

**Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации Северодвинска»**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 18.04.2024 года  
Протокол № 5

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

---

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»  
от 19.04.2024 № 34-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивная направленность  
«Детский стретчинг»**

Возраст обучающихся – 5-7 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Автор-составитель:  
Воронцова Анна Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

Северодвинск  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 5-7 лет. Программа направлена на формирование и развитие физических данных, устойчивой мотивации детей через обучение стретчингу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем

воспитания, направленного на здоровый образ жизни. В годы дошкольного возраста закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется его личность. В настоящее время со стороны родителей и детей растёт спрос на образовательные услуги в области стретчинга. На основании опроса обучающихся и их родителей (законных представителей) выявлено, что 100% респондентов заинтересованы в обучении по программе «Детский стретчинг».

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский стретчинг» предусматривает учёт возрастных и психофизиологических особенностей воспитанников. В ходе реализации программы, обучающиеся не только учатся понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, память и трудолюбие, прививают любовь к прекрасному. Между тем занятия стретчингом обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Обучаясь по этой программе, дети учатся чувствовать ритм, слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения. Одновременно обучающиеся развивают и тренируют мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия по программе помогают сформировать правильную осанку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» имеет большой воспитывающий и развивающий потенциал, обеспечивает условия для гармоничного общекультурного развития обучающихся, служит воспитанию качеств гражданина и патриота своего края, толерантного отношения к иным культурам. Цели и задачи воспитательной работы, а также ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой

воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

### **Цель образовательной программы**

Цель данной программы – физическое развитие и оздоровление детей через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Поставленная цель достигается с помощью решения следующих задач:

#### 1. Обучающие задачи:

- познакомить с терминологией;
- обучить детей основам техники выполнения упражнений и их элементов;
- обучить быстро и правильно ориентироваться в пространстве;
- обучить умению фиксировать положение тела при выполнении статичных поз;

- обучить умению согласовывать движение рук и ног с музыкой;
- обучить снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений.

## 2. Развивающие задачи:

- улучшить гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц;
- способствовать развитию памяти, мышления и внимания;
- способствовать формированию здорового костно-мышечного аппарата, снижению риска травматизма.

## 3. Воспитательные задачи:

- формировать интерес к данному виду деятельности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширять эти возможности;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.

## **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» реализуется по физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования, которая определяют ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды деятельности учащихся и требования к результатам освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» в соответствии с уровнем сложности содержания относится к стартовому уровню.

### Основные идеи, на которых базируется программа

Программа рассчитана на детей, разных по уровню умения и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих ограничений на двигательную деятельность в связи с проблемами в состоянии здоровья. Программа намечает определенный объем материала, который может быть использован или изменён с учётом состава группы, физических данных и возможностей каждого учащегося. Учебный процесс ориентирован на личность ребенка, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

В программе применяются стретчинговые упражнения, основанные на осознании ребенком своей деятельности.

По способу и характеру воздействия упражнения делятся на четыре основные группы:

- Статическая. Постепенное растяжение одной или нескольких мышц в замедленном темпе;
- Динамическая. Растягивания определенной мышечной группы в ускоренном темпе;
- Баллистическая. Маховые движения, совершаемые с высокой амплитудой и предельным диапазоном;
- Проприоцептивная. Стимуляция нервно-мышечной деятельности путем попеременного расслабления и сокращения. Предназначена для проработки мышц-антагонистов.

Выполнение стретчинговых упражнений способствует развитию физических способностей детей, формированию выразительности, пластичности и грациозности движений, предполагает активное включение в этот процесс таких психических функций, как ощущение, внимание, память, мышление.

Занятия оказывают также воспитательное воздействие: у учеников вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

Программа реализуется на следующих педагогических принципах:

- принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

- принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков, адекватных особенностям их развития в период дошкольного возраста. Он заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.

- принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к

неизвестному», «от простого к сложному», «от менее привлекательного к более привлекательному».

- принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий детского стретчинга и использование его средств, методов и организационных форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям разного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития, где создаются условия для наибольшего развития двигательных способностей и укрепления здоровья занимающихся. При индивидуальном подходе обязательно учитываются физиологическая и психическая стороны развития ребенка.

