

Управление образования города Хабаровска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
г.Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2024 г.
Протокол № 4



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДТДиМ»
/ Лобанова Е.В./
Приказ №24-1 «22» мая 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «ПроШпагат. Стретчинг»

Направленность: Физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: Базовый
Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор:
Глущенко Ксения Павловна
педагог дополнительного
образования

Хабаровск, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Учебный план	6
1.4.	Содержание программы	7
1.5.	Планируемые результаты	15

РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.	Условия реализации программы	16
2.2.	Формы аттестации	17
2.3.	Оценочные материалы	18
2.4.	Методическое обеспечение	19
2.5.	Список источников	20

РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Направленность физкультурно-спортивная.

Программа предусматривает базовый уровень.

ДООП разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного 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»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»,

- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года;
- Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск» (в редакции постановления администрации города от 02.10.2023 № 3890);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Дворец творчества детей и молодёжи «Северное сияние».

Актуальность программы.

Программа призвана обеспечить поступательность процесса развития физических способностей учащихся, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, общечеловеческим ценностям.

Новизна программы:

Стретчинг является инновационной здоровьесберегающей педагогической технологией, активно внедряющейся сегодня в систему физкультурно – оздоровительной работы образовательных учреждений, как одно из средств организации физического развития школьников.

Занятия, построенные на методике стретчинга, включают в себя комплекс поз, обеспечивающих наилучшие условия для растягивания определенных групп мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц и нервной системы. Сочетание динамичных и статических физических упражнений наиболее соответствует природе опорно – двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости и координации движений.

Педагогическая целесообразность

Представляется целесообразным в свете современных тенденций развития спорта и фитнеса, а также занятий, направленных на развитие физических качеств у обучающихся.

Стретчинг занимает важное место в деле укрепления здоровья и развития, так как при занятиях стретчиномом улучшается гибкость, увеличивается сила и выносливость обучающихся.

Адресат программы:

Занятия рассчитаны на детей 8-15 лет. В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья.

Срок освоения программы

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	<i>2 часа</i>	2	4	43	172
2 год обучения	<i>2 часа</i>	3	6	43	258
3 год обучения	<i>2 часа</i>	3	6	43	258
Итого по программе					688

Форма организации занятий

Занятия организуются в учебных группах, сформированных с учетом возрастных закономерностей и уровнем первоначальных знаний и умений обучающихся. Количество обучающихся в группах 8-15 человек.

Учебно-тренировочные занятия, комбинированное занятия, практические занятия, соревнования.

В водной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой.

В основной части весь материал распределяется на два занятия. На первом - знакомство с новыми упражнениями, закрепление уже известных. На втором - совершенствование и точность выполнения упражнений. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Наиболее эффективной формой организации этой части занятия является круговая тренировка.

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Важно научить ребёнка дышать носом и соотносить вдох и выдох с движениями.

Формы проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий:

Установленная продолжительность одного занятия - 45 минут. Установленная продолжительность времени отдыха между занятиями — 10 минут.

1.2 Цели задачи программы:

Цель программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи:

- Обучить детей основам техники стретчинга.
- Формировать систему знаний о своем здоровье и о возможностях его укрепления.
- Формировать интерес к данному виду деятельности;
- Развивать двигательную активность обучающегося и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, улучшать гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц
- Развивать память, мышление и внимание;
- Развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
- Устранять комплекс переживаний, связанный с физическим несовершенством тела;
- Воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

Принципы построения программы:

- наглядность (показ физических упражнений, образный рассказ);
- доступность (обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному);
- систематичность (регулярность, постепенное повышение нагрузки, увеличение количества упражнений);
- закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий);
- индивидуально-дифференциальный подход (учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка);
- сознательность (понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять).

