

**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 «Стретчинг»
для группы №5 (24/25 третий год обучения)
объединения «Фантазия»
на 2024-2025 учебный год**

составитель:
Воронцова Анна Валерьевна
педагог дополнительного образования

по программе 144 часа

Северодвинск
2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель образовательной программы: гармоничное физическое развитие, развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластике, ритмики движений посредством стретчинга.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам стретчинга;
- сформировать навыки выразительности, пластичности, грациозности;
- обучить навыкам выполнения упражнений стретчинга, самоконтролю при выполнении этих упражнений;
- обучить детей основным техникам стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений.

Развивающие:

- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности, мелкую моторику рук, опорно-двигательный аппарат;
- развить чувства ритма, пластике;
- развить выразительность исполнения;
- развить мышление, воображение, познавательную активность;
- сформировать навык самостоятельного выражения движений под музыку и способности к пластической импровизации;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитать трудолюбие, терпение, упорство, волевые качества, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- воспитать культуру общения и поведения обучающихся;
- развить в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей;
- сформировать умение самостоятельной и коллективной работы.

Ожидаемые результаты и форма их проверки

Ожидаемые результаты обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стретчинг»

1. Предметные:

- знание словесного объяснения значения конкретного упражнения;
- развитость физических качеств: координация, гибкость;
- владение техникой выполнения упражнений, артистизм;
- умение передавать образ, характер и настроение музыкального произведения;
- владение пластикой и свободой движения в исполнении несложных танцевальных комбинаций.

2. Метапредметные:

- умение обобщать и анализировать полученную информацию;
- умение использовать воображение;
- умение работать в паре, группе.

3. Личностные:

- стремление к самостоятельному изучению терминологии упражнений;
- формирование представления о собственных возможностях, успешности;
- стремление к самосовершенствованию в области растяжки;
- проявление уважения к сверстникам, взрослым, умение договариваться;
- понимание значимости совместной деятельности.

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 №5 (24/25 третий год обучения)

Количество часов по программе – 144 часа

№	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	03.09		Теоретическое и практическое занятие	2	Вводное занятие: план работы, инструктаж ТБ, ОТ, ПДД, ППБ, диагностика физических данных	Наблюдение
2.	06.09		Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Динамическая растяжка	Наблюдение
3.	10.09		Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
4.	13.09		Практическое занятие	2	Ритмопластика Динамическая растяжка	Наблюдение
5.	17.09		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
6.	20.09		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, ОРУ Динамическая растяжка	Наблюдение
7.	24.09		Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
8.	27.09		Теоретическое и практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
9.	01.10		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
10.	04.10		Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
11.	08.10		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	Наблюдение
12.	11.10		Практическое занятие	2	Ритмопластика Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	Наблюдение
13.	15.10		Практическое занятие	2	Ритмопластика Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
14.	18.10		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка Парный стретчинг	Наблюдение
15.	22.10		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение

16.	25.10		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
17.	29.10		Теоретическое и практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
18.	01.11		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
19.	05.11		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
20.	08.11		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
21.	12.11		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
22.	15.11		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения с использованием оборудования в парах, тройках, малых группах	
23.	19.11		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
24.	22.11		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
25.	26.11		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
26.	29.11		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
27.	03.12		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
28.	06.12		Практическое занятие	2	Ритмопластика	наблюдение
					Парный стретчинг	
29.	10.12		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
30.	13.12		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
31.	17.12		Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Парный стретчинг	
32.	20.12		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	

33.	24.12		Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
34.	27.12		Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
35.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
36.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
37.			Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Парный стретчинг	
38.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
39.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
40.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
41.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
42.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
43.			Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Парный стретчинг	
44.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Упражнения на координацию движения с использованием оборудования;	
45.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
46.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
47.			Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
48.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
49.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	

50.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
51.			Практическое занятие	2	Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
52.			Практическое занятие	2	Дыхательная гимнастика	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
53.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
54.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
55.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
56.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
57.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
58.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
59.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
60.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
61.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
62.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Динамическая растяжка	
63.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
64.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	

65.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
66.			Практическое занятие	2	Ритмопластика	Педагогическая оценка
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц <i>Промежуточная аттестация</i>	
67.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
68.			Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Наблюдение
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
69.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Статичные и динамичные упражнения на координацию движения	
70.			Практическое занятие	2	Разминка: упражнения для развития всех групп мышц, элементарные танцевальные движения	Наблюдение
					Дыхательная гимнастика	
71.			Практическое занятие	2	Динамическая растяжка	Педагогическая оценка
					Статическая растяжка: упражнения на вытяжение всех групп мышц	
72.			Практическое занятие	2	Подготовка к итоговому контрольному занятию	Педагогическая оценка
					Итоговое занятие.	

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Литература для педагога

1. Баева, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст]: учеб. пособие / Н. А. Баева, О. В. Погадаева. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2003. -56 с.
2. Волков, Б. С. Возрастная психология [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. спец. (ОПД.Ф.01 - Психология): рек. Умо по спец. пед. образования М-ва образования РФ: в 2 ч. ч. 2: От младшего школьного возраста до юношества / Б. С. Волков, Н. В. Волкова. -М.: Владос, 2005. -243 с.
3. Горбачев, М. С. Осанка младших школьников: общеразвивающие упражнения [Текст] / М. С. Горбачев // Физическая культура в школе. - 2005. -№8. -С. 25-28.
4. Захаров, Е. Энциклопедия физической подготовки: Метод, основы развития физ. качеств [Текст] / Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. - М.: Лептос, 1994. -359 с.
5. Казин, Э. М. Психолого-валеологические подходы к здоровью и развитию личности в системе образования [Текст] / Э. М. Казин, Т. С. Панина, А. И. Федоров // Валеология. - 1997. -№3. - С. 5-8.
6. Кирой, Р. И. Комплексный анализ физического, психического развития и успешности обучения детей младшего школьного возраста [Текст] / Р. И. Кирой, Л. М. Кацнельсон, Т. С. Колмакова // Валеология. - 2006. - №2. -С. 51-55.
7. Копылов, Ю. А. Беречь осанку смолоду [Текст] / Ю. А. Копылов // Физическая культура в школе. - 1994. - №2. - С. 16-17.
8. Лях, В. И. Гибкость: основы измерения и методики развития [Текст] / В. И. Лях // Физическая культура в школе. - 1999. - №1. - С. 4-10.
9. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006- 5с.
10. Малыгин, Л. С. Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста [Текст] / Л. С. Малыгин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - № 1. - С. 18.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 4S0 с.

Список литературы для детей и родителей

12. Миллер Э. Б., Бяэкман К. Упражнения на растяжку: «Простая йога везде и в любое время». / Пер. с англ. Е. Богдановой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000 – 240 с.
13. Эллис Браунинг Миллер, Керол Блекмен. Упражнения на растяжку Пер. с англ. Е. Богдановой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000 – 240 с.: ил.

Электронные образовательные ресурсы

14. elib.cspu.ru
15. <https://lifehacker.ru/stretching-anatomy/>
16. https://www.bstu.by/uploads/attachments/metodichki/kafedri/FViS_Stretching.pdf