



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол 05.09.2024г. № 3



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДТ»
Т.Е. Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Детский стретчинг»

Направленность: художественная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: 1 год (36 недель) 36 часов

г. Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» (далее Программа) имеет *художественную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский стретчинг» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, укрепление физического, психического, соматического здоровья. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Детский стретчинг — это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, которая укрепляет позвоночник, развивает гибкость мышц и предотвращает плоскостопие, улучшая осанку и общее самочувствие. Упражнения задействуют весь организм, включая психику, способствуя расслаблению и укреплению здоровья без вреда, а игровая форма делает занятия увлекательными для детей. Программа не только укрепляет здоровье, но и воспитывает художественный вкус, раскрывая творческий потенциал ребёнка через движение и музыку.

Адресат программы: Программа предназначена для детей начального школьного возраста 7-9 лет.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: Содержание программы ориентировано на детские разновозрастные группы в количестве от 12 до 15 человек.

Отличительная особенность программы заключается в сочетании игровой формы обучения с оздоровительной методикой стретчинга, что делает занятия увлекательными и доступными для детей 7–9 лет. Программа одноуровневая, включает сюжетно-ролевые игры, способствует развитию гибкости, силы и координации без перегрузок. Особенность программы также проявляется в индивидуальном подходе к каждому ребёнку, позволяющем адаптировать нагрузку под его возможности, и в комплексном воздействии на физическое и психическое здоровье, включая профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Упражнения выполняются под ритмичную и образную музыку, что формирует чувство ритма, пластику

движений и эмоциональную выразительность. Программа развивает грацию, гибкость и координацию, что является основой для хореографии и танцевального искусства.

Уровень программы ознакомительный.

Объем и срок освоения ДОП:

Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю: по 1 академическому часу. Общее количество учебных часов за период обучения – 36 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Практическая деятельность учащихся на занятиях проводится в игровой форме. Каждое занятие адаптируется под индивидуальные возможности ребёнка, обеспечивая комфортную нагрузку без переутомления. Комплексный подход сочетает развивающую растяжку, укрепляющую партерную гимнастику, подвижные игры и расслабляющие техники, способствуя всестороннему развитию. Музыкальное оформление создаёт особую атмосферу, помогая детям лучше чувствовать ритм и настроение упражнений. Безопасность методики гарантируется плавными, осознанными движениями без рывков и чрезмерного напряжения.

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий:

Ведущей формой обучения является **групповая**, что позволяет создать динамичную атмосферу взаимодействия и командного духа. При этом программа предусматривает **дифференцированный подход** с учетом индивидуальных особенностей детей, их физической подготовки и темпа освоения упражнений на растяжку и гибкость.

Таким образом, в процессе обучения используются следующие формы организации занятий:

- **Групповая** (основная форма) – синхронное выполнение упражнений в общем ритме
- **Парная** – работа в парах для отработки упражнений на взаимопомощь и растяжку
- **Коллективная** – совместные игровые и творческие задания в рамках сюжетных линий
- **Индивидуальная** (в рамках группового занятия) – персональные коррективы упражнений педагогом с учетом возможностей ребенка

Формы подведения итогов.

Способами определения результативности реализации Программы является тестирование сформированности умений и навыков, которое проводится в виде упражнений.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- открытое занятие;
- сдача контрольных упражнений.

Цель, задачи и планируемые результаты

Цель Программы - формирование физически здоровой, гармонично развитой личности через систематическое освоение техник игрового стретчинга, развитие гибкости, силы и координации движений, а также воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи Программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития стретчинга как элемента художественной и танцевальной культуры;
- обучить основам техники стретчинга, снятию напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
- изучить технику безопасности на занятиях, самоконтроль при выполнении упражнений.

Развивающие:

- развивать гибкость и подвижность суставов, эластичность мышц для формирования сценической выразительности тела;
- развивать музыкально-ритмические способности, память и внимание через ассоциативные и образные упражнения;
- способствовать формированию здорового костно-мышечного аппарата, снижению риска травматизма.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к стретчингу как виду художественно-двигательной деятельности;
- приобщать к здоровому образу жизни через эстетику движения и творческую самореализацию;
- развивать уверенность в себе, артистичность через игровые и образные формы упражнений;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность и умение работать в коллективе.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- формирование устойчивого интереса к стретчингу как виду художественно-двигательной деятельности;
- приобщение к здоровому образу жизни через эстетику движения и творческую самореализацию;
- развитие уверенности в себе, артистичности через игровые и образные формы упражнений;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и умения работать в коллективе.

