Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F94B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг»

Возраст учащихся 15-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрейтчинг» (далее «Программа») имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа «Стрейтчинг» является целостной образовательно-воспитательной системой физической подготовки, направленной на всестороннее и гармоничное физическое развитие учащихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. Программа учебного предмета разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области физической культуры.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации 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. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от

22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

— личностная ориентация образования;
— профильность;
— практическая направленность;
— мобильность;
— разноуровневость;

реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительные особенности Программы состоят в том, чтобы учащиеся смогли развивать физические качество, в особенности гибкость, впоследствии активно, самостоятельно и с удовольствием приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Учащиеся получат опыт:

— организовывать свой досуг;
— уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;
— участия в соревнованиях.

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут

корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Цель Программы заключается в создании условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре и спорту, создание условий для оказания помощи каждому учащемуся в осознании своих способностей, их развития, сохранения и укрепления здоровья.

Основными направлениями работы является:

— диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;

— диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;

— увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;

— профилактика различных нарушений ОДА;

— расширение представлений о возможностях собственного организма.

Задачи:

— укрепление здоровья учащихся;

— приобщение детей к здоровому образу жизни;

— содействие гармоничному физическому развитию;

— формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;

— формирование коммуникативных компетенций.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. *Образовательные*:

— развитие двигательных функций;

— освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

— формирование и развитие необходимых двигательных умений и навыков;

— обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

— изучение правил техники безопасности на занятиях;

— формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;

— формировать у учащихся образные представления;

— обучать различным видам имитационных движений стрейтчинга;

— формировать осознанность значимости занятий хореографией для личностного развития.

2.*Воспитательные*:

— общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств;

— способствовать воспитанию волевых качеств;

— воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков;

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

— формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

— воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;

— создавать условия ощущения радости в процессе обучения;

— организовывать работу с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;

— мотивировать на здоровый образ жизни.

3. *Коррекционно-компенсаторные*:

— преодоление двигательных нарушений;

— укрепление и сохранение здоровья;

— активизация защитных сил организма;

— повышение физиологической активности органов и систем организма;

— укрепление и развитие систем организма;

— коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;

— коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

— коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

— обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

4. *Развивающие*:

— повышение толерантности к нагрузке;

— развитие физических качеств;

— формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;

— увеличение количества выполняемых двигательных действий;

— обогащение словарного запаса;

— развивать фантазию пластически и посредством слова;

— развивать навыки общения, организации и делового сотрудничества учащихся в процессе совместной, самостоятельной и творческой деятельности;

— развивать навыки организации поиска новых познавательных ориентиров, самоконтроля и взаимоконтроля.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг»

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от

общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Помимо двигательных нарушений, у данной категории обучающихся наблюдаются нарушения зрения, слуха, речи, поведения, эмоционально-волевой сферы различной степени выраженности. Многообразие таких вариаций обуславливает неоднородность этой группы.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Адресат программы: учащихся 15-18 лет.

Условия приема в объединение:

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 1 год. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Кадровый состав группы от 6 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва).

Количество учебных часов в год – 144 часа.

Всего для освоения Программы - 144 часа.

Форма занятий: групповая.

Критерии эффективности физкультурно-спортивного курса «Стрейтчинг»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» осуществляется с помощью вводного, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает.

В соответствии с требованиями ФГОС ОВЗ и ФГОС УО при освоении программы «Стрейтчинг» должны учитываться психофизические возможности детей с умственной отсталостью, ситуативность эмоциональных состояний.

Особенностями системы оценки являются: использование планируемых результатов освоения основных образовательных программ в качестве содержательной и критериальной базы оценки; оценка динамики образовательных достижений обучающихся.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

— наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;
— проверка выполнения отдельных упражнений;
— выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
— контрольные игры;
— участие учащихся в соревнованиях по мини-футболу.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

— педагогическое наблюдение в процессе занятий;
— проверка выполнения отдельных двигательных действий;
— вводный и итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг»

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;
— чувство гордости за свою Родину;
— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам
— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
— формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
— овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— принятие своих физических возможностей;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

— присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

— осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях;

— адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— эстетические потребности, ценности и чувства;

— мотивация к спортивной деятельности;

— способность к объективной оценке своего труда;

— умение контролировать свои поступки, действия, преодолевать трудности;

— способность активно побуждать себя к практическим действиям;

— осознанность в освоении программы.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— мотивация двигательной активности;

— поддержка и развитие имеющихся движений;

— расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

— уметь выполнять основные двигательные действия;

— уметь управлять дыханием;

