

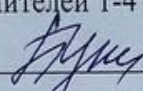
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования Прокопьевского муниципального округа

МАОУ «Октябрьская ООШ» Прокопьевского МО

РАССМОТРЕНО

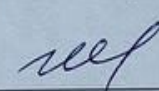
методическое объединение
учителей 1-4 кл.



Протокол №
от «26» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР



Протокол №
от «26» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Швец Е.Н.



Младенцова А.А.
Приказ № 162
от «26» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Стретчинг

для обучающихся 1-4 классов

п. Октябрьский 2023 г.

Пояснительная записка

В настоящее время популярно увлечение новым средством физического совершенствования и расслабления, которое называется «стретчинг». Эта система возникла в 50-е годы в Швеции, но лишь 20 лет позже стала применяется в спорте и получила свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Специалисты связывают внедрение стретчинга в практику спорта с поисками путей повышения эластичности мышечной ткани, сухожилий, связок и суставных связок, а также с целью профилактики травм.

Название это происходит от английского слова «stretching»– растягивание. Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяются в утренней зарядке, разминке и заминке как средство специальной подготовки во многих видах спорта, средство расслабления и восстановления функций мышечной системы.

Существует 3 типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание (удлинение мышц), – баллистические, динамические и статические:

Баллистические – это маховые движения руками и ногами, а также сгибания и разгибания туловища, которые обычно выполняются с большой амплитудой и значительной скоростью. В этом случае удлинение определенной группы мышц оказывается сравнительно кратковременным, оно длится столько, сколько длится мах или сгибание. Скорость растягивания мышц обычно пропорциональна скорости махов и сгибаний.

Динамические – медленные пружинящие движения, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движений.

Статические – это очень медленные движения (сгибания или разгибания туловища и конечностей), при помощи которых принимается определенная поза и занимающийся удерживает ее в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом он может напрягать растянутые мышечные группы (периодически или постоянно).

Именно статические упражнения с растягиванием мышц получили название «стретчинг».

Ощущение большей подвижности, гибкости, владения своим телом, к тому же приятное психологически. При регулярных занятиях стретчингом улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложение в них солей, движения становятся более координированными, плавными, появляются ловкость и пластика. Положительно воздействует стретчинг и на нервную систему: мозг получает больше кислорода, за счет чего вы чувствуете себя свежей, полной сил и умственной энергии. И, наконец, стретчинг-комплекс не требует особых усилий, времени и оборудования, что делает эту систему доступной не только для клубного, но и домашнего использования.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

В свете темпов развития современного фитнеса и недостаточного объема программ дополнительного физического образования школьников в формате современных фитнес-программ, настоящая программа обладает значительной **новизной**.

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса введение в дополнительные занятия со школьниками занятий с музыкально-ритмической доминантой, а также занятий, направленных на развитие физических качеств школьников и повышения их уровня осведомленности об уровне развития современного массового спорта.

Цель: – сформировать позитивное отношение школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Обучающие:

- повышение уровня ритмической подготовки школьников путем использования музыкальной фонограммы в качестве средства дозирования физической нагрузки и экономизации физических усилий;
- профилактика и коррекция нарушений осанки школьников;
- повышение уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем школьников с помощью использования аэробных физических нагрузок;
- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата школьников с помощью использования стретчинга.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Отличительные особенности программы:

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по фитнес-аэробике, как массовому виду спорта с использованием видеоматериалов;
- 4) имеется ярко выраженный образовательный эффект программы, который заключается в расширении анатомо-физиологических знаний в области физической культуры.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, кондиционной гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

Преимущество данной программы:

- Улучшение общего самочувствия;

Повышения самооценки;
Повышение физического тонуса;
Улучшение настроения, снижение склонности к депрессии, уменьшение беспокойства;
Уравновешенность;
Улучшения сна;
Повышение социальной активности и способности к адаптации, появление новых знакомств;
Улучшение способности концентрироваться;
Быстрое преодоление стресса;
Здоровое питание и сознательный выбор продуктов;
Снижение избыточного веса, уменьшение жировых отложений;
Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний;
Снижение уровня холестерина в крови;
Повышение иммунитета;
Улучшение пищеварения.

Контроль гибкости

Постоянный контроль гибкости обеспечивает информацию о правильности планирования нагрузки.

Применения методики стретчинга, данной в этой книге, направленно преимущественно на развитие гибкости. Результат достигается, когда улучшается состояние мышц и суставов. Процесс изменения гибкости можно контролировать. Чтобы определять уровень развития этого двигательного качества, необходимо измерять амплитуду движения. Сделать это можно следующими способами;

- Механическим (гониометрическим)
- Механоэлектрическим (электрогониометрическим)
- Оптическим
- Рентгенографическим.

Все эти четыре способа достаточно сложны и в массовой практике распространения не получили. Есть несколько простых тестов, с помощью которых можно определить уровень подвижности в суставах:

- а) встать на подставку (стул, табуретку), на которой укреплена линейка. Начало шкалы линейки должно соответствовать плоскости опоры. Наклониться вперед, не сгибая коленей, концами пальцев рук скользить по линейке вниз. Отметить расстояние в сантиметрах;
 - б) исходное положение – стоя на колене, отвести другую ногу в сторону как можно дальше; руки сзади сцепить в «замок»; вывести таз вперед. Измерить расстояние от лобковой кости до пола. Сменить положение ног и снова измерить расстояние от лобковой кости до пола;
 - в) принять положение «шпагата», правая нога впереди; ноги выпрямлены в коленных суставах, левой рукой держаться за опору. Измерить расстояние от лобковой кости до пола. Выполнить это упражнение, сменив положение ног;
 - г) встать ноги врозь, руками взяться за концы гимнастической палки и поднять вверх. Постепенно уменьшая расстояние между кистями рук, найти оптимальное, при котором вы сможете перевести прямые руки назад за спину. Измерить это оптимальное расстояние;
 - д) встать спиной к стене, ноги вместе, руки поднять вверх; медленно переступая вперед, отойти от стены на такое расстояние, при котором вы сможете удерживать положение прогнувшись, кисти рук касаются стены. Измерить это расстояние.
- Наполняемость групп – 15-20 человек.

