

Филиал Государственного автономного учреждения
дополнительного образования Пензенской области
«МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в р.п.Мокшан
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ЗВЕЗДНЫЙ»



«Утверждаю»

Директор ГАУДО МФТСЦ

Зелепугин П.В

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СТРЕТЧИНГ»

Форма реализации программы - очная

Год обучения – 1

Возраст учащихся – 8-18 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Бакалдина Татьяна Николаевна

р.п.Мокшан, 2023 г.

Цель рабочей программы на первый год обучения	Научить детей чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, развить гибкость мышц и подвижность суставов
Задачи на первый год обучения	<ul style="list-style-type: none"> - сформировать систему теоретических и практических знаний по теме программы. - научиться технически грамотному исполнению упражнений, научиться мыслить, слушать и слышать педагога, а также исправлять неточности в исполнении. - развить подвижность суставов и эластичность мышц.
Режим занятий на первый год обучения	3 раза в неделю по 2 часа.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
1-й год обучения	01 сентября 2023г.	31 мая 2024 г.	36	216

Календарно-тематический план 1-ого года обучения

Месяц	№ зан.	Тема занятия	Кол-во часов			Примечание
			Теория	Практика	Всего	
сентябрь	1	Вводное занятие. Основы техники безопасности	1	1	2	
	2	Знакомство с программой, планы деятельности на учебный год. Вводный контроль гибкости	1	1	2	
	3	Понятия «стретчинг», «разминка», «аэробика». ОФП.	1	1	2	
	4	Понятие «статическая растяжка». Выполнение упражнений.	1	1	2	
	5	Упражнения для растяжки мышц ног	-	2	2	
	6	Упражнения на растяжку плечевого пояса	-	2	2	
	7	Значение, цели и задачи разминки. Объяснение и выполнение упражнений.	1	1	2	
	8	Упражнения на растяжку мышц рук	-	2	2	

		(бицепсов, трицепсов)				
	9	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
	10	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	-	2	2	
	11	Упражнения на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы	-	2	2	
	12	Общая физическая подготовка	-	2	2	
октябрь	13	Упражнения на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов)	-	2	2	
	14	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
	15	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	-	2	2	
	16	Посещение и участие в мероприятиях, проводимых спортивно-оздоровительным комплексом.	-	2	2	
	17	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	18	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	19	Освоение различных статичных поз (мост, кобра, лука и т.п.)	-	2	2	
	20	Прокачка спины, работа над всеми мышцами.	-	2	2	
	21	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка Сплит.	-	2	2	
	22	Упражнения на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы	-	2	2	
	23	Понятие «динамическая растяжка». Объяснение и выполнение упражнений.	1	1	2	
	24	Объяснение и выполнение упражнений динамической растяжки	-	2	2	
ноябрь	25	Объяснение и выполнение упражнений динамической растяжки	-	2	2	
	26	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногами.	-	2	2	
	27	Значение, цели и задачи динамической растяжки. Объяснение и выполнение упражнений	1	1	2	
	28	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногами.	-	2	2	

	29	Динамическая растяжка: перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела	-	2	2	
	30	Динамическая растяжка: глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины)	-	2	2	
	31	Динамическая растяжка: перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела	-	2	2	
	32	Динамическая растяжка: глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины)	-	2	2	
	33	Посещение и участие в мероприятиях, проводимых спортивно-оздоровительным комплексом.	-	2	2	
	34	Выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, повороты с растяжкой	-	2	2	
	35	Упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).	-	2	2	
	36	Наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч)	-	2	2	
декабрь	37	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой.	-	2	2	
	38	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка Сплит.	-	2	2	
	39	Упражнения на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы	-	2	2	
	40	Упражнения на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов)	-	2	2	
	41	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
	42	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	-	2	2	
	43	Упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).	-	2	2	
	44	Понятие «пассивная растяжка». Объяснение и выполнение упражнений.	1	1	2	
	45	Значение, цели и задачи пассивной растяжки. Объяснение и выполнение упражнений.	1	1	2	
	46	Шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	-	2	2	

