

Муниципальное учреждение администрация
Верхошижемского района Кировской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования Дом детского творчества «Фантазия»
пгт Верхошижемье Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 28.08. 2023
Протокол № 01



Утверждаю:

Директор МКОУ ДО ДДТ «Фантазия»

О. С. Опарина

Приказ №23 от 28.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Стретчинг»

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Устюгова Олеся Витальевна,
педагог дополнительного образования

пгт Верхошижемье
2023

Содержание.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	5
1.3. Планируемые результаты	5
1.4. Учебно – тематический план	6
1.5. Содержание учебного плана	7
Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	20
2.3. Условия реализации программы	20
2.4. Список литературы	21
Приложения	22

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы».

1.1. Пояснительная записка.

Стретчинг – это система, в которую входят упражнения для растяжки мышц, развития гибкости и подвижности в суставах.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) «Стретчинг» *физкультурно-спортивной направленности* разработана на основе программы «Детский стретчинг» педагога дополнительного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 5 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга» Волковой Екатерины Николаевны и в соответствии с *нормативно – правовыми документами:*

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012 г.);

2. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей» (с изменениями в Распоряжении Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023г. № 1230-р).

3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Распоряжением Министерства образования Кировской области от 30.07.2020 № 835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области».

6. Уставом МКОУ ДО ДДТ «Фантазия» от 24.06.2021г., регистрационный № 235.

При разработке программы автор опирался на «Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая

разноуровневые и модульные)». Киров: КОГОБУДО «Дворец творчества – Мемориал», РМЦ, 2020.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, направлена на развитие и коррекцию физических качеств детей.

Стретчинг – это методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника, профилактику плоскостопия, развитие гибкости ребенка. Методика оказывает оздоровительное воздействие на весь организм в целом. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, направлены на расслабление и восстановление функций мышц.

Значимость программы для региона.

Значимость программы «Детский стретчинг» для региона состоит в том, что она соответствует цели государственной программы Кировской области "Развитие физической культуры и спорта" на 2020-2024 гг., которая звучит как «создание условий, обеспечивающих возможность гражданам систематически заниматься физической культурой и спортом». Реализация данной программы способствует увеличению уровня вовлечённости населения в занятия физкультурой и спортом.

Отличительные особенности программы заключаются в её содержательной части. Для занятий стретчингом используются игровые упражнения, что позволяет легче мотивировать детей, повышать эффективность тренировок.

Новизна программы состоит в разработке системы занятий детского стретчинга, направленной на оздоровление детей дошкольного и младшего школьного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в образовательных учреждениях.

Адресат программы.

Программа предлагается для освоения обучающимися от 5 до 9 лет (дошкольники, 1-3 класс).

Набор детей в объединение свободный. Состав группы постоянный, может быть разнополым и разновозрастным. Минимальное количество детей в группе – 8 человек, максимальное - 20.

Объем программы – 72 часа.

Срок освоения – 36 недель в рамках 1-го учебного года.

Форма обучения – очная.

Уровень программы – ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса:

- форма реализации программы традиционная;
- организационная форма обучения групповая в сочетании с индивидуальным подходом;
- группа одновозрастная.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - укрепление физического и психического здоровья дошкольника и младшего школьника средствами детского стретчинга.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания, умения и навыки обучающихся в области детского стретчинга.

Развивающие:

- развивать мотивационную готовность заниматься стретчингом, физические качества (мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость), психические качества (внимание, память, воображение), способность к самооценке и самоконтролю.

Воспитательные:

- воспитывать у детей раскрепощённость и творчество в движениях, чувство коллективизма.

1.3. Планируемые результаты реализации программы и способы определения их результативности.

Личностные результаты:

- мотивация к познанию, труду и спорту;
- культура здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

Предметная компетентность: способность применять полученные знания в различных жизненных ситуациях.

Личностная компетентность: познавательный интерес к занятиям и активность на занятиях.

Информационная компетентность: готовность использовать информационные источники, литературу по стретчингу.