Метапредметные:

- развитие гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц для формирования сценической выразительности тела;
- развитие музыкально-ритмических способностей, памяти и внимания через ассоциативные и образные упражнения;
- формирование здорового костно-мышечного аппарата, снижение риска травматизма.

Предметные:

- знакомство с историей развития стретчинга как элемента художественной и танцевальной культуры;

- освоение основ техники стретчинга, снятия напряжения в теле при помощи определенных упражнений;
- знание техники безопасности на занятиях, самоконтроля при выполнении упражнений.

Воспитательная работа

Воспитательный потенциал программы с учётом ее направленности: овладение культурой своего народа, в том числе региона; создание условий для реализации творческого потенциала детей в художественной деятельности; организация совместных творческих акций с детьми.

Цель воспитательной работы – формирование у детей 7-9 лет устойчивого интереса к художественно-двигательной деятельности, развитие физических, творческих и социальных качеств через занятия стретчингом, воспитание дисциплины, артистической уверенности и навыков коллективного взаимодействия.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- Воспитание осознанного отношения к здоровому образу жизни.
- Развитие творческой уверенности через пластическое самовыражение и преодоление физических ограничений.
- Формирование коммуникативных навыков.
- Воспитание уважения к педагогу и культуре взаимопомощи.

Воспитательная работа в рамках реализации программы «Детский стретчинг» организована в соответствии с Планом воспитательной работы. (Приложение 3).

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, беседы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Воспитательный процесс реализуется через систему регулярных занятий с элементами театрализации, творческие показы и открытые уроки, коллективные обсуждения и рефлексии, а также взаимопомощь при выполнении сложных элементов. В результате ожидается повышение уровня физической культуры и осознанного отношения к здоровью, развитие артистической смелости и творческой инициативы, укрепление навыков командного взаимодействия, формирование культуры зрительского восприятия и оценки.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.
- Педагогические принципы воспитания:
- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов обучающихся);
 - Воспитание в процессе художественной деятельности;
 - Сочетание требовательности с уважением к личности обучающихся;
 - Единство обучения и воспитания;
 - Воспитание в коллективе и через коллектив.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Общее количество часов	
1.	Занимательная разминка	-	4	4	Наблюдение
2.	Игровой стретчинг	1	10	11	Открытый урок
3.	Подвижные игры	-	2	2	Наблюдение
4.	Игры-путешествия	-	2	2	Наблюдение
5.	Партерная гимнастика	1	7	8	Открытый урок
6.	Релаксация	1	7	8	Открытый урок
7.	Промежуточная аттестация		1	1	Открытый урок
	Итого:	3	33	36	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Занимательная разминка

Практика: Ритмическая разминка под музыку. Суставная гимнастика в игровой форме. Подвижные игры для разогрева мышц. Упражнения на координацию и внимание.

Раздел 2. Игровой стретчинг

Теория: Основы техники безопасности. Знакомство с понятием стретчинга.

Практика: Сюжетно-ролевые игры с элементами растяжки. Имитационные упражнения ("кошечка", "лягушка" и др.). Парные упражнения на развитие гибкости.

Раздел 3. Подвижные игры

Практика: Игры с элементами растяжки. Командные эстафеты с использованием изученных упражнений.

Раздел 4. Игры-путешествия

Практика: Тематические занятия ("В джунглях", "На северном полюсе"). Комплексные упражнения в игровой форме.

Раздел 5. Партерная гимнастика

Теория: Основы правильной осанки.

Практика: Упражнения на ковриках для развития гибкости. Комплексы на укрепление мышечного корсета. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Раздел 6. Релаксация

Теория: Основы правильного дыхания.

Практика: Дыхательные упражнения. Техники мышечного расслабления. Упражнения на развитие телесного осознания.

Раздел 7. Промежуточная аттестация

Практика: Обсуждение и разъяснение правил промежуточной аттестации, участие в аттестации.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Итоговый - сдача контрольных упражнений.

Промежуточная аттестация:

- по итогам реализации программы — апрель-май 2025 г.

Форма проведения: сдача контрольных упражнений.

Оценочные материалы представлены в приложении 2.

Методическое обеспечение программы

Основные принципы программы

Чтобы достичь хороших результатов в развитии гибкости и координации у детей необходимо соблюдать следующие принципы.

