



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
методического совета
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 31.05.2023 № 214/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Эластик-Body»

Срок реализации 36 недель, 72 часа

Возраст 13-15 лет

г. Рязань, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «**Эластик-Body**» является общеразвивающей и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПин1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - ГОСТ Р 58458-2020 Бассейны для плавания; - Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Эластик -Body**» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ». Программа - основной документ планирования и организации образовательного процесса.

Актуальность

В результате многолетней работы, наблюдений, опросов и тестов был сделан вывод о том, что современным подросткам, живущим в очень быстром жизненном темпе, вынужденным приспосабливаться к новым условиям проживания и обучения необходимо уметь владеть техниками расслабления и уметь возвращать мышцам нормотонус. Это позволит им улучшить своё психическое самочувствие, повысит стрессоустойчивость и поможет приобрести гармоничную физическую форму.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Эластик-Body**» - это программа по растяжке или стретчингу, направленная на развитие гибкости и приобретение навыков психофизического расслабления. Стретчинг - это отличный способ достичь мышечного нормотонуса. В данном случае, под нормотонусом имеется ввиду нормальное, естественное напряжение и длина мышцы. Но, к сожалению, очень часто приходится сталкиваться со спазмированными и укороченными мышцами. Например, чаще всего наблюдается укорочение подвздошно-поясничной мышцы, что вызывает боли в пояснице или спазмы и боли в шее. Это является следствием долгого сидения в школе за партой, проведение досуга за экраном смартфона или компьютера.

Занятия по программе «**Эластик-Body**» помогут снять напряжение с мышц, укрепить и повысить их эластичность; увеличат подвижность в суставах; научат техникам релаксации.

Новизна программы. В данной программе использованы новейшие методики психофизического расслабления: проприоцептивная и интерорецептивная техника и

усовершенствованная техника прогрессивно-мышечной релаксации; новые методики растяжки: кинстретч и постизометрическая растяжка. Для большей наглядности на занятиях используется новая 3D-программа по анатомии «Анатомия-3D Атлас».

Педагогическая целесообразность: Занимаясь стретчингом учащиеся укрепляют здоровье, становятся более гибкими и менее подверженными травмам, расширяют знания по анатомии тела человека, совершенствуются физически.

Данная программа была разработана на основе собственного педагогического опыта Кузнецовой Татьяны Александровны, педагога дополнительного образования, прошедшей специальную подготовку на всероссийских семинарах по йоге, йоготерапии и стретчингу.

Цель программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление подростков через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи:

Обучающие:

- научить подростков правилам безопасной растяжки;
- обучить техникам релаксации;
- обучить методам растяжки;
- дать необходимые знания по анатомии;
- дать знания по повышению эффективности тренировок.

Развивающие:

- развить эластичность мышц;
- развить подвижность суставов; развить координацию; развить силу мышц.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения и взаимоотношений; воспитать морально-волевые качества.

Оздоровительные:

- формирование «мышечного корсета»;
- гармоничное развития всех мышечных групп;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности;
- гармоничное развитие и укрепление всех органов и систем организма (дыхательной системы, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, активизация обмена веществ укрепление и очищение кожи).

Адресат программы.

Группы комплектуются из детей 13-15 лет.

У детей не должно быть противопоказаний для занятий стретчингом, что подтверждается справкой от педиатра.

Программа предусматривает групповые занятия (в группе 12 – 15 человек).

Объём и сроки реализации программы, режим занятий:

Срок реализации программы — 1 год. Общее количество часов по программе – 72 часа. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения: очная.

Язык обучения: русский язык.

Формы организации деятельности:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: физические тренировки в зале, лекции, беседы.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Планируемые результаты:

Личностные:

- развитие физических и коммуникативных качеств у подростков, имевших низкий уровень развития;
- стабилизация эмоционального фона у подростков;
- повышение уровня физической подготовленности детей;

Метапредметные:

- снижение заболеваемости;
- сформированность правильной осанки, обеспечение профилактики плоскостопия;
- развитие психических качеств, таких как: внимание, память, воображение;
- развитие и функционально усовершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма детей;
- обогащение двигательного опыта детей для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга;

Предметные:

Дети будут знать:

- технику безопасности при занятиях стретчингом;
- техники релаксации;
- основные суставы тела человека и расположение основных мышечных групп, строение позвоночного столба;
- метод «холодной» растяжки;
- основополагающие принципы здорового образа жизни; правила гигиены и рационального питания; технику выполнения упражнений на растягивание.

Дети будут уметь:

- уверенно выполнять упражнения на растягивание;
- самостоятельно контролировать физическое состояние во время тренировки;
- пользоваться методами релаксации;
- работать в команде, взаимодействовать друг с другом.

Воспитательная работа

Занимаясь по данной программе, учащиеся развиваются не только физически, улучшая координацию, тренируя сердечно-сосудистую и нервную системы, но и совершенствуются духовно и нравственно. Они учатся дисциплинированности, взаимопомощи, культуре общения, патриотизму и многому другому. Для этого проводятся беседы, посещения выставок и музеев, тематические праздники и чаепития.

План воспитательной работы (Приложение 4)