

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на педагогическом совете ДТДиМ
Протокол от 04.06.2024 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 04.06.2024 г. № 321-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Стретчинг»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 18+ лет

Разработчики:

Порофиева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования,
Кустарёва Марина Геннадьевна,
методист

Пояснительная записка

Stretching (стретчинг) – это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела. Название этого направления фитнеса позаимствовано из английского языка: слово Stretch в переводе на русский означает «эластичность, растяжение». Stretching – это комплекс упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, а также техник, направленных на повышение пластичности суставов и растяжки глубоких мышц. Stretching является составной частью комплекса оздоровительной гимнастики, входит в антицеллюлитную программу, а кроме того, его обязательно используют во время подготовки спортсменов во многих видах спорта.

Во время выполнения упражнений кратковременное напряжение мышц чередуется с их расслаблением. За счет этого и появляется возможность снять излишнее мышечное напряжение, восстановить силы и отдохнуть за считанные минуты. Важным моментом является то, что при смене интенсивности нагрузок и задействовании разнообразных видов растяжек и их комбинаций вовлеченными в процесс оказываются почти все группы мышц.

В дополнительной общеразвивающей программе «Стретчинг» (далее – Программа) обобщен лучший опыт педагогов в области обучения подростков и взрослых этой системе. Содержание Программы нацелено на удовлетворение потребности современных людей в получении актуальных компетенций, направленных на поддержание здоровья и пластичности тела. Учебный процесс выстроен таким образом, чтобы изучаемый материал был взаимосвязан и работал в полном единстве на главную задачу – формирование здорового образа жизни, укрепления иммунитета и здоровья в целом.

Направленность - художественная. В содержании Программы преобладает творческо-художественная составляющая, направленная на художественно-эстетическое развитие учащихся путем приобщения к танцевальному искусству.

Адресат программы

Программа «Стретчинг» предназначена для желающих поддерживать тело в форме и укреплять своё здоровье. Рекомендуемый возраст для обучения от 18 лет и старше.

Актуальность

Формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья молодого и среднего поколения в настоящее время остаётся важной проблемой. Актуальность Программы «Стретчинг» заключается в возможности формирования образовательного пространства, направленного на зоревьсбережение людей в возрасте 18+.

Определенно организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает двигательную активность, улучшает подвижность суставов, быстро восстанавливает способность двигаться при незначительных травмах и отклонениях в здоровье. Благодаря систематическим занятиям стретчингом приобретает навык глубокого расслабления всего организма, что дает возможность избавиться от чрезмерного нервно-психического напряжения, что является частой проблемой у взрослых людей. Переход от расслабления к напряжению мышц и снова к расслаблению - это своеобразная гимнастика, регулирующая нервные центры. Иначе говоря, при расслаблении мышц отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие.

Физиологической основой таких упражнений является миотонический рефлекс, при котором в насильственно растянутой мышце происходит сокращение мышечных волокон, и она активизируется. В результате в мышцах усиливаются обменные процессы, повышается

жизненный тонус.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок реализации программы: один год обучения – 72 часа.
Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу.

Отличительные особенности

Программа «Стретчинг» создана на основе многолетнего практического педагогического опыта по формированию успешной, здоровой, личности средствами комплекса пластических упражнений. Включенные в содержание Программы стретчинг-упражнения позволяют не только улучшить самочувствие, развить пластичность тела, устранить напряжение в мышцах и снять нервные блоки, уменьшить болевые ощущения, активировать абсолютно все группы мышц, простимулировать работу сердечно-сосудистой системы, повысить самооценку и достигнуть гармонии с самим собой.

Систематическое выполнение программных стретчинг-упражнений помогает сохранять молодость и привлекательность, кроме того, позволяет освоить позы йоги и разнообразить силовые нагрузки. Поочередное расслабление и напряжение мышц помогает быстро снять усталость после тяжёлого трудового дня или тренировки, расслабиться и восстановить силы. Упражнения на растяжку увеличивают крепость и подвижность суставов, повышают эластичность мышц и связок, даря свободу движений, продлевая молодость.

Цель программы

Создание условий для укрепления здоровья, физического развития организма, совершенствование двигательных способностей людей возрастной категории 18+ средствами комплекса стретчинг-упражнений.

Задачи программы

Обучающие:

- формирование общих знаний о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- формирование базовых знаний о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- формирование знаний о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- формирование навыка выполнения комплекса стретчинговых упражнений индивидуально и в паре;
- формирование умения выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- развитие координации и двигательного контроля;
- развитие функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся

посредством использования аэробных физических нагрузок.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативной культуры, способности успешного творческого взаимодействия в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- воспитание воли, потребности в занятиях физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям одним из видов аэробики - стретчингом;
- способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства;
- проявление выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- способность подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- проявление доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- проявление способности успешного творческого взаимодействия в коллективе.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и внутри группы.