Выделяются девять основных принципов игрового стретчинга:

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

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

3. 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»;

4. принцип индивидуальности предполагает такое построение процесса занятий игрового 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;

5. 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;

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

7. 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;

8. принцип наглядности — один из главных общеметодических принципов при работе с детьми младшего школьного 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 преподавателем. 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;

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

Структура занятия по детскому стретчингу.

Вводная часть	Основная часть Игровой стретчинг	Заключительная часть
В первой (вводной) части занятия дети выполняют разминку, разогревающие движения, суставную гимнастику, ходьбу, прыжки.	Во второй (основной) части – выполнение упражнений игрового стретчинга. В начале занятия повторяются уже изученные упражнения, и только затем – новые. Возможно изучение нового упражнения через подготовку к нему, выполнение разных уровней его сложности. Каждый ребенок останавливается на комфортном ему уровне сложности упражнения. Таким образом, осуществляется индивидуальный подход в	В третьей (заключающей) 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

	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.	физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения на релаксацию, выполняемые в игровой форме. Желательно использовать музыкальное сопровождение, отражающее характер выполняемых действий.
Длительность занятия - 45 мин.		

Все упражнения выполняются спокойно, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения. На каждом занятии используется новая игра, с точно рассчитанным временем чередования упражнений. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. (Обязательно с прямой спиной). На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц.

За одно занятие дети делают:

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

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения. Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными. В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Характеристика разделов программы

Раздел «Занимательная разминка» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной

выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются упражнения стретчинга в игровой сюжетной форме.

Раздел «Подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности ребенка. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.

Раздел «Игры-путешествия» включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Раздел «Партерная гимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Раздел «Релаксация» включает упражнения и задания на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

Методы реализации программы

Наглядный:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Словесный:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практический:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы необходим спортивный зал с гимнастическими ковриками.

Техническое оснащение занятий

- Музыкальный центр
- Коврики

Информационные источники

Литература:

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по общеобразовательным программам: сборник учебно–методических материалов В 2 частях: часть 1 / Д.С. Алхасов. – М. – Берлин: Директ–Медиа, 2015. – 227 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2017. – 304 с.
3. Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога» «Ника-центр», 2012 г.
4. Буренина А.И. «Ритмическая пластика для дошкольников» Учебно-методическое пособие по программе «Ритмическая мозаика» Санкт- Петербург 1994 г.
5. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, Наука, 2015. – 424 с.
6. Вакуленко, Ю. А. Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки / Ю. А. Вакуленко. – М.: Учитель, 2017. – 106 с.
7. 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.
8. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 128 с.
9. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 232 с.
10. Дедулевич, М. Н. играй – не зевай: подвижные игры с детьми: пособие для воспитателей дошко. образовав учреждений. – М.: Просвещение, 2017. – 64 с.
11. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. – Москва: Мир, 2015. – 304 с.
12. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят [Текст]: метод. пособие/ Серия «Мир вашего ребенка», Н.Н. Ермак, - Ростов н/Д: «Феникс», 2004,-288с.
13. Жабаков, В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабаков, Т.В. Жабакова. – Челябинск: Изд–во Южно–Уральского государственного гуманитарно–педагогического университета, 2016. – 195 с.
14. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / Иссурин В. Б.; пер. с англ. И.В. Шаробайко. – М.: Спорт, 2017. – 238 с.
15. 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»).
16. 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.
17. Коновалова, Н. Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и детей: метод. рекоменд. / Н. Г. Коновалова. – М.: Учитель, 2015. – 63 с.
18. Константинова А.И. «Игровой стретчинг» Учебно-методический центр «Аллегро» Санкт-Петербург 1993 г.
19. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» Линка-Пересс Москва 2000 г.
20. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х.Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с.
21. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого–педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2015. – 140 с.
22. Лопатина А.Б. Методы исследования биологического возраста / А. Б. Лопатина // Международный научно–исследовательский журнал. – 2016, № 8 (50). – Часть 2. – С. 119–121.