Рефлексивная компетентность: способность к самоанализу собственных достижений в области освоения программы.

Коммуникативная компетентность: способность к сотрудничеству и общению.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- понятия «стретчинг», «шпагат», «координация», «осанка»;
- название основных мышц, суставов человека и их расположение;
- основы техники выполнения упражнений на гибкость и растяжку.

Обучающиеся **должны уметь**:

- выполнять систему упражнений, направленных на растяжение мышц и развитие подвижности суставов под руководством педагога.

При оценке результатов работы используются следующие формы:

- наблюдение,
- устный опрос,
- тестирование.

Подведением итогов реализации программы будет итоговое тестирование.

1.4. Учебно-тематический план программы.

№	Название темы	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Наблюдение, устный опрос, тестирование
2.	Основные понятия стретчинга.	2	-	2	Устный опрос
3.	Упражнения для осанки и координации.	1	5	6	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
4.	Упражнения для мышц шеи	1	4	5	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
5.	Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса	1	4	5	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
6.	Упражнения для мышц и суставов рук	1	4	5	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
7.	Упражнения для мышц пресса и спины	1	11	12	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
8.	Упражнения для мышц и суставов таза и бёдер	1	9	10	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
9.	Упражнения для мышц и суставов голеностопа	1	4	5	Наблюдение, устный опрос,

					Тестирование.
10.	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног	1	17	18	Наблюдение, устный опрос, Тестирование.
11.	Итоговое занятие.	1	1	2	Устный опрос. Тестирование
12.	ИТОГО	12	60	72	

1.5. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теоретические сведения:

Основные понятия в стретчинге. Ознакомление с целями и задачами программы. Знакомство с планом работы на учебный год. Обсуждение правил поведения в зале для занятий. Инструктаж по технике безопасности (Приложение 1).

Практика:

Игра на знакомство. Тестирование на гибкость и растяжку (Приложение 3).

Раздел 2. Основные понятия стретчинга.

Теоретические сведения:

Понятие «стретчинг». Названия основных мышц и их расположение. Правила постановки корпуса. Правила выполнения упражнений на растяжку мышц. Устный опрос.

Практика:

Нет

Раздел 3. Упражнения для осанки и координации.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на поддержание осанки и развитие координации.

Практика:

Разминка (Приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на поддержание осанки и развитие координации (Приложение 2.2). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 4. Упражнения для растяжки мышц шеи.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц шеи.

Практика:

Разминка (приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на растяжение мышц шеи (Приложение 2.3). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 5. Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц и развитие подвижности суставов плечевого пояса.

Практика:

Разминка (Приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на растяжение мышц и развитие подвижности суставов плечевого пояса (Приложение 2.4). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 6. Упражнения для мышц и суставов рук.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц рук и развитие подвижности суставов рук.

Практика:

Разминка (приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на растяжение мышц и суставов рук (Приложение 2.5). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 7. Упражнения для мышц пресса и спины.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц пресса и спины.

Практика:

Разминка (приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на растяжение и укрепление мышц пресса и спины (Приложение 2.6). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 8. Упражнения для мышц и суставов таза и бедер.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц бедер и подвижность суставов таза и бедер.

Практика:

Разминка (приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на растяжение мышц бедер и подвижность суставов таза и бедер (Приложение 2.7). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 9. Упражнения для мышц и суставов голеностопа.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц голеностопа и подвижность суставов голеностопа.

Практика:

Разминка (приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на

растяжение и укрепление мышц и суставов голеностопа (Приложение 2.8).
Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 10. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног.

Теоретические сведения:

Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение разных групп мышц ног.

Практика:

Разминка (приложение 2.1). Выполнение упражнений, направленных на растяжение разных групп мышц ног (Приложение 2.9). Тестирование по теме (Приложение 3).

Раздел 11. Итоговое занятие.

Теоретические сведения:

Подведение итогов учебного года.

Практика:

Итоговое тестирование по темам, изученным за учебный год (Приложение 4).

