

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Радуга»
г. Кирова

ПРИНЯТО

На педагогическом совете
Протокол № _____
от «___» _____ 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № ____ от «__» _____ 2020 г.
Директор ЦРТДЮ "Радуга"
_____ С.В. Бусоргина

Рабочая программа
по стретчингу
эстрадно – цирковой студии
«Виктория»

Составитель:
педагог дополнительного образования
Боровских Владимир Евгеньевич

Пояснительная записка

Спорт играет важную роль в жизни человека. Благодаря регулярным физическим нагрузкам все внутренние процессы протекают в нормальном режиме, а организм остаётся крепким и здоровым на протяжении многих лет. Мало кто задумывается о том, что для организма важна не только физическая нагрузка, но и периодическая растяжка мышц. Чтобы получить максимальный эффект от тренировок, необходимо чередовать силовые нагрузки с растяжкой.

Гибкость и эластичность мышц – свойства, которые довольно быстро теряются, если тело не получает соответствующих постоянных нагрузок.

1. Каждое занятие растяжками заметно усиливает кровоток в мышцах, на которые оно направлено. И этот эффект сохраняется ещё примерно на час-полтора после окончания тренировки.

2. Регулярный стретчинг значительно улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок.

3. В результате тренировок на гибкость заметно возрастает амплитуда движения в суставах.

4. Упражнения на гибкость улучшают не только гибкость. Они значительно повышают силу и выносливость мышц.

5. Растяжки, при правильном применении, способствуют балансировке тела.

6. Растяжка ног (шпагаты) заметно увеличивает приводящие мышцы ног и делает мышцы ног сильнее и красивее без всяких силовых упражнений.

7. Работа над гибкостью определённых участков тела позволяет в определённой степени решить связанные с этими участками психологические проблемы. Телесная раскованность и раскрепощенность - это один из признаков психологического здоровья.

Люди, постоянно делающие растяжку мышц, всегда пребывают в приподнятом расположении духа и хорошем настроении, так как их мышцы находятся в постоянном тонусе. Также следует упомянуть о том, что растяжка положительно влияет на координацию движений и позволяет нормализовать кровяное давление.

В 2020-2021 учебном году в реализацию программы вовлечены дети 1 года обучения – 1 учебная группа, дети 2 года обучения – 1 группа.

Учебно-тематический план 1 год обучения

Учебные занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 учебных часа.

№	Тема занятия	всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	12	4	8
3	Развитие гибкости	16	4	12
4	Развитие растяжки	32	10	22
5	Релаксация	8	2	6
6	Итоговое занятие	2		2
Всего:		72	21	51

Календарно-тематический план

№	Название темы программы	Название темы занятия	Кол-во часов	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Разговор о предстоящей работе, основные понятия.	2	Сентябрь
2.	Общая физическая подготовка	Круговые вращения, наклоны головой; круговые вращения плеч; круговые вращения руками; рывки руками вперед, назад; наклоны и вращения туловища; круговое вращение таза; круговые вращения корпусом; переступание с ноги на ногу, не отрывая носка от пола; прыжки на месте через скакалку; бег на месте; «книжка»; бег с высоко поднятыми коленями; упр. «орешек» с прыжком вверх; упр. «бутерброд»; отжимания, упр. на развитие мышц пресса.	12	В течение года
3.	Развитие гибкости	Комплексы упражнений направленные на гибкость тела, гибкость позвоночника, гибкость мышц. Упражнения: «мы – художники», «волшебные палочки» «мягкие и твердые карандаши», «кошечка», «складка», «лодка», «рыбка», «ушастый заяц», «мостик», «качелька», «коробочка», «корзинка», «кораблик», «змея» Упражнения с напарником.	16	В течение года
4.	Развитие растяжки	Комплексы упражнений на растяжку различных групп мышц, растяжка стоп, коленей; продольный, поперечный, вертикальный шпагаты. Упражнения статические, динамические и баллистические.	32	В течение года
5.	Релаксация	Упражнение на напряжение и расслабление в мышцах; «вода», «ручеек», «мягкая глина», «огонь и лед», «падающий листок», «насос», «скульптура», «тень», «электрошок», «волна», «выключатель».	8	В течение года
6.	Итоговое занятие	зачетный урок.	2	Май
		Итого:	72	

По окончании 1 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- знать правильность выполнения упражнений;
- усвоить подготовительные упражнения, для овладения более сложными упражнениями;
- умение расслабляться, понимать напряжение и расслабление в мышцах, настроится на занятие.

Способы отслеживания результатов:

- контрольно- оценочные занятия

Условия реализации программы:

- зал с зеркалами, площадка;
- необходимый реквизит (коврики, скакалки);
- видео и аудио аппаратура.

Учебно-тематический план 2 год обучения

Учебные занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 учебных часа.

№	Тема занятия	всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	12	4	8
3	Развитие гибкости	16	4	12
4	Развитие растяжки	32	10	22
5	Релаксация	8	2	6
7	Итоговое занятие	2		2
Всего:		72	21	51

Календарно-тематический план

№	Название темы программы	Название темы занятия	Кол-во часов	Примерное время изучения
1.	Вводное занятие	Инструктаж по ТБ. Разговор о предстоящей работе, основные понятия.	2	Сентябрь
2.	Общая физическая подготовка	Круговые вращения головой, кистями, руками, туловищем, коленями, стопами. Упражнение «ракета», бег с поднятыми коленями в рассыпную по залу, «на внимание», различные прыжки на месте, «выпады», упражнения на развитие мышц пресса, различные виды отжиманий на ладонках, кулаках, пальцах. Упражнения с использованием реквизита: скакалки, скамейка, упоры, стояки.	12	В течение года
3.	Развитие гибкости	Комплексы упражнений направленные на гибкость тела, гибкость позвоночника. Упражнения: «кошечка», «качелька», «кораблик», «мостик», «змея» Упражнения с партнером, для подстраховки и постепенного растягивания мышц.	16	В течение года

4.	Развитие растяжки	Комплексы упражнений на растяжку различных групп мышц, связок; растяжка стоп, коленей; продольный, поперечный, вертикальный шпагаты. Упражнения статические, динамические и баллистические.	32	В течение года
5.	Релаксация	Упражнение на напряжения и расслабление в мышцах: «огонь и лед», «скульптура», «тьень», «мороженое», «солнце и лед», «включение и выключение».	8	В течение года
6.	Итоговое занятие	зачетный урок.	2	Май
		Итого:	72	

По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- знать правильность выполнения упражнений;
- уметь расслаблять и напрягать различные мышцы, настроится на занятие.

Способы отслеживания результатов:

- контрольно- оценочные занятия.

Условия реализации программы:

- зал с зеркалами, площадка;
- необходимый реквизит (коврики, скакалки);
- видео и аудио аппаратура.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Морозова Л.В.М80 Стретчинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т. И. Мельникова, О. П. Виноградова ; Сев.- Зап. институт управления — филиал РАНХиГС. — Казань : Изд-во «Бук», 2018. — 56 с
2. Орехова В. Секреты гибкости. Полная Амплитуда движений. – М.; ТЕРРА, 1997. – 144 с. Ил. – (здоровый образ жизни)
3. Нельсон А. "Анатомия упражнений на растяжку"Издательство: Попурри, 2019. - 224 с.