Регулятивные:

- умение планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания комплекса стретчиновых упражнений посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности, влияющей на успешность адаптации в среде, или на способы ее творческого изменения.

Познавательные:

- познавательный интерес к предметам сферы физической культуры;
- умение эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

- владение общими знаниями о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- владение базовыми знаниями о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- владение знаниями о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- владение навыком выполнения комплекса стретчинговых упражнений индивидуально и в паре;
- умение выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Формы представления результатов

Отчетные концерты хореографической студии «ПозитиFF»

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации - русский.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по Программе проводятся аудиторно.

В образовательный процесс включена возможность использования инновационных форм и методов обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, отвечающих на медико-эпидемиологическую обстановку в регионе, современные вызовы и реалии. Формы обучения могут чередоваться в различных сочетаниях. Темы и разделы Программы для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий отражаются в ежегодном календарно-тематическом планировании с указанием форм контроля освоения учащимися данных тем и/или разделов Программы.

Условия набора в коллектив

В реализации Программы принимают участие люди возрастной категории 18+ на основе добровольного вступления в объединение.

Условия формирования групп

Учащиеся объединяются в разновозрастную группу не зависимо от начального уровня подготовки.

Количество обучающихся в группе

Учебная группа - 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия проводятся аудиторно.

Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием дистанционных образовательных технологий, исходя из медико-эпидемиологической обстановки в регионе, текущих вызовов и реалий.

Формы проведения занятий

беседа с элементами практической работы с использованием ИКТ-технологий;
практическая работа с элементами проблемной беседы;
практическая работа с элементами беседы и импровизации;
репетиция–проблемный диалог;
учебный концерт.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности: индивидуальная (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей), подгрупповая (разделение учащихся на подгруппы для выполнения стретчинговых упражнений, творческого задания), групповая (работа со всем составом группы, например, при объяснении нового материала или отработке определенного стретчингового упражнения, танцевальной комбинации).

Материально-техническое оснащение программы

- просторный зал;
- помещение для переодевания;
- прорезиненные спортивные коврики;
- скакалки;
- аудио аппаратура;
- ноутбук;
- стол для преподавателя;
- 20 стульев.

При реализации Программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования цифровой информационно-образовательной среды, включающей в себя цифровые информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение учащимися образовательной Программы в полном объеме независимо от места нахождения.

Кадровое обеспечение программы

Для успешной реализации Программы на занятиях необходим педагог, соответствующий стандарту педагога дополнительного образования, обладающий компетенциями в области стретчинга.

Учебный план

№	Разделы и темы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Стретчинг как вид аэробики. Вводное занятие.	2	1	1	Вводный контроль (аналитическое наблюдение)
2.	Упражнения стоя	11	1	10	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
3.	Упражнения сидя и на спине	11	1	10	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
4.	Упражнения в упоре	13	1	12	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
5.	Шпагаты	6	1	5	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
6.	Мосты	6	1	5	Текущий контроль (аналитические наблюдения)
7.	Парный стретчинг	8	1	7	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
8.	Разучивание танцевальных композиций	13	1	12	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
9.	Проверим себя. Итоговое занятие.	2		2	Промежуточная аттестация, аттестация по итогам завершения программы

					(публичное выступление)
	Всего	72	8	64	

Методические материалы

Используемые практики, технологии, методы, приемы

Программа «Стретчинг» создана на основе многолетнего практического педагогического опыта по поддержанию и сохранению здоровья учащихся возрастной категории 18+.

Педагогическая деятельность основана на принципе психологического комфорта, что позволяет снимать стрессообразующие факторы учебного процесса, развивать диалоговые формы общения, создавать на занятиях доброжелательную атмосферу. Организация познавательной деятельности обучающихся осуществляется на основе комплекса традиционных и инновационных моделей, методов, технологий обучения и воспитания.

Традиционные методы обучения, ориентированные на формирование танцевальных компетенций, (словесный, объяснительно-иллюстративный, практический) используются педагогом для передачи обучающемуся готовой информации. Обучение при этом складывается из таких действий, как подражание, дословное или смысловое восприятие и повторение, воспроизведение, тренировка, выполнение упражнений по готовым образцам и правилам.

С целью активизации самостоятельности, критического мышления, творческой и социальной активности, развития интеллектуальных, коммуникативных лидерских качеств педагогом в образовательном процессе используются современные методы, технологии и модели обучения.