1.3. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего часов	теория	практи ка	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Опрос

2.	Упражнения на гибкость	20	4	16	Промежуточный контроль, итоговый контроль, наблюдение Выполнение заданий по теме.
3.	Работа над равновесием	38	4	44	
4.	Упражнения на пластику	24	8	36	
5.	Элементы акробатики	29	9	20	
6.	Дыхательная гимнастика	17	3	12	
итого		172 часа	34	138	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие	4	2	4	Опрос
2.	Упражнения на гибкость	20	4	26	Промежуточный контроль, итоговый контроль, наблюдение Выполнение заданий по теме.
3.	Работа над равновесием	68	15	58	
4.	Упражнения на пластику	68	15	58	
5.	Элементы акробатики	40	2	38	
6.	Дыхательная гимнастика	16		16	
итого		258	58	200	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Вводное	4	2	2	Опрос
2.	Упражнения на гибкость	20	4	28	Выполнение заданий по теме.
3.	Работа над равновесием	68	5	63	
4.	Упражнения на пластику	68	5	63	
5.	Элементы акробатики	40	2	48	
6.	Дыхательная гимнастика	16		26	
итого		258	28	230	

1.4. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности

Практика: Экскурсия по зданию. Знакомство с правилами поведения в чрезвычайной ситуации. Разминка. Игровой тренинг «Давай, познакомимся».

2. Упражнения на гибкость

Теория: Понятие «гибкость», техника и методика выполнения упражнений.

Практика:

1. Разогрев перед упражнениями. Поможет улучшить циркуляцию крови и увеличит поступление кислорода к мышцам.

2. Расслабление мышц. Напряженную мышцу трудно растянуть.

3. Правило «ровной спины». Спина при выполнении упражнений должна быть ровной. Сгорбленность уменьшает гибкость. Необходимо следить за осанкой.

Упражнения, направленные на различные группы мышц и формирование различных движений.

1. Растягивание позвоночника
2. Растягивание в стороны
3. Боковое растягивание
4. Растягивание к центру
5. Скручивания
6. Растягивание в наклоне назад

Упражнения для работы над гибкостью:

1. Упражнения для развития гибкости мышц шеи.
2. Упражнения для развития гибкости рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для развития гибкости груди, живота и спины.
4. Упражнения для развития гибкости ног и области таза.

3. Работа над равновесием

Теория: Понятие «равновесие». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика:

Упражнения на развитие равновесия:

- равновесие на двух,
- равновесие на носке одной, другую назад на 60 градусов, руки в стороны;
- «волна» вперед и назад в стойку на носках.

Упражнения на развитие координации:

- на согласование движений рук и ног.

4. Упражнения на пластику

Теория: Понятие «пластика». Методика выполнения упражнений. Связь растяжки и пластики.

Практика:

Лягушка-колени согнуты, лежат на полу, стопы соприкасаются.

В положении сидя, лежа, на спине, на животе.

Шпагат с правой, с левой ноги, поперечный.

Наклоны в сторону, в перед сидя на поперечном шпагате.

5. Элементы акробатики

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. Понятие акробатики, как вида спорта.

Практика:

Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.

Общая физическая подготовка:

1. Общеразвивающие упражнения
2. Упражнения для развития силы
3. Упражнения для развития выносливости
4. Стойки
5. Вращательные упражнения

6. Дыхательная гимнастика

Теория: Особенности и правила дыхания на занятиях.

Практика: Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов) Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования. Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.

2 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности

Практика: Экскурсия по зданию. Знакомство с правилами поведения в чрезвычайной ситуации. Разминка. Игровой тренинг «Давай, познакомимся».

2. Упражнения на гибкость

Теория: Понятие «гибкость», техника и методика выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения на улучшение гибкости позвоночника

Лежа на спине, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. Отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола. То же в другую сторону.

Сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. Попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног. Затем вернуться в исходное положение.

Лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. Попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища. Затем вернуться в исходное положение.

Лечь на спину, руки втянуть вдоль тела. Прогнуться опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола. Затем вернуться в исходное положение.

3. Работа над равновесием

Теория: Понятие «равновесие». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика:

Упражнение для увеличения подвижности голеностопного сустава. Сидя на пятках.

Упражнения для улучшения коленных суставов. Сидя.

Упражнения для улучшения коленных суставов. Лежа на спине.

Упражнения для улучшения коленных суставов. Стоя на коленях.

Упражнение для улучшения эластичности мышц бедра. Стоя.

4. Упражнения на пластику

Теория: Понятие «пластика». Методика выполнения упражнений. Связь растяжки и пластики.

Практика:

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Лежа на спине.

Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья. Стоя на коленях.

5. Элементы акробатики

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. Понятие акробатики, как вида спорта.

Практика:

Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.

6. Дыхательная гимнастика

Теория: Особенность и правила дыхания на занятиях.

