

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 15 от 05.06.2026



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: OU=Директор, O=ГБОУ школа
№448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-frn.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2026.06.06 18:42:34+03'00'

Приказ № 166 от 05.06.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Грация и здоровье»
для обучающихся 9а класса

2026 – 2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы:

- обеспечение условий для гармоничного физического развития и укрепления здоровья обучающихся;
- создание предпосылок для формирования культуры здорового образа жизни посредством регулярных занятий стрейчингом;
- развитие физических способностей учащихся через совершенствование гибкости, координации и мышечного контроля;
- содействие жизненному самоопределению учащихся через формирование навыков саморегуляции и осознанного отношения к здоровому образу жизни

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами анатомии и физиологии опорно-двигательного аппарата, принципами безопасного выполнения упражнений на гибкость;
- обучить владеть основной техникой выполнения упражнений на растягивание
- обучить методам самоконтроля и дозирования нагрузки при выполнении упражнений на растяжку;
- сформировать представление о правильной осанке, технике дыхания и мышечном расслаблении.

Воспитательные:

- приобщить учащихся к системе ценностей здорового образа жизни, формировать потребность в регулярной двигательной активности и заботе о собственном здоровье;
- побуждать к овладению основами нравственного поведения и нормами гуманистической морали (взаимопомощи, уважения, дисциплинированности, ответственности);
- способствовать развитию внутренней свободы ребёнка, способности к объективной самооценке, чувству собственного достоинства и уверенности в своих физических возможностях;
- воспитывать уважительное отношение между членами коллектива в совместной двигательной деятельности;
- развивать потребность к систематическому труду, стремление преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей.

Развивающие:

- развивать природные задатки, физические и творческие способности каждого ребёнка: гибкость, координацию, чувство ритма, пластичность движений;
- развивать образное и пространственное мышление, внимание, память, способность к концентрации внимания;

- развивать положительные эмоции и волевые качества: настойчивость, терпение, самообладание;
- развивать общую моторику, мышечное чувство и способность к точному воспроизведению движений.

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности:

Личностные:

у учащихся будут сформированы:

- 1) ответственное отношение к занятиям физической культурой и сохранению собственного здоровья;
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к здоровому образу жизни и регулярной двигательной активности;
- 3) умение ясно, точно, грамотно излагать свои мысли о технике выполнения упражнений, понимать смысл поставленной задачи, выстраивать аргументацию, приводить примеры из личной практики;
- 4) начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире через формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции;
- 5) экологическая культура: ценностное отношение к своему телу как части природной системы, готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;
- 6) формирование способности к эмоциональному восприятию движений, музыкальных ритмов, эстетической выразительности упражнений;
- 7) умение контролировать процесс и результат учебной деятельности: отслеживать динамику гибкости, координации, выносливости.

у учащихся могут быть сформированы:

- 1) первоначальные представления о стрейчинге как сфере человеческой деятельности, об этапах её развития, о её значимости для физического и психического здоровья;
- 2) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в образовательной, спортивной, творческой и других видах деятельности;
- 3) критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания о тренировках, отличать мифы от фактов в области физической культуры;
- 4) креативность мышления, инициативы, находчивости, активности при решении двигательных задач и создании собственных комплексов упражнений.

Метапредметные:

Регулятивные

у учащихся должны быть сформированы следующие умения:

- 1) формулировать и удерживать учебную задачу на занятии
- 2) выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации (подбирать упражнения под индивидуальный уровень гибкости);
- 3) планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (составлять индивидуальный план развития гибкости);
- 4) предвидеть уровень усвоения навыков, его временных характеристик (понимать, что развитие гибкости требует систематичности и времени);

- 5) составлять план и последовательность действий
- 6) осуществлять контроль по образцу и вносить необходимые коррективы
- 7) адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата
- 2) предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач (прогнозировать динамику гибкости при регулярных занятиях);
- 3) осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- 4) выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

Познавательные

учащиеся научатся:

- 1) самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- 2) применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями
- 3) создавать, применять и преобразовывать комплексы упражнений для решения двигательных задач;
- 4) самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных двигательных проблем;
- 5) понимать сущность алгоритмических предписаний и уметь действовать в соответствии с предложенным алгоритмом (последовательность упражнений);
- 6) понимать и использовать средства наглядности (рисунки, схемы, видео) для иллюстрации, интерпретации техники упражнений;

учащиеся получают возможность научиться:

- 1) формировать учебную и общепользовательскую компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентности) для поиска информации о стрейчинге;
- 2) планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач по развитию гибкости и пластики .