- Технологи физического развития людей категории 18+: умеренная физическая нагрузка в соответствии с социально-демографическими и биологическими особенностями учащихся; применение упрощенных правил тренировочных форм; индивидуализация и комплексное применение упражнений.
- Частично-поисковый метод обучения направлен на приобщение обучающихся к самостоятельному решению проблем, применяется в процессе выполнения импровизационно-образных и постановочных заданий.
- Технология продуктивного исполнения стретчинг-упражнений способствует формированию глубокого понимания процесса функционирования тела человека: осознание принципов работы мышечного аппарата, применение специфических приемов исполнения в соответствии с музыкальным сопровождением.
- Технология оценивания учебных успехов формирует у обучающихся навык адекватного оценивания своих достижений, аргументированного отстаивания точки зрения.
- Технология здоровьесбережения учитывает индивидуальные физические и психические особенности учащихся, предполагает сбалансированную биоадекватную подачу учебного материала.
- ИКТ-технология развивает познавательную активность обучающихся при освоении теоретического программного материала; при изучении теоретического материала предполагается самостоятельное использование обучающимся различных источников информации, в том числе Интернета, содержащего цифровые тексты, фотографии, видеоролики по темам.

Дидактические средства

- Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
- тематическая подборка видеоматериалов «Развитие подвижности позвоночника»;
- видеоподборка «Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов »;

- тематическая подборка видеоматериалов «Виды и варианты стоек на руках; на лопатках»;
 - тематическая подборка видеоматериалов «Подготовка к акробатическим трюкам»;
- При реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется использовать примерный перечень электронных образовательных ресурсов, содержащий ссылки на интернет ресурсы по темам Программы. Конкретные электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы и средства коммуникации самостоятельно определяются педагогом.

Информационные источники

Список литературы для педагога

- Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков.- М., 2000.- С. 515-544.
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа. – Спб.: ЛОИРО, 2000.
- Волошина Л. Как организовать научно-методическое сопровождение экспериментальной работы в ДОО/Л.Волошина, Е.Гавришова//Справочник старшего воспитателя Дошкольного учреждения.-2017.-№1.-С.13-18.
- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.- М.: АРКТИ, 2004.
- Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартыанов. – М.:Академия, 2003. – 288 с.
- Губа, В. П. Основы спортивной подготовки- М. :Советский спорт, 2012. –384 с.
- Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. – 2011.- №1.
- Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М.:Просвещение 2003.
- Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.
- Ильин, Е.Н. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак. Физ. Культуры / Е.Н. – 2-е изд., испр. И доп. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
- Константинова, А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. – М., 2004.
- Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания детей//Дошкольное воспитание. 2013. –№ 12.
- Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – М., 2009.

Список литературы для учащихся

- Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. – 2011.- №1.
- Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М.:Просвещение 2003.
- Захаров В.А. «Словарь терминов физической культуры и спорта».
- Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и

- спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.
- Константинова, А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. – М., 2004.
- Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания детей. // Дошкольное воспитание. 2013. – № 12.
- Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – М., 2009.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) М., Физкультура и спорт, 2008.
- Милюкова, И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. –
- Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
- Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. – 2014. – № 4. – С. 49.

Интернет-источники

http://opace.ru/a/aktivnaya_i_passivnaya_gibkost
<http://www.maam.ru/detskijasad/ispolzovanie-logoritmiki-i-ritmoplastiki-v-obrazovatelnoi-oblasti-muzyka-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html>
<https://youtu.be/uactih1NdhE>
<https://youtu.be/zmQFp39n4Z0>
<https://youtu.be/IISxKE3LGSE>
<https://youtu.be/Ewm-Bfg5ncg>
<https://youtu.be/90HQiEu14-w>
<https://youtu.be/gnLcpsHAirk>
<https://youtu.be/JvOIOTgR0tY>

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Стретчинг»

№ п/п	Тема программы	Форма и технология организации занятия	Методы и приемы, технологии	Дидактический материал	Педагогический инструментарий оценки и формы подведения итогов	Техническое оснащение, в том числе информационные ресурсы
1	Стретчинг как вид аэробики. Вводное занятие.	Групповая. Беседа с элементами практической работы и использованием ИКТ – технологий.	Словесный, практический. Объяснительно–иллюстративный; словесный, с использованием информационно-коммуникационных технологий.	Ильин, Е.Н. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак. Физ. Культуры.	Вводный контроль (наблюдение, беседа)	Видеоархив: video.yandex.ru , youtube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
2	Упражнения стоя	Групповая. Практическая работа с элементами проблемный беседы.	Объяснительно–иллюстративный; практический. Технология сотрудничества. Технологии здоровьесбережения.	Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека;	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)	Музыкальный материал (Современные ритмы). Видеоматериалы стретчиновых упражнений.
3	Упражнения сидя и на спине	Групповая. Практическая работа с элементами проблемный беседы.	Объяснительно–иллюстративный; практический. Технологии здоровьесбережения.	Константинова, А.И. Игровой стретчинг.	Текущий контроль (аналитическое наблюдение); промежуточная аттестация (контрольное занятие)	Музыкальный материал. Видеоархив: video.yandex.ru , youtube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
4	Упражнения в упоре	Групповая. Практическая работа с	Объяснительно–иллюстративный;	Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика	Текущий контроль	Музыкальный материал