Практика: Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктаж по технике безопасности

Практика:

Психологическая подготовка

- Базовая психологическая подготовка:
- развитие внимания, представления, ощущения, мышления, памяти, воображения;
- развитие координации, музыкальности, эмоциональности;
- обучение основам самоанализа;
- формирование морально-нравственных и волевых качеств: любви к спорту, целеустремленности, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, инициативности;
- знания о психике человека, психических состояниях;
- формирование умений регулировать психическое состояние, сосредотачиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступлений, противостоять неблагоприятным воздействиям.

2 Упражнения на гибкость

Теория: Понятие «гибкость», техника и методика выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития гибкости. Из стойки наклоны вперед с касанием ног лбом, из седа (ноги вместе, ноги врозь). Лежа на спине поднимание ног и касание носками пола за головой. Мост из положения, лежа, стоя. Стоя у стенки поднимание ноги как можно выше и удержание её на высоте пояса, плеч, головы. Шпагаты.

3. Работа над равновесием

Теория: Понятие «равновесие». Методика выполнения упражнений и техника безопасности при их выполнении.

Практика:

Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки. Удерживание ноги в воздухе на 90 градусов и выше, с рукой и без руки. Махи ногами на 180 градусов. Махи в продвижении.

Упражнения в равновесии:

- стойка на носках;
- равновесие в полуприседе;
- равновесие в стойке на левой, на правой ноге;
- равновесие в полуприседе на левой, на правой ноге;
- равновесие на полупальцах;
- переднее равновесие;
- заднее равновесие;
- боковое равновесие.

4. Упражнения на пластику

Теория: Понятие «пластика». Методика выполнения упражнений. Связь растяжки и пластики.

Практика: Мост. Без сбавок – ноги. руки прямые, плечи перпендикулярны полу.

Волны:

- руками вертикальные и горизонтальные;
- одновременные и последовательные;
- боковые;
- боковой целостный взмах;
- спиральный поворот.

Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка:

- содержание и характер музыки;
- свойства музыкального звука;
- ритм в музыке;
- мелодия;
- темп в музыке;
- музыкальная динамика;
- музыкальная форма.

5. Элементы акробатики

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений. Понятие акробатики, как вида спорта.

Практика:

Силовая и скоростно-силовая подготовка:

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных

усилий. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре быстро (возможно большое количество раз).

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений; то же с гантелями, палкой. Сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу (ноги закреплены). Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; то же с отягощением.

Упражнения для ног: приседания на носках и всей стопе в I, II, III позициях с опорой одной рукой (обеими руками) о стенку. Выпады, взмахи и поднимание ноги вперед, назад, в сторону. Удержание поднятой ноги (как можно выше). Прыжки.

Упражнения для всего тела: движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно; упражнения на ощущение правильной осанки. Перелезание через препятствия. Лазание с помощью ног по гимнастической стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

6. Дыхательная гимнастика

Теория: Особенности и правила дыхания на занятиях.

Практика: Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования.

Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности.

Структура занятия по стретчингу.

Вводная часть	Основная часть игровой стретчинг	Заключительная часть
В первой (вводной) части занятия дети выполняют разминку, разогревающие движения, суставную гимнастику, ходьбу, прыжки.	Во второй (основной) части – выполнение упражнений игрового стретчинга. В начале занятия повторяются уже изученные упражнения, и только затем – новые. Возможно изучение нового упражнения через подготовку к нему, выполнение разных уровней его сложности. Каждый	В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут

	ребенок останавливается на комфортном ему уровне сложности упражнения. Таким образом, осуществляется индивидуальный подход в групповом занятии.	оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включены в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное сопровождение, отражающее характер выполняемых действий.
--	---	---

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения. На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц.

За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота путём прогиба назад, 2-3 упражнения для мышц спины путём наклона вперёд, 1 упражнение для укрепления позвоночника путём его поворотов, 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса, 1-2 упражнения для укрепления мышц ног, 1-2 упражнения для развития стоп, 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Занятие состоит из трёх частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения ритмики,

упражнения на внимание, танцевальные упражнения. Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнения на растяжку позвоночника. В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

Будут:

обучены основам техники стретчинга.