— уметь ориентироваться в пространстве;

— участвовать в двигательной и игровой деятельности;

— уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень:

— уметь повторять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— иметь представление о физических качествах и способах их развития;

— уметь выполнять основные двигательные умения и навыки;

— адекватность восприятия информации;

— умение анализировать свои действия при выполнении упражнений;

— умение самостоятельно определять цели своего обучения и пути достижения целей;

— умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;

— умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

— теоретические знания в соответствие с программными требованиями;

— практические умения и навыки в соответствие с программными требованиями;

— опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером;

— опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг»

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Игры для развития музыкального слуха	4	-	4	Педагогическое наблюдение
3	Физическая подготовка	12	-	12	Педагогическое наблюдение
4	Игры для развития быстроты реакции	12	-	12	Педагогическое наблюдение
5	Общеразвивающие элементы танца	10	-	10	Педагогическое наблюдение
6	Игровой стрейтчинг (разные виды шагов)	10	-	10	Педагогическое наблюдение
7	Игровой стрейчинг (развитие координационных способностей, развитие гибкости)	20	-	20	Педагогическое наблюдение
8	Аэробика	12	-	12	Педагогическое наблюдение
9	Парный стрейтчинг	14	-	14	Педагогическое наблюдение
10	Ритмические упражнения (развитие ориентировки в пространстве)	10	-	10	Педагогическое наблюдение
11	Ритмические упражнения (развитие внимания, чувства ритма)	12	-	12	Педагогическое наблюдение
12	Фитбол	18	-	18	Педагогическое наблюдение
13	Игровые танцы	6	-	6	Педагогическое наблюдение

14	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		**144**	**2**	**142**	

Сводный учебный план

№	Название программы	Всего часов
		1-й год
1.	**«Стрейтчинг»**	144

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрейтчинг»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	до 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва)

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно упражнения для развития таких физических качеств, как гибкость, и координационные способности.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения для развития физических качеств, для формирования умений и навыков в области гимнастики, направленные на развитие чувства ритма, с преимущественным развитием координационных способностей и гибкости, танцевальных упражнений, упражнения для развития внимания и чувства ритма. Обучение упражнениям для развития гибкости происходит с помощью специальных упражнений.

В целях максимального коррекционного воздействия в содержание программы включен учебно-игровой материал, коррекционно-развивающие игры и упражнения, направленные на коррекцию познавательных процессов и повышение интеллектуального уровня учащихся с интеллектуальными нарушениями. Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

Методы обучения

На занятиях по подвижным играм применяются различные методы обучения:

— Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.

— Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.

— Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

— повторный;
— игровой;
— равномерный;
— круговой тренировки;
— соревновательный.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 1 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Игры для развития музыкального слуха.

Игры «Шапочка. Игры «Гусеницы». Двигательно-речевые игры («Цапля сохла», «Шалтай-болтай», «Лиса», «Считалочка»). Игра «Музыкальная лесенка». Игра «Колокольцы- бубенцы». Игра «Игра с платочком». Игры «Шаг и бег». Игра «Воротики». Игра «Передай мяч». Игры «Звездная эстафета». Игры «Змейка».

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка: упражнения для развития координационных способностей; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития скоростных способностей; упражнения для развития выносливости. Специальная физическая подготовка: упражнения для регуляции пространственно-временных параметров движений; упражнения к сохранению устойчивости позы; упражнения для произвольного расслабления мышц; упражнения для развития специальных силовых способностей; упражнения для развития специальных скоростных способностей; упражнения для развития выносливости.

Игры для развития быстроты реакции.

Игры «Снежинки». Игра «Повторялки». Игра «Лягушка». Игра «Кошки - мышки». Игра «Хоровод». Игра «Парами от водящего». Игра «Бег цепочкой». Игра «Скорее займи место». Игра «Колесо». Игра «Борьба за флажки».

Общеразвивающие элементы танца.

Движения на развитие координации. Упражнения для развития равновесия. Перестроение из одного рисунка в другой. Движения по кругу, танцевальные движения в образах.

Игровой стрейтчинг (разные виды шагов).

Сказка «Цыпленок и солнышко» (ходьба, бег, змея).Сказка «Спать пора» (ходьба, горка, пчелка, веточка).Сказка «Лесовички» (бег, кошечка, паучок, орешек, горка).Сказка «Кто поможет воробью?» (ходьба, бег, горка, змея, птица).

Игровой стрейтчинг (развитие координационных способностей, развитие гибкости).