		элементами проблемный беседы. Учебный концерт.	метод проблемного обучения. Технология физического развития взрослых.	оздоровления.	(аналитическое наблюдение); промежуточная контроль (контрольное занятие)	(Современный жанр).
5	Шпагаты	Групповая. Практическая работа с элементами беседы. Репетиция – проблемный диалог.	Объяснительно– иллюстративный; практический. Технология физического развития взрослых.	Лобачев В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В.. Гибкость – способность или качество.	Текущий контроль (аналитическое наблюдение); промежуточная аттестация (контрольное занятие)	Видеоархив: video.yandex.ru, utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
6	Мосты	Групповая. Практическая работа с элементами беседы.	Словесный, объяснительно– иллюстративный; практический. Технология физического развития взрослых.	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)	Аудиозаписи музыкальных композиций.
7	Парный стретчинг	Групповая. Практическая работа с элементами беседы и импровизации.	Практический. Гуманно- личностные технологии. Технология физического развития взрослых.	Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время года.	Промежуточная аттестация (контрольное занятие)	Видеоархив: video.yandex.ru, utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
8	Разучивание танцевальных композиций.	Групповая. Практическая работа с элементами проблемной беседы.	Объяснительно– иллюстративный; практический, частично –	Шереметьевская Н. «Танец на эстраде», Захаров Р. «Сочинение танца».	Промежуточная аттестация, аттестация по итогам	Диски с записями музыкальных композиций. Видеоархив:

		Беседа с элементами практической работы с использованием ИКТ – технологий Занятие-репетиция.	поисковый. Технология художественного восприятия и поэтизации действия; технологии раскрепощения и снятия зажимов; технологии создания художественного образа.		завершения программы (контрольное занятие).	video.yandex.ru
9	Проверим себя. Итоговое занятие	Групповая с организацией подгрупповой, индивидуальной работы внутри группы. Концерт.	Практический (публичное выступление)		Промежуточная аттестация, аттестация по итогам завершения программы (Концерт)	

Оценочные и методические материалы

Для определения результативности продвижения учащегося в границах Программы педагогом применяются методы, которые помогли бы обучающемуся увидеть ступени собственного развития и стимулировали бы это развитие, не ущемляя достоинства личности.

Система выявления уровня освоения учащимся содержания Программы включает в себя различные виды контроля.

- Вводный контроль проводится в форме аналитического наблюдения перед зачислением учащегося для обучения по программе. Педагог анализирует результаты наблюдения без письменной фиксации, производит индивидуально–оперативную корректировку приемов обучения.
- Текущий контроль проводится в течение учебных полугодий в форме аналитического наблюдения педагога за личностными изменениями учащегося, усвоением теоретических понятий, комплекса стретчиновых упражнений и комбинаций;
- Промежуточная аттестация и аттестация по итогам завершения Программы проводится в форме концертного выступления по окончании учебного полугодия и по окончании освоения Программы. Система оценки развития личностных качеств и метапредметных результатов обучения обеспечивает фиксацию достижений учащегося в рамках накопленной оценки, включает в себя педагогическое аналитическое наблюдение за учащимся в течение учебного полугодия.

Результаты освоения содержания Программы определяются по трем уровням в соответствии с разработанными критериями: низкий, средний, высокий, и заносятся в ведомость промежуточной аттестации. (См. Приложение 1. «Оценочные средства», приложение 2. «Критерии оценивания метапредметных результатов обучения», приложение 3. «Бланк ведомости промежуточной/итоговой аттестации учащихся», приложение 4. «Протокол итогов промежуточной/итоговой аттестации учащихся»)

При применении дистанционных образовательных технологий текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся могут осуществляться также в дистанционном режиме: онлайн (устные ответы на вопросы или демонстрация практических навыков) или оффлайн (ответы на задания, тестирование).

Наименование темы	Ожидаемый результат текущего года обучения в терминах компетенций	Форма организации контроля/ Форма оценочного средства	Контрольно-оценочные средства, используемые педагогом	Критерии оценки выполнения заданий
<i>Проверим себя</i>	<p><i>Практические навыки, теоретические знания</i></p> <p>Развить начальные художественно – двигательные, танцевально – исполнительские, психоэмоциональные, пространственно – ориентировочные компетенции.</p>	<p>Промежуточная аттестация, аттестация по итогам завершения программы</p> <p>КОЗ: Танцевальный номер Педагогический анализ</p>	<p>Учащемуся предлагается исполнить в ансамбле разученную танцевальную комбинацию, объяснить используемые средства танцевальной выразительности.</p>	<p>Высокий уровень – хорошее знание танцевальной терминологии, точное, эмоциональное исполнение танцевальных движений, хорошее пространственное взаимодействие с партнерами.</p> <p>Средний уровень – затруднения в использовании танцевальной терминологии, выразительное исполнение танцевальных движений с незначительными погрешностями в технике и пространственной ориентации.</p> <p>Низкий уровень – не знание танцевальной терминологии, невыразительное исполнение танцевальных движений с многочисленными погрешностями в технике и пространственной ориентации.</p>