сформирована система знаний о своем здоровье и о возможностях его укрепления

приобретает следующие навыки и умения:

- увеличение подвижности суставов;
- повышение эластичности и гибкости мышц;
- **общая двигательная активность;**
- **сформированность выносливости и старательности;**
- правильная осанка;
- навыки эмпатии;
- навыки саморегуляции;
- умение передавать собственное эмоциональное состояние с помощью художественных средств;
- навыки рефлексии.
- повышен уровень физической подготовленности детей;
- развиты физические и коммуникативные качества у детей имевших низкий уровень развития;
- развить психические качества, такие как: внимание, память, воображение;
- обогащён двигательный опыт детей для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей;
- эмоциональное самовыражение, и творчество в движениях;

Метапредметные:

- В результате освоения программы, у обучающихся будет наблюдаться увеличение двигательной активности, и улучшение показателей физического здоровья.

- Обучающиеся научатся организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Ожидаемым эффектом будет общее укрепление защитных функций организма, что приведет к снижению частоты респираторных заболеваний, а также повышению мышечной памяти ребенка.

Личностные:

- У ребенка сформируется устойчивая потребность к ведению здорового образа жизни и регулярным самостоятельным занятиям оздоровительной физкультурой.
- Участие в программе благотворно скажется на нравственном, физическом и интеллектуальном развитии детей, будут динамично развиваться познавательные интересы, творческая активность и инициатива.
- У детей сформируются умения и навыки, приобретенные в объединении, которые будут способствовать личностному развитию и росту ребенка и социализации: ответственность, трудолюбие, взаимовыручка, дети научатся уважать своих товарищей и добиваться поставленной цели.

РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- Просторный, проветриваемый кабинет, обеспечивающий свободу перемещения, со станками для занятий;
- Инвентарь (станки, коврики);
- Зеркало.
- Музыкальный материал
- компьютер, фотоаппарат, мобильное звуковое оборудование;

Форма обучающихся

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или лосины (черного цвета).

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: чешки.

Дидактический материал:

- Музыкальная фонотека;
- Видеоматериалы: диски с записями выступлений;
- Наглядное пособие, дидактический материал;
- Методические разработки и конспекты занятий;
- Сценарии концертов.

Информационное обеспечение

<https://www.uchportal.ru/dir/13>

<http://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>

<https://www.sportedu.ru/>

<https://nsportal.ru/user/29832/page/saity-dlya-uchitelei-fizkultury>

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое и специальное хореографическое образование.

2.2. Формы аттестации

С целью отслеживания результатов обучения, оценки знаний и умений, учащихся в программе предусмотрены виды контроля как: вводный, систематический, периодический, промежуточный, итоговой годовой.

Вводный контроль проводится на начальном этапе обучения, где выявляются личностные качества ребёнка и уровень его физических возможностей.

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания. По итогам занятия выставляются оценки по трехбалльной (цветовой – зеленый, синий, красный) шкале. Оценки фиксируются в «Экране достижений».

Периодический контроль проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, этот вид контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в ноябре, задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за год, определить изменения в уровне развития

творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, отчет фиксируется в ходе участия в городских, краевых конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Формы предоставления результатов

Полученные результаты отражаются в диагностических картах и индивидуальных карточках детей.

2.3. Оценочные материалы

Основными методами диагностики являются наблюдение за детьми в процессе обучения, в условиях выполнения практических заданий на занятиях, педагогический анализ, обобщение и систематизация полученных данных. Система отслеживания результатов включает в себя:

- диагностическая карта «Карта индивидуальных образовательных результатов»,

- портфолио ребёнка,

Оценка результативности образовательной программы осуществляется с помощью системы мониторинга достижения учащимися планируемых результатов освоения программы, включающей критерии и показатели, оценочные процедуры.

Одной из важных составляющих процесса обучения является диагностика уровня освоения дополнительной образовательной программы и индивидуального развития ребенка. Своевременное и правильное отслеживание результатов на всех этапах обучения позволяет определить индивидуальные физические и творческие способности ребенка, выявить «точки роста» и при необходимости, скорректировать план предстоящей работы.

Таким образом, целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития обучающихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

Аттестация, отчетные концерты проводятся в сроки, утвержденные приказом по учреждению.

2.4. Методическое обеспечение

Основные методы, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод сенсорного восприятия
- словесный метод
- наглядный метод
- практический метод
- метод стимулирования деятельности и поведения

Основная форма занятия – групповая. Чаще всего это комплексное занятие, включающее в себя изучение нового материала, повторение пройденного.

