

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №45»

РАССМОТРЕНА

Педагогический Совет

БМАОУ СОШ №45

Протокол № _____

от «___» _____ 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БМАОУ СОШ №45

Нохрина Л.В. _____

Приказ № _____

от «___» ____ 2025г.

Стрейчинг с элементами классической хореографии дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
общеинтеллектуальной направленности
для детей 8 - 15 лет,
срок реализации - 2 года

2025 г.

Оглавление

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Содержание общеразвивающей программы	9
1.3.1. Учебный план	9
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.3.3. Планируемые результаты	11
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Материально-техническое обеспечение	13
2.2. Кадровое обеспечение	14
2.3. Методические материалы	14

РАЗДЕЛ № 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрейчинга с элементами классической хореографии» (далее ДОП «Стрейчинг») обще интеллектуальной направленности разработана в соответствии с основополагающими документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
14. Устав БМАОУ СОШ №45;
15. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам БМАОУ СОШ №45;
16. Положение о порядке обработки персональных данных обучающихся БМАОУ СОШ №45
17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля по дополнительным общеразвивающим программам БМАОУ СОШ №45
18. Порядок применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ БМАОУ

СОШ №45

19. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ БМАОУ СОШ №45
20. Календарный учебный график дополнительного образования БМАОУ СОШ №45
21. Рабочая программа воспитания БМАОУ СОШ №45

Актуальность программы

Программа по курсу «Стрейчинга с элементами классической хореографии» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Основной целью программы является упражнения, направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Стрейчинга развивает подвижность в суставах и увеличивает амплитуду движений. Техника основана на растягивании отдельной группы мышц, что значительно улучшает показатели их силы и прочности. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта. Известно, что хорошо тренированные на растяжку мышцы меньше подвержены травмам и микротравмам, дольше не устают и быстрее восстанавливаются после длительного напряжения.

Программа рассчитана на детей 8-15 лет.

Срок ее реализации - 2 года.

Уровень освоения программы - базовый.

Наполняемость группы - от 5 до 15 человек.

Группы комплектуются по возрастному признаку без предварительного тестирования и какого-либо отбора, с учетом возрастных, индивидуально-психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Группа комплектуется из детей, проявляющих заинтересованность в занятиях предметом. Педагог учитывает особенности каждого обучающегося и обеспечивает индивидуальный подход к нему. При наличии в группе ребенка особых категорий (дети с ограниченными возможностями здоровья, одаренные дети), основная программа адаптируется под возможности этого ребенка.

Программа формирует пространство, на котором происходит сопоставление обучающимся собственных стремлений, полученного опыта проектной деятельности и информации, в первую очередь в отношении профессиональной ориентации.

Режим работы, следующий:

- количество занятий в неделю: 1
- продолжительность каждого занятия: 1.5 часа;
- продолжительность одного часа: 1.5 часа;
- перерыв: 10 минут.

Общий объем часов по программе: 51

Формы обучения: очная. Основными формами организации процесса обучения являются индивидуальные и групповые занятия.

Виды занятий: теоретические, практические и консультационные занятия.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Время на изложение материала: 1,5 часа.

Цель: изучить назначение, виды стретчинга.

Задачи:

Образовательные:

- знакомство с назначением, видами стретчинга.

Развивающие:

- формирование навыка растяжки и развития гибкости.

Воспитательные:

- формирование культуры растяжки;
- воспитание осознанного подхода к обучению тренировки.

Цель любой работы на растягивание в конечном итоге состоит в

- повышении активной подвижности, которую в то же время можно
- существенным образом развить путем пассивного растягивания.

Однако, пассивная подвижность должна находиться в рациональном соотношении с активной подвижностью; чрезмерная подвижность в суставах 7 (гипермобильность), которая не может быть реализована активным путем, при определенных обстоятельствах повышает возможность травм. Поэтому с самого начала необходимо укрепить мышцы путем целенаправленной силовой тренировки.

Основными задачами стретчинга являются неторопливое, плавное

- растягивание и постепенное укрепление мышц всего тела. За счет этого
- мышечные волокна становятся более эластичными, лучше снабжаются кровью и питательными веществами, а значит – создаются благоприятные условия для роста мышечной ткани, которая вытесняет собой жировые запасы. Кроме того, стретчинг помогает добиться гибкости, свободы движений, сводит к минимуму риск травмирования мышц во время тренировок и гарантирует поступательное исправление осанки. Еще одним важным эффектом является значительное улучшение лимфотока, что положительно влияет на работу организма в целом и помогает в борьбе с целлюлитными отложениями, в частности.