Критерии оценивания метапредметных результатов обучения

Параметры результативности	Вид оценочного средства	Критерии оценки
Личностные качества учащегося	Педагогическое аналитическое наблюдение в течение учебного процесса.	<p>Высокий уровень - учащемуся характерны активность, общительность, уверенность, доброжелательность, отзывчивость, целеустремленность, способность к сотрудничеству, проявление критичности не только к сверстникам, но и по отношению к себе.</p> <p>Средний уровень - учащемуся характерны робость, неуверенность, боязливость, нежелание сотрудничать со сверстниками, принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность.</p> <p>Низкий уровень - учащемуся характерны замкнутость, отчужденность, агрессия, враждебность, настороженность, недоверчивость, неспособность принимать самостоятельные решения и брать на себя ответственность, нежелание принимать критику по отношению к себе.</p>
Коммуникативные умения учащегося	Педагогическое аналитическое наблюдение в течение учебного процесса.	<p>Высокий уровень – учащийся без затруднений вступает в процесс общения, владеет грамотной монологической и диалогической формами речи, определяет функции и цели участников общения, согласует свои действия, мнения, установки с потребностями партнеров по общению, доверяет, помогает и поддерживает тех, с кем общается, владеет навыками разрешения конфликтных ситуаций, умеет договариваться и приходиться к общему решению, делится чувствами, интересами, настроением со сверстниками и педагогом.</p> <p>Средний уровень – учащийся неохотно вступает в процесс общения, испытывает затруднения в построении монологической и диалогической форм речи, не всегда корректно определяет функции и цели участников общения, испытывает затруднения в согласовании своих действий, мнений, установок с потребностями партнеров по общению, проявляет нейтральное отношение к тем, с кем общается, не проявляет активности в решении конфликтных ситуаций, неохотно делится чувствами, интересами, настроением со сверстниками и педагогом.</p> <p>Низкий уровень – учащийся не проявляет желания вступать в процесс общения, не владеет навыком грамотного построения монологической и диалогической форм речи, не способен корректно определять функции и цели участников общения, не проявляет умения согласовывать свои действия, мнения, установки с потребностями партнеров по общению, игнорирует либо проявляет враждебность к тем, с кем общается, склонен к провоцированию конфликтных ситуаций, не делится чувствами, интересами, настроением со сверстниками и педагогом.</p>
Регулятивные умения учащегося	Педагогическое аналитическое наблюдение в течение учебного процесса.	<p>Высокий уровень – учащийся владеет навыком самостоятельной постановки учебной цели, приемами тайм-менеджмента, «стратегией формирования успеха», способен с минимальной педагогической поддержкой составлять план, последовательность действий, вносить коррективы в способы действий, активизировать внимание, память, образное мышление в процессе выполнения учебных заданий, самостоятельно анализировать и адекватно оценивать результаты учебной деятельности.</p> <p>Средний уровень – учащийся проявляет потребность в педагогической поддержке при постановке учебной цели, нуждается в помощи при планировании последовательности действий, внесении корректив в способы действий, не в полной мере владеет навыками саморегуляции: активизацией внимания, памяти, образного</p>

		<p>мышления в процессе выполнения учебных заданий, испытывает неудовлетворенность и затруднения в процессе оценивания результатов учебной деятельности.</p> <p>Низкий уровень – учащийся нуждается в неукоснительном педагогическом сопровождении, не способен определять учебную цель, придерживаться плана последовательности действий, вносить коррективы в способы действий, не активизирует внимание, память, образное мышление в процессе выполнения учебных заданий, неадекватно оценивает результаты учебной деятельности</p>
<p>Познавательные умения учащегося</p>	<p>Педагогическое аналитическое наблюдение в течение учебного процесса.</p>	<p>Высокий уровень – учащийся проявляет устойчивый познавательный интерес к предметной сфере, обладает хорошим восприятием, памятью, мышлением, воображением, способен самостоятельно формулировать учебную цель, применять различные методы поиска информации, в том числе с помощью компьютерных технологий, способен структурировать знания, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных проблем в зависимости от конкретных учебных задач, контролировать познавательный процесс и оценивать результаты деятельности.</p> <p>Средний уровень – учащийся проявляет нейтральный интерес к предметной сфере, испытывает затруднения в восприятии и запоминании информации, мышлении, подключении к процессу познания воображения, способен формулировать учебную цель только при педагогической поддержке, применяет ограниченные методы поиска информации, неуверенно владеет ИКТ-технологиями, нуждается в помощи педагога при выборе способов решения учебных задач, контроле познавательного процесса и оценивании результатов деятельности.</p> <p>Низкий уровень – учащийся проявляет отсутствие познавательного интереса к предметной сфере, плохо воспринимает и запоминает информацию, не обладает воображением, не способен формулировать учебную цель, применять различные методы поиска информации, в том числе с помощью компьютерных технологий, нуждается в неуклонном педагогическом сопровождении при выборе способов решения учебных задач, контроле познавательного процесса и оценивании результатов деятельности.</p>

Бланк ведомости промежуточной/итоговой аттестации учащихся

Программа
Педагог
Группа

№	Фамилия, имя обучающегося	Параметры результативности освоения программы						Общая сумма баллов	Уровень результативности и высокий/средний/низкий
		Освоение теоретических знаний	Овладение практическими умениями	Личностные качества учащегося	Коммуникативные универсальные действия учащегося	Регулятивные универсальные действия учащегося	Познавательные универсальные действия учащегося		
1									
2									
3									
4...									