- принцип доступности означает, что изучаемый материал, должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся. Умелое соблюдение принципа доступности — залог оздоровительного эффекта физического воспитания.

- принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

- принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений. Здесь предусматривается такое сочетание, чтобы работа одних мышц, осуществляющих движение или содействующих принятию определенной позы, сменялась работой других, оставляя возможность для восстановительных процессов, т. е. обеспечивало бы чередование нагрузки и отдыха.

- принцип наглядности — один из главных обще методических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Наглядность играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процессы занятий строятся с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной. Зрительная наглядность — это демонстрация движений. Здесь очень важен показ упражнений педагогом. Он должен быть четким, грамотным, в зеркальном изображении. Звуковая наглядность осуществляется в виде различных звуковых сигналов. Особое значение в занятиях у детей имеет связь чувственного образа к образу слова. Двигательная наглядность является специфической, ее значение важно при освоении сложных движений.



- принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и само коррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

#### Принципы отбора содержания и построения программы

Основное содержание программы позволяет формировать в единстве содержательные, операционные и мотивационные компоненты учебной деятельности. Это обеспечивает целостный и комплексный подход в решении поставленных задач.

Программа состоит из тематических разделов: вводное занятие, ритмическая разминка, игровой стретчинг, стретчинг в партере, упражнения на координацию, подготовка к итоговому контрольному занятию, итоговое занятие, включающих в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть может включать в себя информацию о правилах исполнения того или иного движения, терминологии, историческую справку, характере музыкальных произведений в сочетании с движениями, этике поведения, сценической культуре и т.д.

Практическая часть занимает основное место в содержании программы, включает в себя разучивание и проработку элементов упражнений, сложно координационных движений, комбинаций, поз в статическом и динамическом режимах, закрепление их путем повторения.

Условиями освоения содержания программы являются непрерывность и регулярность занятий, соблюдение принципа доступности изучаемого материала, постепенное усложнение изучаемого материала, также постоянное повторение пройденного материала.

Формой организации деятельности обучающихся является занятие (групповое, индивидуальное).

Разделы программы изучаются последовательно, но с учетом концентричности, т.е. возвращения к уже изученному материалу и его освоение на более сложном уровне.

Содержание материала постепенно усложняется. Каждый последующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне,

на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей. С ежегодным усложнением и углублением учебного материала происходит его расширение.

Для освоения обучающимися программы «Детский стретчинг» используются следующие методы:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков;
- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения того или иного движения/упражнения;
- наглядные методы обучения: показ движений, наблюдение за выполнением педагогом движений, демонстрация видеофильмов, видеороликов по данной тематике;
- концентрический метод заключается в том, что по мере усвоения детьми определённых движений/упражнений, возвращаемся назад к пройденному, усложняя их;
- импровизационный метод предполагает сначала раскрепостить детей и впоследствии дать возможность им самим фантазировать и импровизировать.

### **Характеристика обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Детский стретчинг» рассчитана на работу с обучающимися в возрасте 5-7 лет без специальных двигательных навыков. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп от 10 до 15 человек. Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся.

На занятиях учитываются возрастные особенности развития ребенка, физиологические и психологические особенности, присущие дошкольному возрасту.

Дошкольный период является весьма значимым для развития ребёнка. Возрастной рубеж 5-7 лет – один из самых ценных этапов в жизни детей. Чрезвычайная подвижность, подражательная активность, всё это говорит о колоссальных потенциальных возможностях его развития. В это же время дошкольники отличаются быстрой сменой настроения, утомляемостью. Они плохо владеют своим телом, у них не развита координация. Если в этот период не работать

над точностью, ловкостью и координацией движений, то в процессе интенсивного роста ребёнка возникает диспропорция в управлении двигательным аппаратом. Неуклюжесть движений может быть причиной застенчивости, робости, неуверенности в себе в старшем возрасте, что, в свою очередь, мешает социальной адаптации ребёнка. В младшем возрасте важна профилактика нарушения осанки, так как этот возраст наиболее подвержен отрицательному влиянию средовых факторов в силу незавершённости окостенения позвоночника, недостаточности мышечного корсета и адаптации к длительному сидению. Формирование правильной осанки весьма важно для укрепления общего здоровья детей, так как заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем среди малышей взаимосвязаны с нарушением осанки.

### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Детский стретчинг» рассчитана на 2 года обучения. Нагрузка составляет 3 часа в неделю, 108 часов в год. Зачисление обучающихся производится в начале учебного года. В течение учебного года возможно зачисление при наличии свободных мест.

### **Формы и режим проведения занятий**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 в ходе первого и второго года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю: первое занятие – 2 часа, второе занятие - 1 час.

Основной формой организации учебной деятельности при реализации программы «Детский стретчинг» является занятие. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть занятий при работе максимально компактна и включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Формы занятий, используемые в рамках программы «Детский стретчинг», классифицируются следующим образом:

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективное, групповое и индивидуальное занятие; преимущество отдается коллективным занятиям;
- по дидактической цели: вводное занятие, теоретическое занятие (лекция, беседа), практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.

#### Структура занятия:

Занятие состоит из 3 частей:

1. Вводная.
2. Основная.
3. Заключительная.

Вводная	Основная	Заключительная
В первой (вводной) части занятия дети выполняют разминку, разогревающие движения, суставную гимнастику, ходьбу, прыжки.	Во второй (основной) части – выполнение упражнений 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 ребенок останавливается на комфортном ему уровне сложности упражнения. Таким образом, осуществляется индивидуальный подход в групповом занятии. После разминки или перед заключающей частью возможно включение подвижной игры. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.	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 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.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

Ожидаемые результаты в результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский стретчинг»:

#### **1. Предметные:**

- знание терминологии изученных упражнений;
- знание основ техники правильного выполнения изученных упражнений и их элементов;
- умение быстро и правильно ориентироваться в пространстве;
- умение фиксировать положение тела при выполнении статичных поз;
- умение согласовывать движение рук и ног с музыкой;
- умение снять напряжение в теле при помощи определенных упражнений.

#### **2. Метапредметные:**

- умение выполнять упражнение после показа педагогом или после его словесного рассказа;

- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- умение описать словесно выполненное упражнение;

- умение работать в паре, группе.

### 3. Личностные:

- проявление устойчивого интереса к занятиям;

- проявление дисциплинированности;

- развитие культуры поведения, общения;

- проявление трудолюбия и упорства в достижении целей;

- личное стремление к совершенствованию своих физических способностей;

- приобщение к здоровому образу жизни через воспитание потребности в двигательной активности.

Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года после изучения каждого раздела. Перед началом обучения проходит входная диагностика начального уровня обучающихся. К формам текущего контроля относится контрольное задание в целях контроля практических умений и навыков. Опрос, тестовая работа в целях контроля знаний теоретического материала.

В целях текущего контроля за результатами освоения программы используются следующие формы оценки: наблюдение и педагогическая оценка выполненного задания.

Оценочные процедуры опираются на следующий общий инструментарий

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого
<b>Теоретическая подготовка</b>		
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)
<b>Практическая подготовка</b>		
2.1. Практические умения и	Соответствие практических	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой)

навыки, предусмотренные программой	умений и навыков программным требованиям.	Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренный программой)
2.2. Творческие навыки	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)
<b>Воспитательный компонент</b>		
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: Сформированность духовно-нравственных, этических, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач, воспитание трудолюбия, дисциплинированности, настойчивости, умение добиваться поставленной цели. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.

Баллово-уровневая корреляция:

Минимальный уровень соответствует 1 баллу.

Средний уровень соответствует 2 баллам.

Высокий уровень соответствует 3 баллам.

Фиксация результатов освоения программы осуществляется в диагностических картах.

#### Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются и выводится общий уровень достижения предметных метапредметных и личностных результатов. Такая карта позволяет отследить как общую динамику, так и динамику по каждому контролю.

№	Фамилия Имя	Название текущего контроля, дата				Итог
		Входная диагностика 05.09.2023				
1						
2						

## **Формы подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

Динамика достижения планируемых результатов отражается в специальном журнале. Оценить результаты освоения программы позволяют контрольно-измерительные материалы (Приложение 1).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела	Количество часов				Всего
		1 год		2 год		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1		1		2
2.	Ритмическая разминка		25		30	55
3.	Игровой стретчинг	1	24	1	9	35
4.	Стретчинг в партере	1	34	1	39	75
5.	Упражнения на координацию	1	19	1	24	45
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию		1		1	2
7.	Итоговое занятие		1		1	2