Коммуникативные

учащиеся научатся:

- 1) организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- 2) взаимодействовать и находить общие способы работы; работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; слушать партнёра; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 3) прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения
- 4) разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- 5) координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

Предметные:

В познавательной сфере:

- 1) осознание роли физической культуры и стрейчинга для прогрессивного развития общества; формирование целостного представления о сущности культуры здоровья и культуры движения; ориентация в имеющихся и возможных средствах и технологиях развития гибкости;
- 2) развитие умений применять технологии представления, преобразования и использования информации, оценивать возможности и области применения средств и инструментов ИКТ в современном спорте, рациональное использование учебной и дополнительной технической и технологической информации для проектирования и создания индивидуальных комплексов упражнений;
- 3) овладение элементами научной организации труда, формами деятельности, соответствующими культуре труда (режим занятий, разминка, заминка, восстановление).

В трудовой сфере:

- 1) планирование технологического процесса и процесса труда: подбор упражнений с учётом индивидуальных особенностей и уровня гибкости; подбор инвентаря с учётом требований технологии и материально-энергетических ресурсов;
- 2) овладение методами учебно-исследовательской и проектной деятельности, решения творческих задач, моделирования, конструирования; проектирование последовательности упражнений и составление плана занятия;
- 3) выполнение технологических операций с соблюдением установленных норм, стандартов, ограничений; соблюдение трудовой и технологической дисциплины; соблюдение норм и правил безопасного труда, пожарной безопасности, правил санитарии и гигиены;
- 4) выбор средств и видов представления технической и технологической информации в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения
- 5) контроль промежуточных и конечных результатов труда по установленным критериям и показателям с использованием контрольных и измерительных инструментов; выявление допущенных ошибок в процессе труда и обоснование способов их исправления;
- 6) документирование результатов труда

В мотивационной сфере:

- 1) оценивание своей способности к труду в конкретной предметной деятельности; осознание ответственности за качество результатов труда;
- 2) согласование своих потребностей и требований с потребностями и требованиями других участников познавательно-трудовой деятельности;
- 3) формирование представлений о мире профессий, связанных с физической культурой и спортом, их востребованности на рынке труда;
- 4) выраженная готовность к труду в сфере физического воспитания или сфере услуг; оценивание своей способности и готовности к предпринимательской деятельности;

В эстетической сфере:

- 1) овладение методами эстетического оформления движений, обеспечения выразительности и пластичности; разработка варианта презентации выполненного комплекса или результата труда;
- 2) умение выражать себя в доступных видах и формах художественно-прикладного творчества через движение; художественное оформление комплекса упражнений и оптимальное планирование работ;

- 3) участие в оформлении зала и школы, стремление внести красоту в домашний быт через регулярные занятия.

В коммуникативной сфере:

- 1) практическое освоение умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации;
- 2) установление рабочих отношений в группе для выполнения практической работы, интеграция в группу сверстников и построение продуктивного взаимодействия со сверстниками и учителями;
- 3) сравнение разных точек зрения перед принятием решения и осуществлением выбора; аргументирование своей точки зрения, отстаивание в споре своей позиции невраждебным для оппонентов образом;
- 4) адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач.

В физиолого-психологической сфере:

- 1) развитие моторики и координации движений при выполнении упражнений на гибкость и равновесие; достижение необходимой точности движений при выполнении различных технологических операций;
- 2) соблюдение необходимой величины усилий, прилагаемых к мышцам и суставам, с учётом технологических требований и индивидуальных особенностей;
- 3) формирование навыков саморегуляции, управления эмоциональным состоянием через дыхательные практики и мышечное расслабление.

Поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Тема занятия и практическая работа	Форма контроля
Раздел 1. Основы развития гибкости, закономерности повышения эластичности мышц		
1	Знакомство с программой. Правила безопасности на занятиях стрейчингом. Базовые понятия: гибкость, подвижность суставов, эластичность мышц	Изучение нового материала
2	Диагностика уровня гибкости. Тесты на подвижность суставов	Практическая работа
3	Разминка перед стрейчингом. Техника выполнения суставной гимнастики	Практическая работа
4	Статический стрейчинг: техника выполнения. Упражнения для мышц ног	Практическая работа
5	Статический стрейчинг: упражнения для мышц спины и позвоночника	Практическая работа
6	Динамический стрейчинг: техника выполнения. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов	Практическая работа
7	Комплексное занятие: сочетание статического и динамического стрейчинга	Практическая работа
8	Контрольное занятие: выполнение базового комплекса на эластичность мышц ног	Анализ результатов

Раздел 2. Развитие специальной гибкости и мышечного контроля		
9	Упражнения на развитие чувства равновесия и координации движений	Практическая работа
10	Стрейчинг с элементами дыхательной гимнастики. Техника глубокого дыхания при растяжке	Практическая работа
11	Упражнения для развития гибкости плечевого пояса и грудного отдела позвоночника	Практическая работа
12	Стрейчинг для мышц рук и предплечий. Профилактика травм при нагрузках	Практическая работа
13	Упражнения на развитие гибкости голеностопных суставов и стоп	Практическая работа
14	Комплекс «Гибкая спина»: упражнения для укрепления мышц кора и развития подвижности позвоночника	Практическая работа
15	Игровые упражнения на развитие гибкости и координации в парах	Практическая работа
16	Контрольное занятие: выполнение комплекса упражнений на гибкость и мышечный контроль с элементами дыхания	Анализ результатов
Раздел 3. Стрейчинг с элементами хореографии и ритмики		
17	Основы ритмики. Упражнения на развитие чувства ритма в сочетании со стрейчингом	Изучение нового материала
18	Стрейчинг под музыку: упражнения на плавность и выразительность движений	Практическая работа
19	Элементы хореографии в стрейчинге: позиции рук и ног, основные шаги	Практическая работа
20	Комбинация упражнений стрейчинга с хореографическими элементами	Практическая работа
21	Развитие пластичности движений через стрейчинг и ритмику	Практическая работа
22	Создание мини-композиции из изученных элементов стрейчинга и хореографии	Практическая работа
23	Отработка мини-композиции. Работа над выразительностью и техникой исполнения	Практическая работа
24	Хореографическая комбинация	Анализ результатов
Раздел 4. Углублённое развитие гибкости		
25	Углублённый стрейчинг в сочетании с силовыми упражнениями	Изучение нового материала
26	Растяжка поперечного и продольного шпагата	Практическая работа
27	Развитие эластичности мышц спины и плечевого пояса	Практическая работа
28	Разучивание упражнений мост и полумост	Практическая работа
29	Упражнения на развитие активной гибкости	Практическая работа
30	Упражнения на развитие пассивной гибкости (с партнёром и инвентарём)	Практическая работа
31	Упражнение на баланс в сочетании с элементами стрейчинга	Практическая работа
32	Комплексное занятие: сочетание всех изученных техник стрейчинга	Практическая работа
33	Подготовка к итоговой аттестации: отработка контрольных упражнений	Практическая работа
34	Итоговая аттестация: выполнение контрольного комплекса на гибкость и пластику	Анализ результатов

Список использованной литературы

- 1) Бабич С. С. Стретчинг в системе физического воспитания младших школьников: метод. пособие / С. С. Бабич, Г. Б. Кучикова. – Караганда: Изд-во КарГУ, 2018. – 62 с.
- 2) Васильева Е. А. Методика развития гибкости у школьников 8–9 лет: метод. рекомендации / Е. А. Васильева. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2020. – 45 с.
- 3) Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 216 с.
- 4) Константинова А. И. Игровой стретчинг: Методика работы с детьми дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / А. И. Константинова. – СПб.: Учебно-методический центр «Аллегро», 1993. – 76 с.
- 5) Лях В. И. Физическая культура. 1–11 классы: рабочие программы по системе учебников В. И. Ляха / В. И. Лях, Т. В. Петрова. – М.: Просвещение, 2020. – 127 с.
- 6) Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 544 с.
- 7) Орлова И. П. Основы хореографии на занятиях по ритмике: учеб.-метод. пособие / И. П. Орлова. – Витебск: Изд-во ВГУ им. П. М. Машерова, 2017. – 98 с.
- 8) Ткаченко Т. М. Ритмика и хореография: учеб.-метод. комплекс для хореографических отделений общеобразовательных школ, гимназий, ДМШ, школ искусств, детских садов / Т. М. Ткаченко. – М.: Советский композитор, 1991. – 128 с.
- 9) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011.