стойка на лопатках; «мост» (и.п. - лежа); полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для ног (колени, голеностоп);

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

9. СФП. Упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке

Практика: Выполнение элементов упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке;

10. СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.

Теория: Важность амплитуды и темп движений, достаточная сложность упражнений;

Практика: Выполнение элементов упражнения для растяжки мышц ног;

11. СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.

Теория: Выполнение комплексов упражнений в заданном темпе, четкое выполнение команд;

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: полушпагаты, шпагаты;

12. СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: игры со скакалкой;

13. СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: игра с элементами статических поз, наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад;

14. СФП. Упражнения на растяжку спины.

Практика: Выполнение элементов упражнения на растяжку спины кувырки и перекаты;

15. СФП. Упражнения на растяжку спины.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах); упражнение “голубь”.

16. СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: кувырки, перекаты;

17. Инструктаж по технике безопасности. СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук; Инструктаж по технике безопасности.

18. СФП. Упражнения на растяжку грудных мышц.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: упражнения для плечевого пояса и рук;

19. СФП. Маховые движения руками и ногами

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений: игры со скакалкой;

20. Контрольные испытания по ОФП и СФП.

Практика: Контроль гибкости ,отслеживание личного прогресса каждого учащегося

Раздел 3. Техническая подготовка. Контрольные и итоговые занятия.

21. Разминка. Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке

Теория: Техника безопасности при проведении занятий в спортзале и при выполнении различных элементов.

Практика: Выполнение элементов: шпагаты;

22. Разминка. Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке

Теория: Техника выполнения и названия упражнений.

Практика: Выполнение элементов:- подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника);

23. Разминка. Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке

Практика: Выполнение элементов сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами(с помощью напарника);

24. Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами

Практика: Выполнение элементов скручивания таза с согнутой ногой;

25. Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами

Практика:Выполнение элементов:«мостик»

26. Подводящие упражнения.Упражнение «мостик»; мостик с передвижением на руках и ногах попеременно

Практика:Выполнение элементов ;мостик с передвижением на руках и ногах попеременно;

27. Подводящие упражнения.Упражнение «флажок»; «затяжка».

Практика:Выполнение элементов:«флажок»; «затяжка»;

28. Подводящие упражнения.Упражнение «флажок»; «затяжка».

Практика:Выполнение элементов:«флажок»; «затяжка»;

29. Подводящие упражнения.Упражнение «бабочка»; «лягушка».

Практика:Выполнение элементов:«бабочка»; «лягушка»;

30. Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.

Практика:Выполнение элементов:отрицательный шпагат;

31. Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.

Практика:Выполнение элементов: отрицательный шпагат;

32. Упражнения на пассивную растяжку у шведской стенки;

Практика:Выполнение элементов:упражнения на пассивную растяжку у шведской стенки;

33. Комбинации из разученных элементов

Практика:Выполнение элементов:комбинации из разученных элементов.

34. Итоговый контроль гибкости

Практика: Отслеживание личного прогресса каждого учащегося

**Календарно-тематический план
на 2024-2025 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж по ТБ.	2	02.09.24	
2.	Техника выполнения и названия упражнений	2	09.09.24	
3.	ОРУ.Строевые упражнения, ходьба, бег	2	16.09.24	
4.	ОРУ. Упражнения для головы и шеи;для плечевого пояса и рук;упражнения для туловища (наклоны вперед, назад, в сторону, в различных вариантах);упражнения для ног (колени, голеностоп	2	23.09.24	
5.	ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты;стойка на лопатках;«мост» (и.п. - лежа);	2	30.09.24	
6.	ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.	2	7.10.24	
7.	ОРУ. Полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.	2	14.10.24	
8.	ОРУ. Упражнения-кувырки, перекаты;стойка на лопатках;«мост» (и.п. - лежа); полушпагаты, шпагаты; игры со скакалкой; игра с элементами статических поз.	2	21.10.24	