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

## 1 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Текущий контроль
2.	Ритмическая разминка	25		25	Текущий контроль
3.	Игровой стретчинг	25	1	24	Текущий контроль
4.	Стретчинг в партере	35	1	34	Текущий контроль
5.	Упражнения на координацию	20	1	19	Текущий контроль
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1		1	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие	1		1	Текущий контроль
	Итого	108	4	104	

## 2 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Вид контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Текущий контроль
2.	Ритмическая разминка	30		30	Текущий контроль



3.	Игровой стретчинг	10	1	9	Текущий контроль
4.	Стретчинг в партере	40	1	39	Текущий контроль
5.	Упражнения на координацию	25	1	24	Текущий контроль
6.	Подготовка к итоговому контрольному занятию	1		1	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие	1		1	Текущий контроль
	Итого	108	4	104	

### Календарно-учебный график 1 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ	Наблюдение
2.	01-07.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, диагностика физических данных	Наблюдение
3.	01-07.09	Теоретическое занятие	1	Игровой стретчинг: техника правильного и безопасного выполнения упражнений	Наблюдение
4.	08-14.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
5.	08-14.09	Теоретическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
6.	08-14.09	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
7.	15-21.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
8.	15-21.09	Теоретическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
9.	15-21.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, развитие физических данных	Наблюдение
10.	22-28.09	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
11.	22-28.09	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
12.	22-28.09	Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
13.	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
14.	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
15.	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
16.	06-12.10	Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
17.	06-12.10	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

18.	06-12.10	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
19.	13-19.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
20.	13-19.10	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
21.	13-19.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
22.	20-26.10	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
23.	20-26.10	Практическое занятие	1	Статические и динамические упражнения на координацию движения	Наблюдение
24.	20-26.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
25.	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
26.	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
27.	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
28.	03-09.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
29.	03-09.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
30.	03-09.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
31.	10-16.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
32.	10-16.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
33.	10-16.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
34.	17-23.11	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
35.	17-23.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
36.	17-23.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
37.	24-30.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение

38.	24-30.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
39.	24-30.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
40.	01-07.12	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
41.	01-07.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
42.	01-07.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
43.	08-14.12	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
44.	08-14.12	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
45.	08-14.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
46.	15-21.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
47.	15-21.12	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
48.	15-21.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
49.	22-28.12	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
50.	22-28.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Педагогическая оценка
51.	22-28.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
52.	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
53.	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
54.	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
55.	17-23.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
56.	17-23.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
57.	17-23.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
58.	24-30.01	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
59.	24-30.01	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
60.	24-30.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
61.	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение

62.	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
63.	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
64.	07-13.02	Учебное занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
65.	07-13.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
66.	07-13.02	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
67.	14-20.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
68.	14-20.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
69.	14-20.02	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
70.	21-27.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
71.	21-27.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
72.	21-27.02	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
73.	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
74.	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
75.	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
76.	07-13.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
77.	07-13.03	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
78.	07-13.03	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
79.	14-20.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
80.	14-20.03	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
81.	14-20.03	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
82.	21-27.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
83.	21-27.03	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
84.	21-27.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение

85.	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
86.	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
87.	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
88.	04-10.04	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
89.	04-10.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
90.	04-10.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
91.	11-17.04	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
92.	11-17.04	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
93.	11-17.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
94.	18-24.04	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
95.	18-24.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
96.	18-24.04	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	Наблюдение
97.	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
98.	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
99.	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
100.	05-15.05	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
101.	05-15.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере. <i>Промежуточная аттестация</i>	Педагогическая оценка
102.	05-15.05	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования.	Наблюдение
103.	16-22.05	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.	Наблюдение
104.	16-22.05	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
105.	16-22.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
106.	23-31.05	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного	Педагогическая оценка

				упражнения на другое в виде игры.	
107.	23-31.05	Практическое занятие	1	Подготовка к итоговому контрольному занятию.	Педагогическая оценка
108.	23-31.05	Практическое занятие	1	Итоговое занятие.	Педагогическая оценка