Раздел 2 «Комплекс организационно – педагогических условий».

2.1. Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	02.09	15.00-16.00	Традиционное занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Игра на знакомство.	Кабинет №3	Устный опрос
		07.09	15.00-16.00	Урок - тест	1	Вводное занятие. Тестирование на гибкость и растяжку.	Кабинет №3	Наблюдение, тестирование
		09.09	15.00-16.00	Беседа	1	Основные понятия стретчинга.	Кабинет №3	Устный опрос
		14.09	15.00-16.00	Беседа	1	Основные понятия	Кабинет №3	Устный опрос

						стретчинга.		
		16.09	15.00-16.00	Беседа	1	Упражнения для осанки и координации Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
		21.09	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для осанки и координации. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		23.09	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для осанки и координации. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		28.09	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для осанки и координации. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		30.09	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для осанки и координации. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
2	Октябрь	05.10	15.00-16.00	Урок - тест	1	Упражнения для осанки и координации. Тестирование.	Кабинет №3	Тестирование
		07.10	15.00-16.00	Беседа	1	Упражнения для растяжки мышц шеи. Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
		12.10	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для растяжки мышц шеи. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		14.10	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для растяжки мышц шеи.	Кабинет №3	Наблюдение

						Выполнение упражнений.		
		19.10	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для растяжки мышц шеи. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		21.10	15.00-16.00	Урок - тест	1	Упражнения для растяжки мышц шеи. Тестирование.	Кабинет №3	Тестирование
		26.10	15.00-16.00	Беседа	1	Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса. Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
		28.10	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
3	Ноябрь	02.11	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		09.11	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		11.11	15.00-16.00	Урок - тест	1	Упражнения для мышц и суставов плечевого	Кабинет №3	Тестирование

						пояса. Тестирование.		
		16.11	15.00-16.00	Беседа	1	Упражнения для мышц и суставов рук. Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
		18.11	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов рук. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		23.11	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов рук. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		25.11	11.00-13.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов рук. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		30.11	15.00-16.00	Урок - тест	1	Упражнения для мышц и суставов рук. Тестирование	Кабинет №3	Тестирование
4	Декабрь	02.12	15.00-16.00	Беседа	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
		07.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.		Наблюдение
		09.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение	Кабинет №3	Наблюдение

						упражнений.		
		14.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		16.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		21.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		23.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		28.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		30.12	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
5	Январь	11.01	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		13.01	15.00-	Практи	1	Упражнения	Каби	Наблю-

			16.00	ческое занятие		для мышц пресса и спины. Выполнение упражнений.	нет №3	дение
		18.01	15.00-16.00	Урок - тест	1	Упражнения для мышц пресса и спины. Тестирование.	Кабинет №3	Тестирование
		20.01	15.00-16.00	Беседа	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
		25.01	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		27.01	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
6	Февраль	01.02	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		03.02	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		08.02	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза	Кабинет №3	Наблюдение

						и бедер. Выполнение упражнений.		
		10.02	15.00- 16.00	Практи ческое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Каби нет №3	Наблю- дение
		15.02	15.00- 16.00	Практи ческое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Каби нет №3	Наблю- дение
		17.02	15.00- 16.00	Практи ческое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Выполнение упражнений.	Каби нет №3	Наблю- дение
		22.02	15.00- 16.00	Урок - тест	1	Упражнения для мышц и суставов таза и бедер. Тестирование.	Каби нет №3	Тести- рование
7	Март	01.03	15.00- 16.00	Беседа	1	Упражнения для мышц и суставов голеностопа. Методика выполнения.	Каби нет №3	Устный опрос
		03.03	15.00- 16.00	Практи ческое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов голеностопа. Выполнение упражнений.	Каби нет №3	Наблю- дение
		10.03	15.00- 16.00	Практи ческое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов голеностопа. Выполнение	Каби нет №3	Наблю- дение