Типы учебных занятий:

- Усвоение новых знаний – теоретическая часть занятия, практическое занятие, занятие-беседа, занятие-лекция, занятие-экскурсия, занятие-игра.
- Применение усвоенных знаний – практическое занятие, занятие-игра, репетиция, импровизация, концерт.

Приемы работы:

1. **показ и объяснение** техники исполнения движений и вариаций;
2. **совместное исполнение упражнений** поэтапно, от простого исполнения к более сложному. Индивидуальное сопровождение. Исправление индивидуальных ошибок в исполнении;
3. **показ движения** теми обучающимися, у которых это получается лучше. Привлечение обучающихся для помощи в обучении тех, кто не до конца освоил материал;
4. **поощрение:** необходимым в процессе обучения является поддержка учащихся педагогом. Поощрение может быть в виде устной похвалы, а также в форме грамоты, похвального листа.

Организационно - педагогическая деятельность с родителями.

Проведение родительских собраний

- организационное (сентябрь);
- итоговое (апрель).

1. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.
2. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.

3. Индивидуальные беседы с родителями:
 - индивидуальные способности и достижения;
 - анализ образовательной деятельности.
4. Индивидуальное консультирование:
 - состояние здоровья, обучающегося;
 - местоположение в коллективе;
5. Работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения.
6. Анкетирование
 - Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.
Цель: получить информацию
 - Май: Результаты деятельности педагогов, коллектива и обучающихся за учебный год
Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год; корректировка образовательной программы.

2.5. Список источников

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2017. – 304 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2015. – 424 с.
3. Вакуленко, Ю. А. Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки / Ю. А. Вакуленко. – М.: Учитель, 2017. – 106 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – Москва: Мир, 2015. – 304 с.
5. Жабиков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабиков, Т.В. Жабикова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, 2016. – 195 с.
6. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
7. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / Иссурин В. Б.; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 238 с.
8. Карева, И.В. Формирование рабочей осанки у детей спортсменов–танцоров на этапе начальной подготовки с использованием

- статодинамических упражнений: дисс... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Карева; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2013. – 204 с.
9. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х.Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с.
 10. Лопатина А.Б. Методы исследования биологического возраста / А. Б. Лопатина // Международный научно–исследовательский журнал. – 2016, № 8 (50). – Часть 2. – С. 119–121.
 11. Лукьяненко, В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической подготовке в школе: монография / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд–во СКФУ, 2015. – 128 с.
 12. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – М. – Берлин: Директ–Медиа, 2015. – 144 с.
 13. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2018. – 112 с.
 14. Мельников, Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодёжи: диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Мельников Юрий Александрович; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры].– Ижевск, 2012.– 179 с.
 15. Поливаев, А. Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы / А. Г. Поливаев, А. В. Черемисов // Омский научный вестник. – 2014. – № 3 (129). – с. 167–170.
 16. Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеразвивающих программах (включая разноуровневые программы)»;
 17. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

18. Рипа, М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности. Учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М.: Кнорус, 2017. – 376 с.
19. Рожков, М. С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии: учебное пособие / М. С.Рожков. – Омск: Издательство СибГУФК 2015. – 136 с.
20. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2017. – 144 с.
21. Сиротюк, АЛ. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 288 с.
22. Смирнова, Е.О. Лучшие развивающие игры. – М.: эксмо, 1988. – 252 с.
23. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг М.: ТЦ «Сфера», 2016. - 245 с.
24. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия /Н.А. Татаренко; ред. Т. Коробкиной, Т. Кальницкой. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
25. Фомичёва, Н. В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования [Текст] / Н. В. Фомичёва, А. Г. Поливаев, Н. А. Волохина, А. Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 6. – С.61–64.
26. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! – Н. Новгород: Педагогические технологии, 2012. – 106 с.
27. Якуб С.К. Вспомним забытые игры / С.К.Якуб. – М.: Детская литература, 2014. – 159 с.

Приложение 1

Комплекс упражнений для занятий.

Упражнение на растягивание мышц всего тела способствует растягиванию мышц грудной клетки, живота, позвоночника, плеч, рук, передней поверхности ног и ступней.