## 2 год обучения

№	Число, месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01-07.09	Теоретическое занятие	1	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ	Наблюдение
2.	01-07.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, диагностика физических данных	Наблюдение
3.	01-07.09	Теоретическое занятие	1	Игровой стретчинг: техника правильного и безопасного выполнения упражнений	Наблюдение
4.	08-14.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
5.	08-14.09	Теоретическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
6.	08-14.09	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
7.	15-21.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
8.	15-21.09	Теоретическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
9.	15-21.09	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, развитие физических данных	Наблюдение
10.	22-28.09	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
11.	22-28.09	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
12.	22-28.09	Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
13.	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
14.	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
15.	29.09-05.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
16.	06-12.10	Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
17.	06-12.10	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
18.	06-12.10	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение

19.	13-19.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
20.	13-19.10	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
21.	13-19.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
22.	20-26.10	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
23.	20-26.10	Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
24.	20-26.10	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
25.	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
26.	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
27.	27.10-02.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
28.	03-09.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
29.	03-09.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
30.	03-09.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
31.	10-16.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
32.	10-16.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
33.	10-16.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
34.	17-23.11	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
35.	17-23.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
36.	17-23.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
37.	24-30.11	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на равновесие с быстрым переключением внимания с одного на другое упражнение с одного на другое упражнение в виде игры	Наблюдение
38.	24-30.11	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
39.	24-30.11	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
40.	01-07.12	Практическое занятие	1	Игровой стретчинг: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с	Наблюдение

				быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры	
41.	01-07.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
42.	01-07.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
43.	08-14.12	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
44.	08-14.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
45.	08-14.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
46.	15-21.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
47.	15-21.12	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
48.	15-21.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
49.	22-28.12	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
50.	22-28.12	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Педагогическая оценка
51.	22-28.12	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
52.	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
53.	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
54.	29.12-16.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
55.	17-23.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
56.	17-23.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
57.	17-23.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
58.	24-30.01	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
59.	24-30.01	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
60.	24-30.01	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
61.	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
62.	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
63.	31.01-06.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
64.	07-13.02	Учебное занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
65.	07-13.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
66.	07-13.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
67.	14-20.02	Практическое	1	Стретчинг в партере	Наблюдение



		занятие			
68.	14-20.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
69.	14-20.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
70.	21-27.02	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
71.	21-27.02	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
72.	21-27.02	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
73.	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
74.	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
75.	28.02-06.03	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
76.	07-13.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
77.	07-13.03	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
78.	07-13.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
79.	14-20.03	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
80.	14-20.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
81.	14-20.03	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
82.	21-27.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
83.	21-27.03	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
84.	21-27.03	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
85.	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
86.	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
87.	28.03-03.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
88.	04-10.04	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
89.	04-10.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
90.	04-10.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
91.	11-17.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
92.	11-17.04	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
93.	11-17.04	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
94.	18-24.04	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение

95.	18-24.04	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
96.	18-24.04	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
97.	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
98.	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
99.	25.04-04.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
100.	05-15.05	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
101.	05-15.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере. <i>Промежуточная аттестация</i>	Педагогическая оценка
102.	05-15.05	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования.	Наблюдение
103.	16-22.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере.	Наблюдение
104.	16-22.05	Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
105.	16-22.05	Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Педагогическая оценка
106.	23-31.05	Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Педагогическая оценка
107.	23-31.05	Практическое занятие	1	Подготовка к итоговому контрольному занятию.	Педагогическая оценка
108.	23-31.05	Практическое занятие	1	Итоговое занятие.	Педагогическая оценка

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### **Раздел 1.** Вводное занятие – 1 час.

##### **Тема 1:** вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с правилами коллектива, содержанием 1-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

#### **Раздел 2.** Ритмическая разминка – 25 часов.

**Тема 1:** упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (25 ч): прыжки через скакалку, упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады),

упражнение «Звездочка», «Дуб».

### **Раздел 3.** Игровой стретчинг – 25 часов.

Тема 1: выполнение упражнений под музыку на разные группы мышц с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (8 ч): «Кошечка», «Слоник», «Рыбка», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Божья коровка», «Лягушка», «Волшебные палочки», «Самолет взлетает».

Тема 2: выполнение упражнений под музыку на растяжку верхнего отдела с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.

Практика (8 ч): «Деревце», «Змея», «Морская звезда», «Дельфин», «Верблюд», «Кольцо».

Тема 3: выполнение упражнений под музыку на растяжку мышц ног с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.