					упражнений.		
	15.03	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Упражнения для мышц и суставов голеностопа. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
	17.03	15.00-16.00	Урок - тест	1	Упражнения для мышц и суставов голеностопа. Тестирование	Кабинет №3	Тестирование
	22.03	15.00-16.00	Беседа	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Методика выполнения.	Кабинет №3	Устный опрос
	24.03	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
	26.03	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
	31.03	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку	Кабинет №3	Наблюдение

						разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.		
8	Апрель	05.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		07.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		12.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		14.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		19.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения,	Кабинет №3	Наблюдение

						направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.		
		21.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		26.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		28.04	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
9	Май	03.05	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
		05.05	15.00-	Практи	1	Комбинирован	Каби	Наблю-

		16.00	ческое занятие		ные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	нет №3	дение
	10.05	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
	12.05	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
	17.05	15.00-16.00	Практическое занятие	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Выполнение упражнений.	Кабинет №3	Наблюдение
	19.05	15.00-16.00	Урок - тест	1	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног. Тестирование.	Кабинет №3	Тестирование
	24.05	15.00-	Итого-	1	Итоговое	Каби	Тести-

			16.00	вое занятие		занятие. Итоговое тестирование.	нет №3	рование
		26.05	15.00- 16.00	Итого- вое занятие	1	Подведение итогов учебного года.	Каби нет №3	Устный опрос

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации:

- входной контроль. В начале обучения. Определение уровня физического развития обучающихся.

Способы:

- наблюдение,
- тестирование (Приложение 3).

- Промежуточный контроль

Способы:

- устный опрос по темам;
- тестирование (Приложение 3).
- Итоговый контроль
- тестирование (Приложение 4);
- устный опрос по темам за учебный год.

Оценочные материалы:

1. Приложение 3 – Тестирование (входной, текущий контроль).
2. Приложение 4 – Тестирование (итоговый контроль).

2.3. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение.

Программа предусматривает использование традиционных педагогических технологий (технология личностно – ориентированного и развивающего обучения, коллективного творчества и др.).

Программа реализуется через следующие формы занятий: традиционное занятие, итоговое занятие, практическое занятие, беседа, урок - тест.

В процессе реализации программы используются следующие методы обучения: словесные (беседа, объяснение нового материала и др.), наглядные (показ упражнений), диагностические (самостоятельное выполнение упражнений).

Дидактическое обеспечение программы включает:

- методические рекомендации выполнения упражнений стретчинга;
- видео по разделам занятий;
- методическая копилка игр (на сплочение детского коллектива);
- литература для обучающихся (согласно списку).

Материально – техническое обеспечение:

1. Зал для занятий.

2. Гимнастические коврики.
3. Оборудование: музыкальный центр, флэш карты.

Нормативное обеспечение.

Требование к безопасности образовательной среды. Место проведения занятий - оснащенный зал для размещения 8-20 рабочих мест.

Проводится инструктаж по технике безопасности в начале учебного года (Приложение 1 «Инструкция по технике безопасности на занятиях для обучающихся «Детский стретчинг»).

Кадровое обеспечение.

К реализации программы привлекается педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и достаточный опыт педагогической деятельности, образование и опыт в области физической культуры. Практический материал и оборудование можно использовать по своему усмотрению и в соответствии с имеющейся базой.

Информационное обеспечение.

Компьютер с доступом к информационным ресурсам Интернет, видеофильмы на спортивно-оздоровительную тему.

2.4. Список литературы

для педагога:

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). - Академия. - 2009. - 416с.
2. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2018. – 256 с.
3. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. – Москва: Юрайт, 2019. - 174 с.
4. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2016. – 240 с.
5. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. «Фитнес для дошкольников» — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017г.
6. Сулим Е.В., «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2018г.

для обучающихся (для родителей):

1. Кучер, Г Игровой стретчинг / Г. Кучер. – Москва: Игра и дети, 2013. – 35с.