1.3.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

- стремление к самосовершенствованию и саморазвитию;

- воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценности многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентиров;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование установки на здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, работы на результат, бережного отношения к материальным и духовным ценностям;

Основными методами преподавания следует считать:

- практический,
- словесный,
- метод закрепления изученного материала,
- метод самостоятельной работы,
- метод проверки и оценки знаний.

Предметные

- соблюдать правила безопасности;
- организовывать рабочее место в соответствии с требованиями безопасности;

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Время и место проведения занятий - в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора БМАОУ СОШ №45.

2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обеспечивается образовательной организацией:

Помещение для обучения:

№	Оборудование	Количество /шт.
---	--------------	-----------------

1.	Гимнастический коврик	15
2.	Блок для йоги	15

Обеспечивается родителями:

№	Материалы (оборудование)	Количество /шт. (на учащегося)
1.	Тренировочный комплект одежды (лосины, футболка, шорты, топ)	1
2.	Носочки, балетки	1

2.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Количество педагогов, ведущих занятие: 1.

Требования к компетенции педагога:

- педагогическое образование (курсовая переподготовка);
- владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
- владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);
-

• СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание 1-го года обучения.

Разминка. Работа по середине зала, работа в партере.

«Работа стоп». Формирование правильного положения ног. Важно контролировать шестую позицию стоп, прижатые к полу колени, натянутые стопы.

«Бабочка и лягушка». Упражнения на развитие выворотности.

«Лодочка». Упражнение на развитие силы спины. Первоначально выполняется с фиксацией оторванного от пола корпуса, затем добавляется раскатка. Важно удерживать руки и ноги в натянутом положении.

«Улитка и корзиночка». Упражнения на развитие гибкости.

«Колечко». Упражнение на развитие гибкости. Необходимо первоначально страховать детей во избежание травмы.

«Кошечка». Упражнение на расслабление мышц спины. Важно научить детей выгибать и округлять поясничный отдел спины.

Продольные шпагаты. Прежде, чем выходить в положение шпагат, важно отстроить корпус, разворачивая бёдра и плечи в сторону передней ноги. Также необходимо контролировать, чтобы пятка ноги, которая находится сзади, была направлена в потолок.

«Домик». Развитие выворотности и подготовка к поперечному шпагату.

Партерная гимнастика. Упражнения данного раздела проходят на ковриках. Упражнения, помогающие развить у детей пластичность, гибкость, силу стопы, ног, спины и пресса, а также для постановки правильной осанки, выворотности тазобедренного сустава и стопы, растяжки мышц ног, спины, рук и шеи.

Содержание 2-го года обучения.

«Классический танец». Постановка корпуса, ног, рук головы в экзерсисе у палки и на середине зала. Начальное освоение прыжков. Все упражнения изначально проучиваются лицом к палке. На втором году обучения блок партерной гимнастики включается в финальную часть урока: дети приступают к развитию физических данных после разминки и игровой деятельности. Упражнение на работу стоп — формирование правильного положения стоп. Усложняется упражнение за счёт добавления работы рук, корпуса. Кроме того, появляются элементы на координацию, где руки и ноги выполняют разные задачи. Важно следить за ровным положением корпуса и за тем, чтобы колени прижимались к полу. В качестве дополнительного атрибута в упражнении используется скакалка, сложенная в четыре раза.

Упражнение со скакалкой на растяжение подколенных структур. Колени и стопы должны быть натянутыми, особое внимание следует уделить опорной ноге. Спина ровная, макушкой ребёнок тянется в потолок.

Наклоны в сторону в положении сидя с разведенными в стороны ногами. Важно удерживать стопу сокращенной и выполнять упражнение по обозначенным педагогом точкам.

Циркуль — упражнение на развитие выворотности и подвижности тазобедренного сустава. Между переходами из одного положения в другое важно фиксировать позы, чтобы приучать детей к грамотному выполнению комплекса элементов.

Ножницы — упражнение на укрепление мышц пресса. На втором году обучения проучивается только подготовка к упражнению — подъём ног на 45 градусов. Важно контролировать ровное положение спины и затынутость ног.