Практика (8 ч): упражнение «Солнышко», «Волна», «Зайчик», «Медведь», «Летучая мышь», «Уж», «Сорванный цветок».

### **Раздел 4.** Стретчинг в партере – 35 часов.

Тема 1: стретчинг в партере: упражнения на улучшение гибкости всех групп мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (34 ч): складочка, утюжок, махи ногами, лягушка, перекаты, коробочка, ежик.

### **Раздел 5.** Упражнения на координацию – 20 часов.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (19 ч): выполнение упражнений в статичном и динамичном режимах, с использованием оборудования.

### **Раздел 6.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

### **Раздел 7.** Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

## **2 год обучения**

**Раздел 1.** Вводное занятие – 1 час.

Тема 1: вводное занятие.

Теория (1ч): ознакомление с содержанием 2-го года обучения, планом работы. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения на занятиях в танцевальном зале, а также инструктаж по охране труда, ПДД, ППБ.

**Раздел 2.** Ритмическая разминка – 30 часов.

Тема 1: упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, элементарные танцевальные движения.

Практика (30 ч): прыжки через скакалку, упражнения, направленные на раскрытие грудного отдела, развитие гибкости спины (наклоны корпуса вправо, влево, вперед; «колечко», «корзинка»), на развитие гибкости ног (махи, выпады), упражнение «Звездочка», «Дуб».

**Раздел 3.** Игровой стретчинг – 10 часов.

Тема 1: выполнение упражнений под музыку на разные группы мышц с быстрым переключением внимания с одного упражнения на другое в виде игры.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (9 ч): «Кошечка», «Слоник», «Рыбка», «Веточка», «Гора», «Ель большая», «Божья коровка», «Лягушка», «Носорог», «Замок», «Коробочка с карандашами», «Волшебные палочки», «Самолет взлетает», «Цапля», «Поза воина», «Дерево»

**Раздел 4.** Стретчинг в партере – 40 часов.

Тема 1: стретчинг в партере: упражнения на улучшение гибкости всех групп мышц.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений в партере.

Практика (39 ч): складочка, утюжок, махи ногами, лягушка, перекаты, коробочка, ежик, наклоны корпуса из положения сидя на полу, прогибы, вытяжение мышц живота, продольный и поперечный шпагат, полумостик.

**Раздел 5.** Упражнения на координацию – 25 часов.

Тема 1: упражнения на координацию движения.

Теория (1 ч): техника правильного и безопасного выполнения упражнений.

Практика (24 ч): выполнение упражнений в статичном и динамичном режимах, с использованием оборудования.

**Раздел 6.** Подготовка к итоговому контрольному занятию – 1 час.

Тема 1: закрепление пройденного материала.

Практика (1 ч): опрос обучающихся, демонстрация ими изученного материала.

**Раздел 7.** Итоговое занятие – 1 час.

Тема 1: открытое занятие для родителей.

Практика (1 ч): демонстрация обучающимися изученного материала для родителей, подведение итогов.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Кабинет для занятий соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Оборудование:**

- хореографический класс, оборудованный зеркалами, станками, со специальным покрытием пола;
- компьютер, музыкальный центр, мультимедийное оборудование, flash-накопители;
- гимнастические коврики;
- игровой, танцевальный реквизит.

**Методическое обеспечение:**

- методическая литература;
- информационно-справочные материалы;
- аудиоматериалы;
- обучающее видео;
- видеозаписи концертов и выступлений;
- наглядные пособия.

Методические рекомендации:

1. Как сесть на шпагат [Текст] // Поем, танцуем и рисуем. - 2015. - № 4. - С. 16-20;
2. Мацаренко, Т. Н. Танцевальная терапия как средство универсальной технологии преподавания хореографии в дополнительном образовании детей // Я вхожу в мир искусств. - 2015. - № 5. - С. 46-93

Методические указания:

1. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Скрипторий, 2009. – 79 с.