23. Лукьяненко, В.П. Концепция реформирования учебной работы по физической подготовке в школе: монография / В.П. Лукьяненко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 128 с.
24. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – М. – Берлин: Директ–Медиа, 2015. – 144 с.
25. Матвеев, А.П. Физическая культура. 1 класс: учебник / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2018. – 112 с.
26. 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.
27. Поливаев, А. Г. Качество подготовки физкультурных кадров для общеобразовательной школы в педагогическом вузе: проблемы и перспективы / А. Г. Поливаев, А. В. Черемисов // Омский научный вестник. – 2014. – № 3 (129). – с. 167–170.
28. Рипа, М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности. Учебное пособие / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. – М.: Кнорус, 2017. – 376 с.
29. Рожков, М. С. Руководство к практическим занятиям по спортивной морфологии: учебное пособие / М. С.Рожков. – Омск: Издательство СибГУФК 2015. – 136 с.
30. Рунова, М. А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2017. – 144 с.
31. Сиротюк, АЛ. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2013. – 288 с.
32. Смирнова, Е.О. Лучшие развивающие игры. – М.: эксмо, 1988.– 252 с.
33. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг М.: ТЦ «Сфера», 2016.- 245 с.
34. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. [Текст]: метод. пособие/ Е.В. Сулим, - М.: ТЦ Сфера, 2010.-112с.-(Здоровый малыш)
35. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия /Н.А. Татаренко; ред. Т. Коробкиной, Т. Кальницкой. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.
36. Фомичёва, Н. В. Технологии и подходы к организации учебного процесса по физической культуре в современной системе физкультурного образования [Текст] / Н. В. Фомичёва, А. Г. Поливаев, Н. А. Волохина, А. Н. Родионов // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 6. – С.61–64.
37. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! – Н. Новгород: Педагогические технологии, 2012. 106 с.

Приложение 1

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Детский стретчинг» на 2024- 2025 учебный год

Продолжительность учебного года по программе
с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года.

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		36 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	12.01.2025-31.05.2025
Возраст детей		7-9 лет
Продолжительность занятия		1 академический час
Режим занятий		1 раз в неделю
Годовая учебная нагрузка		36 часов
Промежуточная аттестация		Апрель-май 2025 года

Приложение 2

Оценочные материалы

I. Теоретическая часть

Форма проверки:

- Устный опрос (индивидуальный или групповой в игровой форме)

Критерии оценки:

Уровень	Теоретические знания
Высокий	Ребёнок: - Называет 3–4 правила безопасности на занятии - Объясняет пользу 2–3 изученных упражнений
Средний	Ребёнок: - Называет 1–2 правила безопасности - Частично объясняет пользу упражнений (с подсказкой)
Низкий	Ребёнок: - Затрудняется назвать правила безопасности - Не может объяснить пользу упражнений

II. Практическая часть

Форма проверки:

- Выполнение комплекса упражнений (3–4 базовых элемента)

Критерии оценки:

Уровень	Практические навыки
Высокий	Ребёнок: - Выполняет упражнения с правильной техникой (плавность, контроль осанки) - Держит равновесие в статических позах (например, «ласточка») - Артистично передаёт образ в игровых заданиях - Точно следует ритму музыки
Средний	Ребёнок: - Выполняет упражнения с небольшими ошибками (напряжённость, слабая амплитуда) - Удерживает равновесие с поддержкой - Передаёт образ после напоминания педагога - Частично следует ритму
Низкий	Ребёнок: - Допускает значительные ошибки в технике (рывки, неправильное положение тела) - Не удерживает равновесие - Не включается в образные задания - Не чувствует ритм

Приложение 3

План воспитательной работы на учебный год

Месяц	Мероприятие	Форма проведения	Содержание	Воспитательные задачи
Сентябрь	«Давайте познакомимся!»	Игровая беседа + практика	Знакомство через веселые растяжки-«приветствия»	Адаптация, создание дружеской атмосферы
Октябрь	«Осенний листопад»	Творческо-спортивное	Пластические этюды «Падающие листья»	Развитие креативности, связи движения с образами
Ноябрь	«День доброты»	Беседа	Обсуждение «Как помочь другу на тренировке?» с примерами из практики	Воспитание взаимопомощи, доброжелательности
Декабрь	«Новогоднее чудо»	Творческая мастерская	Создание открыток для родителей	Семейные ценности
Январь	«Зимние правила здоровья»	Беседа + игровая практика	Обсуждение ЗОЖ + «снежные» упражнения (имитация лепки снеговика)	Формирование здоровых привычек
Февраль	«Защитникам Отечества – наши рекорды!»	Открытка	Рисование поздравительных открыток	Патриотическое воспитание
Март	«8 Марта – грация и красота»	Творческая мастерская	Изготовление цветов из бумаги	Эстетическое воспитание
Апрель	«День здоровья»	Беседа + флешмоб	Обсуждение «Почему гибкость – это здорово?» + веселые упражнения на свежем воздухе	Популяризация ЗОЖ

Месяц	Мероприятие	Форма проведения	Содержание	Воспитательные задачи
Май	«Салют Победе!»	Акция	Изготовление голубей мира	Патриотизм, связь поколений