Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 Малышевского муниципального округа

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № 3
от 01.09.2026 года № 204/од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Стретчинг

возраст: 13-17 лет

срок реализации: 1 год

руководитель: Шерстобитов Андрей Сергеевич

пгт. Малышева, 2026 год

Пояснительная записка

Стретчинг - это система статических растяжек. Любое движение нашего тела - это растяжка: глубокий вдох, улыбка, наклоны, перегибы корпуса. Гибкость нашего тела - это наша молодость, а молодость и здоровье необходимо беречь с детства.

Дополнительная образовательная программа «Стретчинг« направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей дошкольников. По уровню направленности программа является физкультурно - оздоровительной.

Актуальность занятия «Стретчинг»

Все знают, что заставить ребёнка заниматься физическими упражнениями очень трудно. Но это очень необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движения. Заболеваемость с каждым годом растет и «молодеет». Уже среди воспитанников детских садов многие дети страдают хроническими заболеваниями, имеют патологическую осанку, нарушения опорно - двигательного аппарата. Актуальность программы заключается в том, что она направлена на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытие их творческих способностей посредством Стретчинга.

Педагогическая направленность

Цели и задачи программы «Стретчинг»

Цель программы: гармонизация физических качеств и двигательных способностей, формирование потребности в культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья школьников.

Основные задачи программы:

Обучающие:

- научить ребёнка владеть своим телом, координировать движения, ориентироваться в пространстве, согласовывать их с движениями других детей;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- расширить кругозор.

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость , выносливость, координационные способности; мышление, воображение, находчивость и познавательную активность; мелкую моторику рук; опорно-двигательный аппарат; физические данные ребёнка;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Оздоровительные:

- формировать красивую осанку, выразительность и пластику движений, в играх, упражнениях;
- способствовать оптимизации роста;
- содействовать профилактике плоскостопия; развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма.

Воспитательные:

- воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.

Формы Организации занятий

Основная форма занятий групповая. Осуществляется дифференцированный подход для детей с разным уровнем физической подготовки.

-Режим занятий

Программа рассчитана на 2 академических часа в неделю. Таким образом, по учебному плану- 2 ч х 34 н. = 68 ч.

Ожидаемый результат

- формирование правильной осанки
- формирование мышечной силы
- развитие функций равновесия, вестибулярной устойчивости
- развитие внимания, памяти
- повышение интереса к занятиям.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

№ занятия	Тематическое планирование	Кол-во часов	Содержание занятий
1-6	Основы стретчинга	6	Ознакомление с основами стретчинга.
7-12	Обучение техники выполнения упражнений	8	Разучивание базовых упражнений на укрепление осанки и поддержания здоровья.
13-20	Укрепление мышц ног, мышц спины и брюшного пресса. Развитие координации	9	Выполнение упражнений на растяжку
21-30	Выполнение упражнений на укрепления мышц спины , ног.	10	Выполнения упражнений на растяжку, на портере
31-40	Выполнения упражнения на растяжку мышц спины.	10	Выполнения упражнений на растяжку.
41-50	Выполнение упражнений на укрепления мышц тазового пояса, ног, брюшного пресса.	9	Выполнение упражнений
51-60	Упражнения на укрепления мышц спины, рук	9	Упражнения с резиновыми лентами.
61-68	Выполнения упражнений на выносливость, координацию, силу.	7	Выполнения на все группы мышц со спортивным инвентарем (ленты, фитбол)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350045

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027