Сказка «Белая змея» (ходьба, книжка, змея, заяц, муравей). Сказка «Невоспитанный мышонок» (ходьба, рыбка, зайчик, орешек, бег). Сказка «Птица-найденыш» (горка, змея, лодочка, веточка, месяц). Сказка «Как медвежонок сам себя напугал» (медвежонок, горка, лисичка, веточка). Сказка «Три брата» (бег, месяц, птица, орешек, рыбка). Сказка «Рябинка». Сказка «Королевич - змея».

Аэробика.

Элементы аэробики. Классическая аэробика.

Парный стрейтчинг.

Комплекс ОРУ в парах без предмета. Комплекс ОРУ в парах с предметами. Парные упражнения на развитие активной гибкости. Парные упражнения для развития пассивной гибкости.

Ритмические упражнения (развитие ориентировки в пространстве).

Выполнение различных строевых упражнений: построения, перестроения. «Жучки» - игра на быстроту реакции, ориентировку в пространстве. «Вправо - влево» - игра помогает запомнить правую и левую стороны тела. «Поезд» - игра на ориентировку в пространстве. «Ищи свою игрушку» - игра на ориентировку в пространстве. «Вправо - влево» - игра помогает запомнить правую и левую стороны тела. «Пузырь» - умение построить рисунок – круг.

Ритмические упражнения (развитие внимания, чувства ритма).

«Лягушки и аисты» - игра на внимание, умение различать музыкальные фрагменты. «Медведь и дети» - игра на воображение. «Зоопарк» - умение детей правильно передавать движение зверей, различать музыкальные фрагменты и точно под соответствующую музыку показывать движения. Игра «Запрещенное движение». Выполнение упражнений по музыку.

Фитбол.

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития подвижности в крупных суставах. Упражнения для развития активной гибкости. Упражнения для развития пассивной гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координационных способностей.

Игровые танцы.

Танцевальная игра «Достраивание фигур». Танцевальная игра «Сад». Танцевальная игра. Танцевальная игра «Танец природы». «Ручеек». Танцевальная игра «Птица в клетке». Танцевальная игра «Мячик-невидимка». Танцевальная игра «Зеркало». Танцевальная игра «Танец-ситуация».

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейчинг»

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.	-
2.	Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.	-
3.	Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.	-
4.	Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.	-
5.	Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.	-
6.	Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.	-
7.	Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	10
4.	гимнастическая стенка	8
5.	гимнастические маты	10
6.	гантели (m=1 кг.)	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.)	10
8.	гимнастические палки	10
9.	турники	4
10.	гимнастические скакалки	10
11.	координационная лестница	2
12.	фитболы	6
13.	будо-мат	10

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» для 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Стрейтчинг» для 1 года обучения

1 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).
Стартовый контроль.
Раздел 2. Игры для развития музыкального слуха (4 часа).
Игры «Шапочка. Игры «Гусеницы». Двигательно-речевые игры («Цапля сохла», «Шалтай-болтай», «Лиса», «Считалочка»). Игра «Музыкальная лесенка». Игра «Колокольцы-бубенцы». Игра «Игра с платочком». Игры «Шаг и бег». Игра «Воротики». Игра «Передай мяч». Игры «Звездная эстафета». Игры «Змейка».
Раздел 3. Физическая подготовка (12 часов).
Общая физическая подготовка: упражнения для развития координационных способностей; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития скоростных способностей; упражнения для развития выносливости. Специальная физическая подготовка: упражнения для регуляции пространственно-временных параметров движений; упражнения к сохранению устойчивости позы; упражнения для произвольного расслабления мышц; упражнения для развития специальных силовых способностей; упражнения для развития специальных скоростных способностей; упражнения для развития выносливости.
Раздел 4. Игры для развития быстроты реакции (12 часов).
Игры «Снежинки». Игра «Повторялки». Игра «Лягушка». Игра «Кошки - мышки». Игра «Хоровод». Игра «Парами от водящего». Игра «Бег цепочкой». Игра «Скорее займи место». Игра «Колесо». Игра «Борьба за флажки».
Раздел 5. Общеразвивающие элементы танца (10 часов).
Движения на развитие координации. Упражнения для развития равновесия. Перестроение из одного рисунка в другой. Движения по кругу, танцевальные движения в образах.
Раздел 6. Игровой стрейтчинг (разные виды шагов) (10 часов).
Сказка «Цыпленок и солнышко» (ходьба, бег, змея).Сказка «Спать пора» (ходьба, горка, пчелка, веточка).Сказка «Лесовички» (бег, кошечка, паучок, орешек, горка).Сказка «Кто поможет воробью?» (ходьба, бег, горка, змея, птица).
Раздел 7. Игровой стрейтчинг (развитие координационных способностей, развитие гибкости) (20 часов).
Сказка «Белая змея» (ходьба, книжка, змея, заяц, муравей). Сказка «Невоспитанный мышонок» (ходьба, рыбка, зайчик, орешек, бег). Сказка «Птица-найденыш» (горка, змея, лодочка, веточка, месяц). Сказка «Как медвежонок сам себя напугал» (медвежонок, горка, лисичка, веточка). Сказка «Три брата» (бег, месяц, птица, орешек, рыбка). Сказка «Рябинка». Сказка «Королевич - змея».
Раздел 8. Аэробика (12 часов).
Элементы аэробики. Классическая аэробика.
Раздел 9. Парный стрейтчинг (14 часов).
Комплекс ОРУ в парах без предметов. Комплекс ОРУ в парах с предметами. Парные упражнения на развитие активной гибкости. Парные упражнения для развития пассивной гибкости.
Раздел 10. Ритмические упражнения (развитие ориентировки в пространстве) (10 часов).
Выполнение различных строевых упражнений: построения, перестроения. «Жучки» - игра на быстроту реакции, ориентировку в пространстве. «Вправо - влево» - игра помогает