	47	Парные Упражнения: Сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника)	-	2	2	
	48	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка Сплит.	-	2	2	
январь	49	Объяснение темы занятия. Парные упражнения: скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника)	1	1	2	
	50	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой.	-	2	2	
	51	Посещение и участие в мероприятиях, проводимых спортивно-оздоровительным комплексом.	-	2	2	
	52	Контроль гибкости	-	2	2	
	53	Объяснения темы занятия. Пассивная растяжка: наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).	1	1	2	
	54	Упражнения на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов)	-	2	2	
	55	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
	56	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	-	2	2	
	57	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	58	Теория фиксации поз. Упражнения на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы.	1	1	2	
	59	Упражнения на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов)	-	2	2	
	60	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
февраль	61	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	-	2	2	
	62	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	63	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	64	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	65	Освоение различных статичных поз (мост, кобра, лука и т.п.). Теория правильности выполнения.	1	1	2	
	66	Общая физическая подготовка.	-	2	2	
	67	Круговая тренировка. Пассивная Растяжка.	-	2	2	

	68	Освоение различных статичных поз (мост, кобра, лука и т.п.). Теория правильности дыхания при выполнении задания.	1	1	2	
	69	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногами.	-	2	2	
	70	Динамическая растяжка: глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины)	-	2	2	
	71	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногами.	-	2	2	
	72	Динамическая растяжка: перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела	-	2	2	
март	73	Динамическая растяжка: перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела	-	2	2	
	74	Посещение и участие в мероприятиях, проводимых спортивно-оздоровительным комплексом.	-	2	2	
	75	Динамическая растяжка: глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины)	-	2	2	
	76	Освоение различных статичных поз (мост, кобра, лука и т.п.). Теория правильности дыхания при выполнении задания.	1	1	2	
	77	Общая физическая подготовка. Сплит.	-	2	2	
	78	Растяжка всех групп мышц. Поза верблюд, полумесяц, кошка и т.д. Теория выполнения фиксации.	1	1	2	
	79	Упражнения на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов)	-	2	2	
	80	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
	81	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	-	2	2	
	82	Упражнения на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы	-	2	2	
	83	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	84	Упражнения на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов)	-	2	2	

апрель	85	Упражнения на растяжку грудных мышц (большой, малой)	-	2	2	
	86	Упражнения на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц)	1	1	2	
	87	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	88	Общая физическая подготовка	-	2	2	
	89	Упражнения для развития гибкости	-	2	2	
	90	Освоение различных статичных поз (мост, кобра, лука и т.п.)	-	2	2	
	91	Прокачка спины, работа над всеми мышцами.	-	2	2	
	92	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка Сплит.	-	2	2	
	93	Упражнения на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы	-	2	2	
	94	Шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке	-	2	2	
	95	Парные Упражнения: Сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника)		2	2	
	96	Парные упражнения: скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника)	-	2	2	
май	97	Парные Упражнения: Сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника)	-	2	2	
	98	Круговая тренировка по статической растяжке	-	2	2	
	99	Круговая тренировка по статической растяжке.	-	2	2	
	100	Выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, повороты с растяжкой	-	2	2	
	101	Упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).	-	2	2	
	102	Наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч)	-	2	2	
	103	Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой.	-	2	2	
	104	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка Сплит.	-	2	2	
	105	Подготовка к показательному выступлению.	-	2	2	
	106	Подготовка к показательному выступлению.	-	2	2	

	107	Показательное выступление	-	2	2	
	108	Итоговое занятие	-	2	2	
Итого:			17	199	216	

Календарный план воспитательной работы объединения

Массовые и досуговые мероприятия с учащимися

Дата проведения	Наименование мероприятия	Статус мероприятия	Форма участия (организаторы, участники, зрители)
05.09.2023	Учебная эвакуация	Учрежденское	Организаторы, участники
08.09.2023	Родительское собрание	Внутреннее	Организаторы, участники
10.10.2023	Мастер-класс по стретчингу	Учрежденское	Организаторы, участники
21.11.2023	«Мама, присоединяйся»	Учрежденское	Организаторы, участники
05.01.2024	«Новогодняя сказка»	Учрежденское	Организаторы, участники
07.03.2024	«Мелодия весны»	Учрежденское	Организаторы, участники
28.05.2024	Заключительное занятие «Будь здоров»	Учрежденское	Организаторы, участники