Система оценки обеспечивает фиксацию достижения учащимся предметных и метапредметных результатов в рамках накопленной оценки: включает в себя педагогическое аналитическое наблюдение за учащимся в течение учебного полугодия, выполнение творческого задания и контрольных заданий для диагностики уровня освоения теоретического и практического содержания, развития личностных качеств и метапредметных умений.

Показатели результативности оцениваются в баллах:

1 балл (низкий уровень), 2 балла (средний уровень), 3 балла (высокий уровень)

Уровень результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы в целом оценивается по общей сумме баллов:

6-9 баллов – программа в целом освоена на низком уровне (**Н**)

10-14 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне (**С**)

15-18 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне (**В**)

Протокол итогов промежуточной/итоговой аттестации учащихся

от _____ 20__ года

Количество обучающихся по программе –

Параметры Кол-во учащихся по уровням	Параметры результативности освоения программы					
	Освоение теоретических знаний	Овладение практическими умениями	Личностные качества учащегося	Коммуникативные универсальные действия	Регулятивные универсальные действия	Познавательные универсальные действия
Количество учащихся высокого уровня						
Количество учащихся среднего уровня						
Количество учащихся низкого уровня						

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от ____ 2024 г. № -ОД

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Стретчинг»
2024/2025 учебный год

Год обучени я	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количес т во учебных недель	Количеств о учебных дней	Количеств о учебных часов	Режим заняти й
1-й год	01.09.2024	31.08.2025	36	72	72	1 раз в неделю по 1 часу

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от ____ 2024 г. № -ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе
«Стретчинг»
Возраст обучающихся: 18+

Разработчики:
Порофиева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования
Кустарева Марина Геннадьевна,
методист

Особенности организации образовательного процесса

Учащийся овладевает навыком выполнения комплекса упражнений, направленных на растяжку мышц шеи, рук, спины, ног, на повышение пластичности суставов и растяжку глубоких мышц. Кроме того, учащийся освоит навык выполнения танцевальных движений в соответствии с характером музыкального сопровождения.

Теоретические и практические занятия по Программе могут проводиться аудиторно и внеаудиторно. Внеаудиторные занятия проводятся преимущественно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих его доступность, вариативность, индивидуальный подход к каждому ребенку в соответствии с личностными особенностями восприятия учебного материала.

Наполняемость учебных - 15 человек.

Сроки реализации программы - 72 часа.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Условия набора и формирования групп

В реализации программы принимают участие взрослые 18+ на основе добровольного вступления в объединение. Учащиеся объединяются в группу из 15 человек независимо от уровня начальной подготовки.

Задачи обучения

Обучающие:

- формирование общих знаний о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- формирование базовых знаний о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- формирование знаний о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- формирование навыка выполнения комплекса стретчинговых упражнений индивидуально и в паре;
- формирование умения выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- развитие координации и двигательного контроля;
- развитие функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся посредством использования аэробных физических нагрузок.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативной культуры, способности успешного творческого взаимодействия в коллективе;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;

– воспитание воли, потребности в занятиях физической культурой.

Содержание программы

Тема 1. Стретчинг как вид аэробики. Вводное занятие.

Теория 1 час

Особенности выполнения комплекса стретчиновых упражнений;
строение опорно-двигательного аппарата; основные части тела; основные мышцы и их названия.

Практика 1 час

Выполнение разминочных упражнений без «воздействия со стороны»: манипулирование телом в медленном, «безопасном» ритме.

Тема 2. Упражнения стоя.

Теория 1 час

Понятие «Статический стретчинг»; особенности выполнения комплекса упражнений «статического стретчинга».

Практика 10 часов

Потягивание из позиции «прямого положения», ноги уже ширины плеч, колени слегка согнуты;

наклоны вперед из прямого положения положение, ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, а правая обхватывает голову;

наклоны в стороны с одной рукой, расположенной за головой, другая, противоположная наклону, — в сторону;

приседание по стене с ладонями за спиной опирающимися на стену.

Тема 3. Упражнения сидя и на спине.

Теория 1 час

Правила дыхания при выполнении упражнений сидя и на спине.

Практика 10 часов

Подъем одной ноги из положения лежа с руками, раскинутыми в стороны.

подъем двух ног, держась руками за икры с паузой 10-20 секунд в максимальной точке;

«плуг» с руками вдоль туловища;

растягивание прямых ног;

вытягивание одной ноги;

угол с руками за головой.