цифровые образовательные ресурсы:

1. <https://sportadvice.ru/detskiy-fitness>
2. <https://medaboutme.ru/articles/detskie-trenirovki-po-fitnessu-obzor-sovremennykh-programm-dlya-detey/>
3. <https://medaboutme.ru/articles/detskie-trenirovki-po-fitnessu-obzor-sovremennykh-programm-dlya-detey/>

Инструкция
по технике безопасности на занятиях для обучающихся объединения
«Стретчинг».

1. Общие требования безопасности для обучающихся:

Соблюдение данного раздела инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в кабинете.

- Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из кабинета.
- Не включать электроосвещение и средства ТСО.
- Не открывать форточки и окна.
- Не передвигать учебные столы и стулья.
- Не трогать руками электрические розетки.
- Травмоопасность в кабинете:
 - при включении электроосвещения;
 - при включении приборов ТСО;
 - при переноске и использовании оборудования и т.п.
- Не приносить на занятия посторонние, ненужные предметы, чтобы не отвлекаться и не травмировать других ребят.

2. Требования безопасности для обучающихся перед началом занятий:

- Не открывать ключом дверь кабинета.
- Входить в кабинет спокойно, не торопясь.
- Подготовить своё рабочее место, учебные принадлежности.
- Не менять рабочее место без разрешения педагога.

3. Требования безопасности для обучающихся во время занятий:

- Внимательно слушать объяснения и указания педагога.
- Соблюдать порядок и дисциплину во время занятия.
- Не включать самостоятельно приборы ТСО.
- Не переносить оборудование и ТСО.
- Все упражнения выполнять по разрешению педагога.
- Поддерживать чистоту и порядок на рабочем месте.

4. Требования безопасности для обучающихся в аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.) покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке, без паники.
- В случае травматизма обращаться к педагогу.
- При плохом самочувствии или внезапном заболевании сообщать педагогу.

5. Требования безопасности для обучающихся по окончании занятий:

- Приведите своё рабочее место в порядок.

- Не покидать рабочее место без разрешения педагога.
- Обо всех недостатках, обнаруженных во время занятий, сообщать педагогу.
- Выходить из кабинета спокойно, не толкаясь, соблюдая дисциплину.

Приложение 2

Комплексы упражнений для стретчинга.

2.1. Разминка.

Упражнение 1. «Дерево».

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) И.п.

Упражнение 6. «Волна».

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.
- 2) И.п.

Упражнение 7. «Лебедь».

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) И.п.

4) И.п.

Упражнение 8. «Слоник».

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение 9. «Рыбка».

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение 10. «Змея».

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение 11. «Веточка».

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение 12. «Гора».

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение 13. «Ель большая».

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение 14. «Цапля».

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.

Упражнения на дыхание.

Упражнение «Поймай ветерок». Сидим на коврик, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути

движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

- чем ты дышишь?

2.2. Упражнения для координации и осанки.

Упражнения в положении "стоя"

- **«Воробышек».** Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки.
- **«Лягушонок».** Из И. п. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря хором "квак", вернуться в И. П. (4-6 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.
- **«Большие круги».** Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки) - 6-8 раз. Следить за тем, чтобы дети не опускали руки ниже уровня плеч.
- **«Мельница».** Поочередное приведение рук за затылок и спину (6-8 раз). Плечи развернуты, локти отведены назад, голова прямо.
- **«Резинка».** Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки - вдох. Вернуться в И. п., произнося звук "ш-ш-ш" - выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.
- **«Вместе ножки - покажи ладошки».** Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в И. п., расслабляя мышцы рук (4-6 раз). Держать спину ровно и не выпячивать живот.
- **«Потягивание».** Подняться на носки, левая рука вверх, правая назад. Удерживаться 1-2-3 сек. Вернуться в И. п., расслабив руки (4-8 раз). Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Упражнения в положении "лежа на спине"

- **«Здравствуйте – прощайте».** Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. (6-8 раз). При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.
- **«Волна».** Согнуть ноги и подтянуть колени к животу. Выпрямить. Пауза 3-5 сек. и отпустить ноги (4-6 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику. Носки во время упражнения должны быть оттянуты.
- **«Пляска».** И. п. - лежа, руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в И. п. (6-8 раз). Следить за тем, чтобы локти были прижаты к коврику.

