

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

Рассмотрено на заседании художественно-
эстетического отдела

Протокол №1 от 30.08.2024

Руководитель отдела

_____ / Л.В.Забегина

Согласовано

заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

_____ / Т.В. Коковина

30.08.2024

Утверждено приказом МАОУ ДО «ДЦК»
от 30.08.2024 № 58-увр

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Детский стретчинг»
для группы №1 (24/25 второй год обучения)
объединения «Фантазия»
на 2024-2025 учебный год**

составитель:
Воронцова Анна Валерьевна
педагог дополнительного образования

по программе 108 часов

Северодвинск
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Задачи:

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- 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.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты 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.

Проведение педагогической диагностики необходимо для выявления уровня развития гибкости и координации движения у детей старшего дошкольного возраста для оценки эффективности педагогического воздействия.

Формы контроля

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.

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.

Календарный учебный график для группы №1 (24/25 второй год обучения)

Количество часов по программе – 108 часов

№	Дата	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
	план	факт				
1.	03.09		Теоретическое занятие	1	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ	Наблюдение
2.	03.09		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, диагностика физических данных	Наблюдение
3.	06.09		Теоретическое занятие	1	Игровой стретчинг: техника правильного и безопасного выполнения упражнений	Наблюдение
4.	10.09		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
5.	10.09		Теоретическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
6.	13.09		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
7.	17.09		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
8.	17.09		Теоретическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
9.	20.09		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, развитие физических данных	Наблюдение
10.	24.09		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.	24.09		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
12.	27.09		Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
13.	01.10		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
14.	01.10		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.	04.10		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение

16.	08.10		Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
17.	08.10		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
18.	11.10		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.	15.10		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
20.	15.10		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
21.	18.10		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
22.	22.10		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.	22.10		Практическое занятие	1	Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
24.	25.10		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
25.	29.10		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
26.	29.10		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
27.	01.11		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
28.	05.11		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
29.	05.11		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
30.	08.11		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.	12.11		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
32.	12.11		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
33.	15.11		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.	19.11		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
35.	19.11		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
36.	22.11		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
37.	26.11		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.	26.11		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
39.	29.11		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
40.	03.12		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.	03.12		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
42.	06.12		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
43.	10.12		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
44.	10.12		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
45.	13.12		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
46.	17.12		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
47.	17.12		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
48.	20.12		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение

49.	24.12		Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Педагогическая оценка
50.	24.12		Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Педагогическая оценка
51.	27.12		Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
52.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
53.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
54.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
55.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
56.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
57.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
58.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
59.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
60.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
61.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
62.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
63.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
64.			Учебное занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
65.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
66.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
67.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
68.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
69.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение

70.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
71.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
72.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
73.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
74.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
75.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
76.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
77.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
78.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
79.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования	Наблюдение
80.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
81.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
82.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
83.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
84.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
85.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ	Наблюдение
86.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
87.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
88.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
89.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
90.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
91.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение

92.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
93.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
94.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
95.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
96.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Наблюдение
97.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
98.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
99.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Наблюдение
100.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	Наблюдение
101.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере. <i>Промежуточная аттестация</i>	Педагогическая оценка
102.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движения с использованием оборудования.	Наблюдение
103.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере.	Наблюдение
104.			Практическое занятие	1	Ритмическая разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
105.			Практическое занятие	1	Стретчинг в партере	Педагогическая оценка
106.			Практическое занятие	1	Упражнения на координацию движений	Педагогическая оценка
107.			Практическое занятие	1	Подготовка к итоговому контрольному занятию.	Педагогическая оценка
108.			Практическое занятие	1	Итоговое занятие.	Педагогическая оценка
109.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала	Наблюдение
110.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала	Наблюдение
111.			Практическое занятие	1	Повторение пройденного материала	Наблюдение

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 дошкол. образоват 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 молодёжи: 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/

16. Растяжки - методика для танцоров (преподаватель Плешаков Е., г. Санкт-Петербург)

https://dancehelp.ru/catalog/450-Rrastyazhki_metodika_dlya_tantsorov/

17. Картотека упражнений игрового стретчинга

<https://infourok.ru/kartoteka-uprazhneniy-igrovogo-stretchinga-3142846/>