Методические пособия:

1. Андерсон Б. Растяжка для каждого. – Мн.: Попурри, 2002. – 224 с.
2. Колосовская О.В. Игровой стретчинг. Пособие для педагогов.- Лабитнанги, 2016.- 94 с.
3. Смирнова, И. М. Что такое игровой стретчинг [Текст] // Дошкольная педагогика. - 2015. - № 2. - С. 31-35

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

**Возможные формы реализации программы**

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

**Возможность индивидуальных образовательных маршрутов**

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

**Литература для педагога:**

1. А. Бокатов, С. Сергеев «Детская йога» «Ника-центр», 2012 г.
2. А.И. Буренина «Ритмическая пластика для дошкольников» Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика» Санкт-Петербург 1994 г.
3. А.И. Константинова «Игровой стретчинг» Учебно-методический центр «Аллегро» Санкт-Петербург 1993 г.
4. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа [Текст]: метод. пособие/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, - М.: Мозаика \_Синтез, 2010-304с.
5. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
6. Дедулевич, М. Н. играй – не зевай: подвижные игры с детьми: пособие для воспитателей дошкольных образовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2017. – 64 с.
7. 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.
8. Коновалова, Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и детей: метод. рекоменд. / Н. Г. Коновалова. – М.: Учитель, 2015. – 63 с.
9. Мельников, Ю.А. Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодежи: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Мельников Юрий Александрович; [Место защиты: Волгогр. гос. акад. физ. культуры]. – Ижевск, 2012. – 179 с.
10. Рипа, М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности. Учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М.: Кнорус, 2017. – 376 с.
11. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия /Н.А. Татаренко; ред. Т. Коробкиной, Т. Кальницкой. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.

### Список литературы для детей и родителей

12. Бекина С. И. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М.: Просвещение, 1983. – 208 с.
13. Казина О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы [Текст]: метод. пособие/ под ред. О.Б. Казиной, - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005. -140с., ил.- (Серия: «Детский сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровьесберегающие технологии в образовании»)
14. Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей. Гамма пресс 2000. – 2005. 87с.

### Электронные образовательные ресурсы

15. Игровая растяжка (преподаватель Голубев В., г. Челябинск)  
[https://dancehelp.ru/catalog/224.2-Igrovaya\\_rastyazhka/](https://dancehelp.ru/catalog/224.2-Igrovaya_rastyazhka/)
16. Растяжки - методика для танцоров (преподаватель Плешаков Е., г. Санкт-Петербург)  
[https://dancehelp.ru/catalog/450-Rrastyazhki\\_metodika\\_dlya\\_tantsorov/](https://dancehelp.ru/catalog/450-Rrastyazhki_metodika_dlya_tantsorov/)
17. Карточка упражнений игрового стретчинга  
<https://infourok.ru/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretchinga-3142846/>



**Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Детский стретчинг»**

Проверка показателей физического развития

КУ	Оценка
1	<b>Проверка показателей развития гибкости</b>
Подвижность позвоночного столба	<p>Оценивают по степени наклона туловища вперед. Испытуемый в положении сидя на полу наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленях. Гибкость позвоночника оценивают с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до среднего пальца руки (см)</p> <p><b>Оценка подвижности позвоночного столба:</b>          Расстояние от нулевой отметки до среднего пальца руки:          3 см и выше - гибкость отличная,          0-3 см - гибкость хорошая,          Менее 0 см - гибкость плохая</p>
Подвижность в тазобедренном суставе	<p>Оценивается по углу между ногами (град), образуемому при максимальном отведении ноги в сторону и удержании этого положения 2-3 с. Испытуемый встает спиной к стене, плавно поднимает ногу в сторону как можно выше и старается удержать ее (туловище прямо). Уровень подвижности в данном суставе оценивают по расстоянию от пола до пятки поднятой ноги: чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот (в градусах).</p> <p>Упражнение выполняется правой и левой ногой.</p> <p><b>Оценка гибкости:</b>          Нога поднимается на 90° и выше - гибкость отличная,          Нога поднимается на 70° - гибкость хорошая,          Нога поднимается ниже 70° - гибкость плохая</p>
2	<b>Проверка показателей развития координации движения</b>
«Дерево»	<p>Оценивается устойчивость удержания тела на одной ноге: рабочая нога в положении пазе у голеностопа опорной ноги, руки подняты, разведены в стороны, глаза открыты. Результат выполнения упражнения оценивается по времени удержания положения тела без признаков нарушения координации (покачивание, изменение положения рук или ног).</p> <p><b>Оценка показателей координации:</b>          Удержание положения от 6 сек и больше – координация отличная,          Удержание положения от 3 до 5 сек – координация хорошая,          Удержание положения от 0 до 2 сек – координация плохая</p>