Упражнения в положении "лежа на животе"

- **«Воробышек».** Круги назад локтями рук, приведенными к плечам (5-8) раз. Голова приподнята.
- **«Рыбка».** Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза напряжения 4-6 сек. Опустить руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (3-4 раза). Следить за тем, чтобы дети не прогибались в пояснице.

«Лягушонок». Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги. Медленно вернуться в И. п. (6-8 раз). В положении "кисти к плечам" локти должны быть прижаты к бокам.

И. п. Стоя у стены

1. Принять правильную осанку у стены. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильное положение осанки с напряжением.

2. Принять правильную осанку у стены. Сделать 2 шага вперед, присесть, вытянув руки вперед, встать. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

3. Принять правильную «осанку у стены. Сделать 1-2 шага вперед, расслабить последовательно мышцы шеи, плечевого пояса и туловища. Вновь принять правильную осанку с напряжением мышц.

4. Принять правильную осанку у стены. Приподняться на носки, удерживаясь в этом положении 3-4 сек. Вернуться в И.п.

И. п. лежа на спине в правильном положении: голова, туловище, ноги располагаются по прямой линии, проходящей через вертикальную осевую линию тела, руки прижаты к туловищу.

1. Приподнять голову и плечи, взглядом проверить правильное положение тела, вернуться в И.п.

2. Прижать поясницу к полу. Встать, принять правильную осанку, сохраняя в пояснице то же напряжение, что и в положении лежа

И.п.: стоя. Упражнения в сочетании с ходьбой.

1. Принять правильную осанку в И.п. стоя. Ходьба с изменением направления, остановками, поворотами, различным положением рук и сохранением правильной осанки — 1-2 мин.

2. Ходьба с мешочком на голове, с сохранением правильной осанки.

3. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через препятствия (веревку, гимнастическую скамейку).

2.3. Упражнения для мышц шеи.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

И.п. - встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону — в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

И.п. - встать прямо, положить ладонь на висок так, чтобы пальцы были направлены к затылку. Чуть надавить на висок рукой и, преодолевая сопротивление, повернуть голову. Сделать 10 поворотов в каждую сторону.

И.п. - встать прямо, положить ладонь на лоб и слегка надавить на него. Преодолевая сопротивление, выводить голову вперед. Повторить 10 раз. И.п. - лечь на пол и тянуть шею вперед и вверх. Повторить 10 раз.

2.4. Упражнения для мышц и суставов плечевого пояса.

И.п. – встать прямо, максимально прижать правую руку к левому плечу, левой рукой можно прижимать правую в районе локтя. Поменять руки и выполнить еще раз.

И.п. – встать прямо. Одну руку завести за голову, а вторую за спину и попытаться сцепить их в замок, насколько возможно. Задержаться в таком положении на 10 секунд и поменять руки местами.

И.п. - встать к стене лицом, опереться в нее руками. Руки расположить как можно ближе друг к другу. Отодвинуть ноги от стены на максимально возможное расстояние. Голову опустить вниз и выполнить прогиб в районе поясницы.

И.п. – встать прямо, взять резинку так, чтобы расстояние между кистями было чуть шире плеч, и перевести прямые руки назад, а затем обратно, вперед. Когда руки будут над головой, поднять плечи, прежде чем переводить их назад.

2.5. Упражнения для мышц и суставов рук.

И.п. - встать прямо, поставить ступни на ширине плеч, сцепить руки за спиной так, чтобы ладони были направлены вниз. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не нагибая корпус.

И.п. – встать спиной к стене. Отвести одну руку назад и взяться за стену рукой. Теперь стараться повернуть руку вокруг своей оси бицепсом вниз, при этом кисть не должна разворачиваться. Растяжка трицепсов

И.п. - взять в одну руку гимнастическую резинку и завести ее за голову таким образом, чтобы большой палец был направлен в пол. Свободную руку завести за спину и взяться за резинку. Тянуть резинку вниз. Выполнить для разных рук.