И. п. лежа на спине, ноги выпрямлены, стопы вместе, прямые руки вверх за головой. Потянуться, взяв носки на себя и прижимая поясницу, голени, пятки к опоре. Держать несколько секунд, активно растягивая всю заднюю поверхность тела, затем расслабиться. Повторить упражнение, оттягивая вниз носки ног и пальцы рук вверх, растягивать переднюю

поверхность туловища и ног. Принятое положение удерживать не менее 5 секунд, затем расслабиться. Повторить упражнение ещё 2–3 раза в двух положениях. Дыхание не задерживать.

Стретчинг в наклоне вперед. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Медленно наклониться вперед, начиная движение от бедер. Во время наклона колени должны быть слегка согнуты, чтобы не напрягать поясницу. Шею и руки расслабить. Упражнение выполнять до момента ощущения легкого растягивания в пояснице. Удерживать положение 10–15 секунд до полного расслабления.

Прогибание позвоночника назад в положении стоя. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ладони скрещены сзади на пояснице. Постараться свести локти как можно ближе. Медленно наклониться назад. Принятое положение удерживать 6–8 секунд, затем медленно выполнить обратное движение. Повторить 2–3 раза.

Подъем таза вверх и приближение ног к голове. Растягиваются мышцы задней поверхности ног, мышцы спины, плеч и рук.

И.п. стоя на четвереньках, пальцы ног упираются в пол. Не меняя положения рук и ног, начинайте поднимать таз как можно выше. Задержитесь в этой позе на 6–8 секунд. Затем вернитесь в исходное положение и повторите Упражнение – 3 раза. Если ваше тело достаточно гибкое, то можно перейти к следующему этапу выполнения упражнения – придвинуть ноги к голове. Пятки при этом должны быть на полу, что создает растягивание икроножных мышц.

Упражнение для развития гибкости мышц ног. И.п. стоя прямо перед стулом (сиденьем к себе), руки свободно опущены. Широко развести ноги в стороны с таким расчетом, чтобы удержать эту позу в течение 8 секунд. Затем опереться ладонями на сиденье стула и, сделав глубокий выдох, развести ноги как можно шире до ощущения легкой боли в промежности. Удерживать позу 6–8 секунд. Затем вернитесь в и. п. Рекомендуется выполнить не менее 6 раз.

Наклон вперед сидя на пятках. Упражнение способствует растягиванию и расслаблению мышц спины. И.п. сидя на пятках. Наклониться вперед, упираясь на кисти рук, лбом коснуться колен. Задержаться в этом положении на 10–15 секунд, затем вернуться в исходное положение.

Подтягивание согнутых ног к груди. И.п. лежа на спине, согнуть ноги в коленях и подтянуть их к голове, обхватив руками колени. Остаться в таком положении. Почувствуйте, как растягиваются ваши мышцы.

Скручивание позвоночника. И.п. сидя согните левую ногу и перекиньте ступню через правое колено. Затем согните правую руку в локте и упритесь ею во внешнюю поверхность левого бедра около колена.

Упритесь ладонью другой руки в пол за собой, сделайте медленный выдох и поверните голову, чтобы посмотреть через левое плечо; одновременно поверните влево верхнюю часть туловища. Поворачивая туловище, постарайтесь повернуть в ту же сторону таз. Держите растяжку 10–15 секунд. Дыхание должно быть расслабленным и ритмичным. Повторите упражнение для другой стороны.

Подъем ног за голову в положении лежа на спине. Упражнение оказывает большое влияние на позвоночник, делает его гибким и подвижным, массирует внутренние органы, оказывает благоприятное действие на весь организм. И.п. лежа на спине с вытянутыми вдоль туловища руками, ладонями к опоре. Медленно поднимать выпрямленные ноги и нижнюю часть туловища до тех пор, пока не коснетесь пальцами ног пола за головой. Ноги держать прямыми, руки остаются вытянутыми и лежат на полу. Подбородком упритесь в грудь. Удерживать 5–30 секунд. Во время нахождения в самой позе дыхание не задерживать. Затем, сгибая ноги в коленях, вернуться в исходное положение медленно и постепенно, позвонок за позвонком опуская спину на пол. Все движения выполнять плавно. Недопустимо делать упражнение рывками.

Упражнение «Лук» развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы живота и ног, улучшает пищеварение и перистальтику кишечника.

И. п. лежа лицом вниз, носки и пятки ног вместе, руки вытянуты вдоль туловища и лежат тыльными сторонами ладоней на коврик, подбородок на коврик. Раздвинуть ноги в стороны, затем согните их в коленях и возьмитесь руками за лодыжки ног или обхватите ладонями ступни в подъеме.