Тема 4. Упражнения в упоре.

Теория 1 час

Правила выполнения упражнений в упоре.

Практика 12 часов

Подъем ноги в упоре лежа из положения: упор на руках и носках;

подъем ноги вверх в упоре сзади из положения сидя на полу с руками сзади, ладонями к корпусу, точно под плечами.

«планка» с удержанием от 30 секунд до 2 минут.

Тема 5. Шагалы.

Теория 1 час

Виды шагалов «провисной», «вертикальный», «полушагал»;

правила выполнения шагалов.

Практика 5 часов

Провисной шпагат с углом между ног больше 180-ти градусов с одной или двумя опорами;
 вертикальный шпагат стоя на одной ноге;
 шпагат, лежа на спине на полу;
 полушпагат.

Тема 6. Мосты.

Теория 1 час

Техника безопасности при выполнении гимнастического моста.

Практика 5 часов

Мост гимнастический;
 мост с поднятой рукой;
 мост с поднятой ногой;
 ходьба в мостике.

Тема 7. Партерный стретчинг.

Теория 1 час

Основные психофизиологические принципы подбора партнера для работы в паре;
 правила работы в паре.

Практика 7 часов

Наклоны стоя с передачей мяча;
 растяжка спины путем «скручивания» с партнером в противоположные стороны;
 наклоны в положение сидя с надавливанием партнера на плечи сверху;
 «Качели».
 наклоны в стороны с поднятой над ухом свободной рукой;
 фрог- позиция сидя;
 фрог- позиция, стоя;
 баланс с партнером на поднятых ногах.

Тема 8. Разучивание танцевальных композиций.

Теория 1 час

Понятия «осанка», «опора», правила выполнения упражнений на постановку корпуса;
 правила выполнения танцевальных движений и перестроений в соответствии с музыкой.

Практика 12 часов

Выполнение упражнений на постановку корпуса;
 выполнение танцевальных движений перестроений в соответствии с музыкой;
 определение характера музыки, размера, выполнение танцевальной импровизации;
 разучивание движений: поклон реверанс, сценический шаг;
 разучивание позиций рук в танце;
 выполнение движений в соответствии с характером музыкальных произведений;
 построение в колонну по одному и в пары;
 перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
 разучивание движений медленного вальса: исходное положение (корпус, руки, ноги, голова);
 разучивание движений категории «фристайл»;
 движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса;
 построение в круг из свободного положения размещения в зале;
 работа над взаимосвязью образа, музыки и движения;
 работа над выразительностью танцевального образа.

Тема 9. Проверим себя. Итоговое занятие

Практика 2 часа

Выполнение учащимся заданий на выявление уровня освоения программного содержания.
Публичное выступление.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- устойчивый интерес к занятиям устойчивый интерес к занятиям одним из видов аэробики - стретчингом;
- способность творческого самовыражения средствами танцевального искусства;
- проявление выразительности, раскрепощенности, эмоциональности, фантазии, воображения, психологической устойчивости, способности сценического перевоплощения;
- способность подключения волевого усилия для достижения поставленной индивидуальной творческой цели;
- проявление доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, ответственности;
- проявление способности успешного творческого взаимодействия в коллективе.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и внутри группы.

Регулятивные:

- умение планировать, анализировать и координировать учебную деятельность в процессе разучивания комплекса стретчинговых упражнений посредством активизации внимания, памяти, образного мышления;
- знание способов эмоциональной регуляции деятельности, проявляющейся как в общении, так и в познавательной деятельности, влияющей на успешность адаптации в среде, или на способы ее творческого изменения.

Познавательные:

- познавательный интерес к предметам сферы физической культуры;
- умение эмоционально оценивать танцевальные композиции;
- компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

- владение общими знаниями о строении опорно-двигательного аппарата, частях тела, названии основных мышц;
- владение базовыми знаниями о правилах дыхания при выполнении стретчинговых упражнений;
- владение знаниями о видах и правилах выполнения шпагатов «провисной», «вертикальный», «полушпагат»;
- владение навыком выполнения комплекса стретчинговых упражнений индивидуально и в паре;
- умение выполнять несложные танцевальные движения в соответствии с музыкой.