И.п. - в положении стоя или сидя завести руку за голову, свободной рукой взяться за локоть и тянуть к голове. Задержать руку в таком положении на 5–10 секунд. Положить левую руку на правое плечо. Правой рукой взяться за локоть и толкать левую руку к корпусу. Затем поменять.

2.6. Упражнения для мышц пресса и спины.

И.п. - лежа на спине. Поднимание и касание прямыми ногами пола за головой и медленное возвращение с исходное положение. Усложнить, оставляя ноги невысоко над полом во время возвращения в исходное положение.

И.п. - лежа на спине. Сед углом, встречный мах ноги. Высокий угол в седе.

И.п. - стоя на двух коленях, «мост».

И.п. - лежа на животе. Подъем корпуса, руки в положении «крест».

И.п. - лежа на животе, опираясь руками о пол. Поднимание и опускание ног и нижней части туловища.

2.7. Упражнения для мышц и суставов таза и бёдер.

И.п. - лежа на спине. Супинация и пронация в коленных суставах, сокращение стоп в первую позицию.

И.п. - сидя на полу. Passe двумя ногами, наклон корпуса до касания животом пяток.

И.п. - лежа на животе. Passe двумя ногами, выпрямляя руки, прогнуться назад, разгибая ноги, перейти на поперечный шпагат.

И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх. Максимально развести ноги в сторону до касания пола. Удержание ног в раскрытом положении.

И.п. - сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Наклон вперед, лечь грудью на пол, удерживая выворотность колена и бедра. Усложнить, положив одну ногу на возвышенную поверхность.

И.п. - сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Переползание через поперечный шпагат на живот, опуская таз вниз.

2.8. Упражнения для мышц и суставов голеностопа.

И.п. - сидя на коленях. Отрывать колени от пола, сгибая голеностопа. Пятки держать вместе. Спина прямая.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем и пальцы вытянуты. Поднимать бедра, опираясь на пальцы, усиливая сгиб в голеностопе.

И.п. - сидя на коленях, ладони лежат на полу около коленей. Выпрямляя руки и ноги, подниматься на подъемы.

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, стопы вытянуты. Сокращение стоп при максимально вытянутых коленях, длительное удержание этого положения, возвращения в исходное положение.

2.9. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног.

И.п. - лежа на спине. Passe правой ногой, затем, прижимая колено к груди, противоположной рукой разгибание ноги.

И.п. - лежа на спине или боку. Активный мах ногой вперед или в сторону. Растягивание ног в положении шпагата во всех направлениях.

И.п. - лежа на животе, руки на предплечьях. Махи в кольцо. То же, стоя на четвереньках.

И.п. - сидя на продольном шпагате. Наклоны назад и вперед.

Приложение 3

Тестирование (входной контроль, текущий контроль)

№	Фамилия, имя	Показатели (высокий, средний, низкий)		Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Представление о правилах растяжки и основных мышцах тела (опрос по каждой теме).	Гибкость/ подвижность в суставах (амплитуда выполнения упражнений по каждой теме)	
1.				
2.				
3.				

4.				
...				

Приложение 4

Тестирование (итоговый контроль).

№	Фамилия, имя	Результат в начале учебного года	Показатели в конце года (высокий, средний, низкий)		Индивидуальный итог в конце года (низкий, средний, высокий уровни: низкий – амплитуда выполнения упражнений не изменилась; средний – амплитуда выполнения упражнений изменилась незначительно; амплитуда упражнений изменилась значительно).
			Представление о правилах растяжки и основных мышцах тела (опрос).	Гибкость/ подвижность в суставах (амплитуда выполнения упражнений: шпагат; наклон вперед на прямые ноги в положении сидя, ноги вместе; наклон вниз с прямыми ногами в положении стоя)	
1.					
2.					
3.					
4.					
...					