запомнить правую и левую стороны тела. «Поезд» - игра на ориентировку в пространстве. «Ищи свою игрушку» - игра на ориентировку в пространстве. «Вправо - влево» - игра помогает запомнить правую и левую стороны тела. «Пузырь» - умение построить рисунок – круг.

Раздел 11. Ритмические упражнения (развитие внимания, чувства ритма) (12 часов).

«Лягушки и аисты» - игра на внимание, умение различать музыкальные фрагменты. «Медведь и дети» - игра на воображение. «Зоопарк» - умение детей правильно передавать движение зверей, различать музыкальные фрагменты и точно под соответствующую музыку показывать движения. Игра «Запрещенное движение». Выполнение упражнений по музыку.

Раздел 12. Фитбол (18 часов).

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития подвижности в крупных суставах. Упражнения для развития активной гибкости. Упражнения для развития пассивной гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координационных способностей.

Раздел 13. Игровые танцы (6 часов).

Танцевальная игра «Достраивание фигур». Танцевальная игра «Сад». Танцевальная игра. Танцевальная игра «Танец природы». «Ручеек». Танцевальная игра «Птица в клетке». Танцевальная игра «Мячик-невидимка». Танцевальная игра «Зеркало». Танцевальная игра «Танец-ситуация».

Раздел 14. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; присутствие ориентира на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к используемому инвентарю на занятиях; адекватные представления о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; эстетические потребности, ценности и чувства; мотивация к спортивной деятельности; способность к объективной оценке своего труда; умение контролировать свои поступки, действия, преодолевать трудности; способность активно побуждать себя к практическим действиям; осознанность в освоении программы.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 1 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь повторять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; иметь представление о физических качествах и способах их развития; уметь выполнять основные двигательные умения и навыки; адекватность восприятия информации; умение анализировать свои действия при выполнении упражнений; умение самостоятельно определять цели своего обучения и пути достижения целей; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность; теоретические знания в соответствие с программными требованиями; практические умения и навыки в соответствие с программными требованиями; опыт решения проблем: отсутствие затруднений в работе с партнером; опыт творческой деятельности: креативность в выполнении практических заданий.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейчинг» 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/Под ред. Е.Б. Мякиченко и М.П. Шестакова. - М. – СпортАкадемПресс, 2002. – 304с.	-
2.	Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.	-
3.	Максименко А.М. Теория и методика физической культуры/Учебник. – М. – «Физическая культура», 2005, 533с.	-
4.	Мониторинг физической подготовленности учащихся и обеспечения физической культуры в учреждениях образования Москвы. Методические рекомендации/Под общ. ред. Тяпина А.Н. – М., 2002. – 19с.	-
5.	Полиевский С.А., Глейберман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120с.	-
6.	Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования//Информационно-методический сборник №4. – М. – ГОМЦ «Школьная книга», 2003, 208с.	-
7.	Стретчинг. М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г.Киселева.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1

3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал	-
2.	оборудованные раздевалки	-
3.	гимнастические скамейки	10
4.	гимнастическая стенка	8
5.	гимнастические маты	10
6.	гантели (m=1 кг.)	20
7.	набивные мячи (m= 1 кг.)	10
8.	гимнастические палки	10
9.	Турники	4
10.	гимнастические скакалки	10
11.	координационная лестница	2
12.	фитболы	6
13.	будо-мат	10

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг»