9.	СФП. Упражнения в равновесии на полу, гимнастической скамейке	2	28.10.24	
10.	СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.	2	11.11.24	
11.	СФП. Упражнения для выработки навыков гибкости и эластичности.	2	18.11.24	
12.	СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.	2	25.11.24	
13.	СФП. Упражнения для растяжки мышц ног.	2	02.12.24	
14.	СФП. Упражнения на растяжку спины.	2	09.12.24	
15.	СФП. Упражнения на растяжку спины.	2	16.12.24	
16.	СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.	2	23.12.24	
17.	Инструктаж по технике безопасности. СФП. Упражнения на растяжку мышц живота.	2	13.01.25	
18.	СФП. Упражнения на растяжку грудных мышц.	2	20.01.25	
19.	СФП. Маховые движения руками и ногами	2	27.01.25	
20.	Контрольные испытания по ОФП и СФП.	2	03.02.25	
21.	Разминка.Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	2	10.02.25	
22.	Разминка.Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	2	17.02.25	
23.	Разминка.Шпагаты. Подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	2	24.02.25	
24.	Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами	2	03.03.25	
25.	Упражнение-сидя на полу, наклоны корпуса вперед с согнутыми и вытянутыми ногами	2	10.03.25	
26.	Подводящие упражнения.Упражнение “мостик”; мостик с передвижением на руках и ногах попеременно	2	17.03.25	
27.	Подводящие упражнения.Упражнение “флажок”;“затяжка”.	2	31.03.25	
28.	Подводящие упражнения.Упражнение “флажок”;“затяжка”.	2	07.04.25	
29.	Подводящие упражнения.Упражнение“бабочка”;“лягушка”.	2	14.04.25	
30.	Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.	2	21.04.25	
31.	Подводящие упражнения. Отрицательный шпагат.	2	28.04.25	
32.	Упражнения на пассивную растяжку у шведской стенки;	2	05.05.25	

33.	Комбинации из разученных элементов	2	12.05.25	
34.	Итоговый контроль гибкости, отслеживание личного прогресса каждого учащегося	2	19.05.25	
Всего:		68		

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж Общеразвивающие упражнения	Теоретическое и практическое занятие	<u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый. <u>Эмоциональные методы:</u>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. учебная литература	Опрос
2	Специальная физическая подготовка	Теоретическое и практическое занятие	поощрение, создание ситуации успеха. <u>Познавательные:</u>	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Педагогическое наблюдение
3	Техническая подготовка Контрольные и итоговые занятия	Теоретическое и практическое занятие	слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии. <u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи. <u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала, творческая работа	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1.Жабаков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие // В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного педагогического университета, 2016.

2.Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки юного резерва. – М., 1994.

3.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании:учебное пособие // И.В. Манжелей. –М.: Директ-Медиа, 2015.

4.Рэй Л. Анатомия прогибаний и скручиваний // Л.Рэй –М.: Попурри, 2016.

5.Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия // Н.А. Татаренко. –М.: Эксмо, 2017.

Список литературы для учащихся:

1.Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия // Н.А. Татаренко. –М.: Эксмо, 2017.

2.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании:учебное пособие // И.В. Манжелей. –М.: Директ-Медиа, 2015.

Список интернет-источников

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-stretchinga-na-funktsionalnoe-sostoyanie-i-zdorovie-studentov>

2. https://www.bstu.by/uploads/attachments/metodichki/kafedri/FViS_Stretching.pdf

Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

Текущий контроль фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

Промежуточный контроль предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

Итоговый контроль предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего усовершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Год обучения _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
Дата собеседования:		Всего баллов:

Оценка уровня знаний и умений обучающегося:

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

Соответствует _____ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога _____
 Название программы _____
 Номер группы _____
 ФИО обучающегося _____

Уровень освоения программы (итоговый)

Алгоритм подсчета результатов:

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
1. Временные затраты на освоение программы			
- посещение менее 30% занятий по программе	1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2		
- посещение более 60% занятий по программе	3		
2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося			
- теоретический уровень (знания)	3		
- практический уровень (умения, навыки)	3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3		
3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося			
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	3		
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	3		
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	3		
4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося			
- ответственное отношение к занятиям	3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3		
- приверженность гуманистическим ценностям	3		
5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)			
- уровень учреждения	1		
- уровень района, города, области	2		
- всероссийский или международный уровень	3		
Сумма баллов:			
Уровень:	диапазон начального уровня	1 - 11	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III
Дата собеседования:			
Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:			

**Диагностическая карта оценки результатов освоения
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога _____

Название программы _____

Номер группы _____

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:		
2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
3. используемые формы контроля:		
4. сохранность контингента в %:		
5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
Дата собеседования:		
Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:		

**Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования рабочей программы)
20__-20__ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования: _____ (_____)
подпись расшифровка

СОГЛАСОВАНО _____ (_____)
 « ____ » _____ 202_
подпись расшифровка