Сделайте спокойный вдох через нос и задержите дыхание после вдоха. Поднимите голову и верхнюю часть туловища как можно выше и оторвите бедра от пола. Оставайтесь в этом положении, пока у вас длится задержка дыхания после вдоха. Внимание на брюшную полость. В этой позе можно покачаться вперед-назад. Одновременно с выдохом через нос вернуться в исходное положение. Упражнение выполняется 1–3 раза ежедневно.

Упражнения на растягивание в положении сидя:

1. Сцепите пальцы рук в замок, затем выпрямите руки прямо перед собой ладонями наружу. Почувствуйте растягивание в мышцах рук и

верхней части спины (в области лопаток). Удерживайте позу 20 секунд. Повторите дважды.

2. В положении сидя или стоя положите пальцы рук на поясницу. Плавно подталкивайте поясницу вперед, чтобы создать растягивание в этой части тела. Держите 10 секунд. Повторите движение дважды. Используйте эту растяжку после длительного сидения на месте. Не задерживайте дыхания.

Упражнение в скручивании позвоночника можно выполнять в любое время дня для отдыха и восстановления нормального кровоснабжения, особенно если длительное время приходится сидеть за столом.

В положении сидя на стуле спину держать прямо, стопы параллельны, ноги согнуты под прямым углом. На выдохе выполнить скручивающее движение, не отрывая стопы от пола, а ягодицы от сиденья. При этом повернуться назад и взяться обеими руками за спинку стула или за спинку и сиденье стула. Стараться развернуться как можно сильнее и зафиксировать позу. Дышать медленно и глубоко, выдерживая позу от 5 до 30 секунд.

Затем выполнить поворот в другую сторону. Повторить упражнение два раза в каждую сторону.

Встать на четвереньки, руки выпрямить. Затем вытянуть правую руку вперед и левую ногу назад до горизонтального положения и хорошо потянуться. Повторить левой рукой и правой ногой. Повторить Упражнение -7 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе. Правой рукой обхватить голову и наклонить её вправо. Зафиксировать это положение 10-20 секунд. Отдохнуть 10 секунд. Повторить 8 раз для каждой руки.

Встать спиной к стене, опираясь ладонями о стену. Медленно присесть, скользя пальцами по стене. Следить за тем, чтобы спина оставалась прямой. Фиксировать эту позу 10-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

Сделать выпад вперед, на правую ногу, левую отвести в сторону, правой. Левая рука-за головой, правая-в сторону. Медленно наклониться вправо. Зафиксировать наклон 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

Сесть, развести ноги, ладони на затылке. Наклонить верх туловища вперед, медленно потянуться к правому колену. Медленно вернуться в исходное положение, затем потянуться к левому колену. Повторить 6-8 раз.

Сесть, скрестить ноги. Нажать руками на подбородок и одновременно напрячь мышцы шеи, сопротивляясь давлению рук. Фиксировать это

положение 20-30 секунд. Отдохнуть 20-30 секунд. Повторить Упражнение - 8 раз.

Встать прямо, ноги немного расставить и слегка согнуть в коленях. Сначала поднять вверх одну руку и потянуться за воображаемым предметом. Затем руку свободно «свалить» вниз. То же проделать другой рукой. Голова немного запрокинута. Повторить Упражнение раз.

Лечь на спину, руки раскинуть, ноги максимально выпрямлены. Медленно поднять правую ногу до прямого угла, вытянуть ее, а затем опустить влево, касаясь пола. Голову при этом повернуть направо. Выполняя движения в обратном порядке, вернуться в исходное положение. Повторить левой ногой. Повторить Упражнение раз каждой ногой.

Встать на четвереньки. Сесть на пятки, «свалить» голову между рук, округлить спину. Затем выпрямите туловище, оторвав руки от пола, и потянуться головой вверх. Тянуться, как кошечка. Повторить Упражнение - 7 раз.

Лечь на спину, руки и ноги прямые. Поднять ноги к голове, обхватить руками стопы и удерживать их 20-30 секунд. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 6-8 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.

Лечь на живот. Согнуть ноги, взяться руками за лодыжки и поднять ноги, прогнувшись в пояснице. Сидите в таком положении 20-30 секунд. Отдохнуть 6-8 секунд. Повторить Упражнение -8 раз.