Подъём корпуса с хлопком о пол — упражнение на работу пресса. Очень важно после подъёма зафиксировать угол в корпусе в 90 градусов, а также контролировать ровный корпус и опущенные плечи в момент поднятия рук.

Черепашка — упражнение на фиксацию корпуса в определённом положении. Способствует укреплению мышц спины и пресса. По окончании упражнения руки нужно перевести в стороны.

Ступеньки — упражнение на развитие силы ног. Важно контролировать прижатую к полу поясницу и натянутость стоп, коленей.

Подъём ноги на 90 градусов — растяжение подколенных связок. Важно научить детей фиксировать ногу и контролировать вытянутое положение колена и стопы. Стопу поднятой ноги рекомендуется сократить, вследствие чего натяжение подколенных структур будет сильнее.

Подъёмник — упражнение на закачку пресса. Поднимая две ноги до угла 90

градусов, важно прижимать поясницу к полу.

Бабочка и лягушка — упражнения на развитие выворотности. Повторяются из первого года обучения.

Лодочка — упражнение на развитие силы спины. Первоначально выполняется с фиксацией оторванного от пола корпуса, затем добавляется раскатка. Важно удерживать руки и ноги в натянутом положении.

Кошечка — упражнение на расслабление мышц спины. Важно научить детей выгибать и округлять поясничный отдел спины. Добавляя работу ногой, необходимо контролировать, чтобы нога поднималась по выворотной позиции и в натянутом положении. Также важно следить за руками, сгибать руки в локтях нельзя.

Продольные шпагаты. Прежде, чем выходить в положение шпагат, важно отстроить корпус, разворачивая бёдра и плечи в сторону передней ноги. Также необходимо контролировать, чтобы пятка ноги, которая находится сзади, была направлена в потолок.

Домик — развитие выворотности и подготовка к поперечному шпагату. Повторяется упражнение из первого года обучения.

2.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей- инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ от 26.06.2019 № 70-Д "Об утверждении методических рекомендаций "Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области";
14. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;
15. Устав МАУ ДО ДДТ Октябрьского района;

Литература

16. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск : Попурри, 2014. – 224 с.: ил. – Режим доступа: https://www.powerskater.ru/ssl/u/7a/10338071e111ea8542ddb361f8c5bb/-/Nelson_A._Anatomiya_uprajneniy_na_rastyajku.pdf
17. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для поддержания гибкости мышц и суставов / Пер. с англ. О.Г. Белошеев. – Минск: Поппури, 2002. – 224 с.: ил. – Режим доступа: <https://контемпорари.рф/wpcontent/uploads/2015/05/Растяжка-для-каждого.-Б.Андерсон.pdf>
18. Кудрявцев А. Растяжки для всех видов спорта / Кудрявцев Александр. – М. : Эксмо, 2012. – 288 с. : ил. – (Книга-инструктор). – Режим доступа: https://vk.com/wall-96945621_151
- 101
19. Мэтьюз Дж. Всё растяжимо. Гибкое и здоровое тело всего за 5 минут в день / Пер. с англ. А.В. Захарова. – М.: Эксмо, 2019. – 208 с.: ил.
20. Стретчинг: методические рекомендации / сост. С.Ю. Червоткина, Э.Р. Антонова, Л.Б. Фомина. – Челябинск: Изд-во ЮУрГГПУ, 2016. – 90 с. – Режим доступа: http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/1024/макет%20Стретчинг_Че

рвоткина%2C%20Фомина%2C%20Антонова.pdf?sequence=1&isAllowed=y

21. Стретчинг: методические рекомендации для индивидуальных, групповых и самостоятельных занятий студентам высшей школы / сост. Д.Г. Сидоров, Н.В. Швецова, Е.А. Гурова, Т.А. Слонова, А.В. Погодин. – Нижний Новгород: Изд-во ВГБОУ ВПО «Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет», кафедра физической культуры, 2015.

– 19 с. – Режим доступа:
<https://bibl.nngasu.ru/electronicresources/uchmetod/sports/856764.pdf>

22. Стретчинг: методическое пособие / сост. И.А. Клочева. – Новодвинск : ГАПОУ АО «НИТ», 2015. – 44 с. – Режим доступа:

<https://infourok.ru/uchebnometodicheskoe-posobie-k-urokam-fizicheskoy-kulturoystretching-759319.htm>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026