Структура и содержание программы «Стретчинг».

Программа состоит из следующих разделов и тем:

Раздел 1. Классическая аэробика:

1.1. Занятие классической аэробикой

Раздел 2. Программа занятий «Здоровая спина»

Раздел 3. Силовая тренировка

3.1. Силовая тренировка без оборудования

3.2. Силовая тренировка с отягощениями

Раздел 4. Стретчинг

4.1. Упражнения на растягивание как составная часть занятий

4.2. Занятие «Стретчинг»

Раздел 5. Фитбол

5.1. Силовые упражнения

Раздел 6. Круговая тренировка (сила-гибкость)

Раздел 7. Интервальная тренировка (аэробика-сила)

Раздел 8. Теоретические занятия

8.1. Основы анатомии и физиологии физических упражнений

8.2. Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, просмотр видеоматериалов.

Тематическое планирование

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Дата | Факт дата | Коррекция |
|---|---|--------------|------|-----------|-----------|
| | Раздел 1. Классическая аэробика: | | | | |
| 1 | 1.1. Занятие классической аэробикой. | 2 | | | |
| | Раздел 2. Программа занятий «Здоровая спина» | | | | |
| | 2.1. Суставная гимнастика | 2 | | | |
| | 2.2. Крыловидные лопатки | 1 | | | |
| | 2.3. Функциональный тренинг | 1 | | | |
| | Раздел 3. Силовая тренировка | | | | |
| | 3.1. Силовая тренировка без оборудования | 1 | | | |
| | 3.2. Силовая тренировка с отягощениями | 1 | | | |
| | 3.3. Силовая тренировка на верхний плечевой пояс | 1 | | | |
| | 3.4. Силовая тренировка на нижние конечности | 1 | | | |
| | Раздел 4. Стретчинг | | | | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|--|
| | 4.1. Упражнения на растягивание как составная часть занятий | 3 | | | |
| | 4.2. Занятие «Стретчинг» | 3 | | | |
| | 4.3. Статический стретчинг | 1 | | | |
| | 4.4. Динамический стретчинг | 1 | | | |
| | 4.5. Баллистический стретчинг | 1 | | | |
| | Раздел 5. Фитбол | | | | |
| | 5.1. Силовые упражнения | 1 | | | |
| | 5.2. Пилатес | 1 | | | |
| | 5.3 Подвижные игры с фитболом | 2 | | | |
| | Раздел 6. Круговая тренировка (сила-гибкость) | | | | |
| | 6.1. Круговая тренировка верхний плечевой пояс | 1 | | | |
| | 6.2. Круговая тренировка нижние конечности | 1 | | | |
| | Раздел 7. Интервальная тренировка (аэробика-сила) | | | | |
| | 7.1. Супер-памп тренировка | 2 | | | |
| | 7.2. Степ-аэродика | 2 | | | |
| | Раздел 8. Теоретические занятия | | | | |
| | 8.1. Основы анатомии и физиологии физических упражнений | 2 | | | |
| | 8.2. Фитнес-аэробика как массовый вид спорта, просмотр видеоматериалов. | 2 | | | |

Методическое обеспечение программы. Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с учащимися;

- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные и визуальные команды преподавателя, которые имеют свою специфику и описаны во множестве учебных пособий по аэробике и фитнесу (1);

- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения, проводка по движению и др.;

- моторная плотность уроков составляет около 100%;

- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет преподавателю не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Результаты апробирования программы.

1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повысила ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальную культуру.

Корректирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшили осанку, создали мышечный корсет позвоночника, повысили уровень здоровья.

Соответствующие промежуточные и финальные тестирования продемонстрировали значительный прогресс таких физических качеств как гибкость, сила, выносливость, координация движений.

2. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

3. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеучебное время способствовали укреплению дружбы в коллективе, улучшили психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия сформировали потребность в физической нагрузке.

4. Образовательный эффект программы выразился в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшилась осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Для определения эффективности программы проводились итоговые и промежуточные тестирования и соревнования. В течение года тестирование проводилось 3 раза: в начале (сентябрь-октябрь), в середине (декабрь-январь) и в конце (апрель-май). Кроме того в мае были проведены итоговые соревнования по фитнес-аэробике между командами различных школ в дисциплинах «Аэробика» и «Хип-хоп-аэробика».

Освоение упражнений стретчинга развивает мышечное чувство, умение определять напряжение в своем теле, расслабляться. А на методах концентрации внимания и расслабления мышц целиком основаны и аутогенная тренировка, и изометрическая гимнастика, и все виды психорегуляции.

Помимо общего оздоровительного эффекта стретчинга, умение управлять своим телом, запас целенаправленных двигательных навыков позволят вам чувствовать себя сильной, уверенной в себе, красивой, избавят от различных комплексов (зачастую связанных с «несовершенством фигуры»), создадут чувство внутренней свободы.