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от ___ 2024 г. № -ОД

Календарно–тематический план
Дополнительная общеразвивающая программа
«Стретчинг»
2024/2025 учебный год

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
1	Стретчинг как вид аэробики. Вводное занятие. Особенности выполнения комплекса стретчиновых упражнений	1	1		
2	Стретчинг как вид аэробики. Выполнение разминочных упражнений.	1		1	
3	Упражнения стоя. Правила выполнения упражнений стоя.	1	1		
4	Упражнения стоя. Наклоны в стороны	1		1	
5	Упражнения стоя. Приседание по стене.	1		1	
6	Упражнения стоя. Наклоны вперёд.	1		1	
7	Упражнения стоя. Наклоны в стороны.	1		1	
8	Упражнения стоя. Потягивания.	1		1	
9	Упражнения сидя. Правила выполнения упражнений сидя. Наклоны к ногам	1	1		
10	Упражнения сидя. Упражнения сидя. Давление	1		1	
11	Упражнения сидя. Обхват.	1		1	
12	Упражнения сидя. Пила.	1		1	
13	Упражнения сидя. Наклоны к ногам.	1		1	
14	Упражнения сидя. Давление.	1		1	
15	Упражнения сидя. Обхват.	1		1	
16	Упражнения сидя. Пила.	1		1	
17	Упражнения стоя. Махи назад	1		1	
18	Упражнения стоя. Махи в сторону	1		1	
19	Упражнения в упоре. Правила выполнения упражнений в упоре. Отжимания.	1	1		

20	Упражнения в упоре. Поднимание руки и ноги	1		1	
21	Упражнения в упоре. Махи назад.	1		1	
22	Упражнения в упоре. Махи в сторону.	1		1	
23	Упражнения в упоре. Отжимания.	1		1	
24	Упражнения на спине. Растяжка ног.	1		1	
25	Упражнения на спине. Подъем одной ноги.	1		1	
26	Упражнения на спине. Плуг.	1		1	
27	Разучивание танцевальных композиций. Правила выполнения танцевальных движений и перестроений в соответствии с музыкой.	1	1		
28	Разучивание танцевальных композиций. Понятия. Понятия «Осанка», «опора»; выполнение упражнений на постановку постановки корпуса.	1		1	
29	Разучивание танцевальных композиций. Определение ее характера, размера, выполнение танцевальной импровизации.	1		1	
30	Разучивание танцевальных композиций. Разучивание движений: поклон реверанс, сценический шаг.	1		1	
31	Разучивание танцевальных композиций. Разучивание позиций рук в танце.	1		1	
32	Разучивание танцевальных композиций. Выполнение движений в соответствии с характером музыкальных произведений.	1		1	
33	Проверим себя. Контрольное занятие.	1		1	
34	Разучивание танцевальных композиций. Построение в колонну по одному и в пары.	1		1	
35	Упражнения в упоре. Подъем ноги в упоре лёжа.	1		1	
36	Упражнения в упоре. Подъем ноги наверх в упоре сзади.	1		1	
37	Упражнения в упоре. Планка.	1		1	
38	Упражнения в упоре. Силовая.	1		1	
39	Шпагаты. Правила выполнения шпагатов. Продольный шпагат.	1	1		
40	Шпагаты. Поперечный шпагат.	1		1	
41	Шпагаты. Провисной шпагат.	1		1	
42	Шпагаты. Вертикальный шпагат.	1		1	
43	Шпагаты. Шпагат, лёжа на полу.	1		1	
44	Шпагаты. Полушпагат.	1		1	
45	Мосты. Правила выполнения мостов. Мост гимнастический.	1	1		

46	Мосты. Мост с поднятой рукой.	1		1	
47	Мосты. Ходьба в мостике.	1		1	
48	Мосты. Мост на коленях.	1		1	
49	Мосты. Мост с поднятой ногой.	1		1	
50	Мосты. Ходьба в мостике.	1		1	
51	Парный стретчинг. Правила выполнения парного стретчинга. Наклоны стоя.	1	1		
52	Парный стретчинг. Растяжка спины.	1		1	
53	Парный стретчинг. Наклоны в положении сидя.	1		1	
54	Парный стретчинг. «Качели».	1		1	
55	Парный стретчинг. Наклоны в стороны.	1		1	
56	Парный стретчинг. Фрог- позиция сидя.	1		1	
57	Парный стретчинг. Фрог – позиция стоя.	1		1	
58	Парный стретчинг. Баланс.	1		1	
59	Разучивание танцевальных композиций. Перестроение из колонны в шеренгу и обратно.	1		1	
60	Разучивание танцевальных композиций. Разучивание движений медленного вальса: исходное положение (корпус, руки, ноги, голова).	1		1	
61	Разучивание танцевальных композиций. Движения категории «фристайл».	1		1	
62	Разучивание танцевальных композиций. Движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса.	1		1	
63	Разучивание танцевальных композиций. Построение в круг из свободного положения размещения в зале.	1		1	
64	Разучивание танцевальных композиций. Работа над взаимосвязью образа, музыки и движения.	1		1	
65	Упражнения стоя. Круговая Табата.	1		1	
66	Упражнения в упоре. Планка 3 мин.	1		1	
67	Упражнения в упоре. Планка 3 мин.	1		1	
68	Упражнения в упоре. Силовая тренировка.	1		1	
69	Упражнения в упоре. Силовая тренировка.	1		1	
70	Упражнения стоя. Табата.	1		1	
71	Упражнения стоя. Табата.	1		1	
72	Проверим себя. Итоговое занятие.	1		1	
Итого		72	8	64	