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - 2 часа		
1.	Стартовый контроль.	2
Раздел 2: Игры для развития музыкального слуха - 4 часа		
2.	Двигательно-речевые игры.	1
3.	Подвижные игры для развития музыкального слуха.	3
Раздел 3: Физическая подготовка - 12 часов		
4.	Общая физическая подготовка	6
5.	Специальная физическая подготовка	6
Раздел 4: Игры для развития быстроты реакции - 12 часов		
6.	Игра «Снежинки». Игра «Повторялки».	2
7.	Игра «Лягушка». Игра «Кошки - мышки».	2
8.	Игра «Хоровод». Игра «Парами от водящего».	2
9.	Игра «Бег цепочкой». Игра «Скорее займи место».	3
10.	Игра «Колесо». Игра «Борьба за флажки».	3
Раздел 5: Общеразвивающие элементы танца - 10 часов		
11.	Движения на развитие координации.	2
12.	Упражнения для развития равновесия.	3
13.	Перестроение из одного рисунка в другой.	2
14.	Движения по кругу, танцевальные движения в образах.	3
Раздел 6: Игровой стрейтчинг (разные виды шагов) - 10 часов		
15.	Сказка «Цыпленок и солнышко».	2
16.	Сказка «Спать пора».	2
17.	Сказка «Лесовички».	3
18.	Сказка «Кто поможет воробью?».	3
Раздел 7: Игровой стрейтчинг (развитие координационных способностей, развитие гибкости) -		

20 часов		
19.	Сказка «Белая змея».	2
20.	Сказка «Невоспитанный мышонок».	3
21.	Сказка «Птица-найденыш».	3
22.	Сказка «Как медвежонок сам себя напугал».	3
23.	Сказка «Три брата».	3
24.	Сказка «Королевич - змея».	3
25.	Сказка «Рябинка».	3
Раздел 8: Аэробика - 12 часов		
26.	Элементы аэробики.	4
27.	Классическая аэробика.	8
Раздел 9: Парный стрейтчинг - 14 часов		
28.	Комплекс ОРУ в парах без предметов.	3
29.	Комплекс ОРУ в парах с предметами.	3
30.	Парные упражнения на развитие активной гибкости.	4
31.	Парные упражнения для развития пассивной гибкости.	4
Раздел 10: Ритмические упражнения (развитие ориентировки в пространстве) - 10 часов		
32.	Строевые упражнения.	4
33.	Подвижная игра «Жучки».	1
34.	Подвижная игра «Вправо - влево».	1
35.	Подвижная игра «Поезд».	1
36.	Подвижная игра «Ищи свою игрушку».	1
37.	Подвижная игра «Вправо - влево».	1
38.	Подвижная игра «Пузырь».	1
Раздел 11: Ритмические упражнения (развитие внимания, чувства ритма) - 12 часов		
39.	Ритмические упражнения на развитие внимания.	4
40.	Ритмические упражнения на развитие чувства ритма.	8
Раздел 12: Фитбол - 18 часов		
41.	Упражнения для развития силовых способностей.	3
42.	Упражнения для развития подвижности в крупных суставах.	3
43.	Упражнения для развития активной гибкости.	3
44.	Упражнения для развития пассивной гибкости.	3
45.	Упражнения для развития прыгучести.	3
46.	Упражнения для развития координационных способностей.	3
Раздел 13: Игровые танцы - 6 часов		
47.	Танцевальная игра «Достраивание фигур».	1
48.	Танцевальная игра «Сад».	1
49.	Танцевальная игра «Танец природы».	1
50.	Танцевальная игра «Ручеек».	1
51.	Танцевальная игра «Птица в клетке». Танцевальная игра «Зеркало».	1
52.	Танцевальная игра «Мячик-невидимка». Танцевальная игра «Танец-ситуация».	1
Раздел 14: Итоговое занятие - 2 часа		
53.	Итоговая диагностика.	2
Всего часов		**144**

Приложение № 1 к рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг»

Учащийся _____

Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» по годам обучения

Критерии:

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются без ошибок;**

2 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются с незначительными ошибками**;

1 балл - при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы **выполняются не верно**.

Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» по годам обучения

Учебный год	Период	Класс	Параметры						Средний балл за учебный год					
			Развитие активной гибкости	Развитие пассивной гибкости	Развитие ориентировки в пространстве	Выполнение элементов аэробики	Развитие внимания	Выполнение упражнений на развитие гибкости	Развитие активной гибкости	Развитие пассивной гибкости	Развитие ориентировки в пространстве	Выполнение элементов аэробики	Развитие внимания	Выполнение упражнений на развитие гибкости
	Начало года													
	Конец года													