

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования «Город Архангельск»
«Средняя школа №7»

Согласовано
Зам.директора по ВР
Галашева О.И.
«18» 10.2023

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 7
Иванова И.В.
«18» 10.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стретчинг»

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей – 14-16 лет
Срок реализации – 1 год

Автор –составитель:
Ивлева Стефания Яковлевна,
педагог дополнительного образования

г. Архангельск
2023 год

Содержание

1. Информационная карта
2. Комплекс основных характеристик
 - 2.1. Пояснительная записка
 - 2.2. Учебный план
 - 2.3. Учебно-тематический план
 - 2.4. Содержание учебно-тематического плана
3. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 3.1. Календарный учебный график
 - 3.2. Календарно-тематическое планирование
 - 3.3. Методическое обеспечение программы
 - 3.4. Условия реализации программы
 - 3.5. Список использованной литературы

1. Информационная карта

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	«Стретчинг»
3	Год разработки	2023
4	Вид деятельности по программе	??
5	Направленность дополнительного образования	физкультурно-спортивная,
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни. Новизна программы состоит в том, что в программе объединены различные направления стретчинг, аэробика, акробатика, суставная гимнастика. Это способствует повышению интереса к занятиям и стремлению научиться новому.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый
7	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	г. Архангельск, улица Карпогорская 36, МБОУ СШ №7
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	14-16 лет
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии	Медицинского заключения не требуется
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	1 год (30 недель)
13	Режим занятий, продолжительность каждого занятия	2 раза в неделю, по 1 академическому часу
14	Сведения о педагогических работниках, реализующих программу (Фамилия имя	Иевлева Стефания Яковлевна, высшее

	отчество, квалификационная категория, образование, регалии)	
15	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
16	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Объем программы общий, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы, групповой формы организации.
17	Минимальное - максимальное число детей, учащихся в одной группе	не менее 15 человек. Общее количество - 20

2. Комплекс основных характеристик

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» создана на основе правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196.
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р, письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242.
4. Приказ департамента образования, науки и молодежной политики ВО от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Проект Концепции дополнительного образования детей до 2030 года.

1.1. Направленность общеразвивающей программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития обучающихся, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность и педагогическая целесообразность программы – по данным многочисленных обследований физическое развитие и здоровье детей школьного возраста в настоящее время по ряду причин значительно ухудшилось. В школьной программе, недостаточно времени уделяется на развитие гибкости, эластичности, аэробики. В данной ситуации наиболее актуальны программы дополнительного физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы состоит в том, что в программе объединены различные направления стретчинг, аэробика, акробатика, суставная гимнастика. Это способствует повышению интереса к занятиям и стремлению научиться всему новому.

1.3. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: научить детей чувствовать свое тело и уметь им правильно управлять, развить гибкость мышц и подвижность суставов.

Задачи:

1. Образовательные:

- сформировать систему теоретических и практических знаний по теме программы;
- обучить технически грамотному исполнению упражнений;
- обучить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- привить детям любовь к физическим упражнениям.

2. Воспитательные:

- воспитание у детей потребности в физической культуре.
- создать благоприятный психологический климат, сформировать коллектив;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать уважения к результатам личного и коллективного труда.

3. Развивающие:

- развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня, отказ от вредных привычек, психогигиена и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением;

1.5. Компетенции

Решение поставленных задач способствует развитию следующих компетенций:

1. Ценностно-смысловые компетенции:

- способность видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение;
- умение выбирать целевые смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения.

2. Общекультурные компетенции:

- способность действовать в окружающем микросоциуме в соответствии с нормами морали и правил поведения (этическими и эстетическими нормами);
- умение организовать свободное время.

3. Информационные компетенции:

- умение пользоваться современными средствами информации (магнитофон, колонка, телефон, компьютер) и информационными технологиями (аудио-видео запись, СМИ, Интернет): поиск, анализ и отбор необходимой информации, ее преобразование, сохранение и передача.

4. Коммуникативные компетенции:

- владение навыками работы в группе, коллективе, различными социальными ролями.

5. Компетенции личностного самосовершенствования:

- обладать способностью самоорганизации, саморазвития и самосовершенствования;
- соблюдение правил личной гигиены, необходимость заботиться о собственном здоровье;
- стремление к осмыслению и оценке результатов собственной деятельности;
- развитие таких личностных качеств, как самооценка, ответственность, уверенность в себе.

1.6. Адресат программы

Вид программы: модифицированная.

Адресат программы – программа рассчитана на учащихся школьного возраста 14-16 лет, имеющих потребность в гармоничном физическом развитии и проявляющих интерес к данной деятельности. Наличие начальных навыков физической и практической подготовки не являются обязательными.

1.7 Возрастные особенности обучающихся

Программа учитывает возрастные особенности учащихся, предусматривает индивидуальный подход в образовании.

Степень сформированности мотивации к обучению в данной предметной области опирается на психомоторные особенности обучающихся школьного возраста. В возрасте 14-16 происходит активная морфологическая перестройка организма, интенсивно происходит психическое развитие, адаптация к внешней среде физиологических систем, в едином комплексе развиваются нервная система и двигательный аппарат. Средний школьный возраст является особенно благоприятным для закладки жизненных навыков, умений и способностей детей.

1.8. Сроки реализации программы

Реализация программы – это выход на новый уровень взаимоотношений как между обучающимися, так и между обучающимися и педагогам. Улучшение психологической атмосферы взаимопонимания – это формирование раскованного, человека, владеющего хореографической пластикой гибкостью тела, чувство ритма. Помощь ребёнку в процессе самопознания, творческого саморазвития и самореализации.

Годовой календарный учебный график:

1.Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий – 1 октября 2023 года

Конец учебного года – 25 мая 2024 года.

Продолжительность учебного года – 30 недель.

2. Регламент образовательного процесса:

занятия - 2 раз в неделю по 1 академическому часу.

3. Продолжительность занятий:

занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ СШ №7

Продолжительность занятий в группах согласно Уставу учреждения:

- 45 минут ;

4.Режим работы в период школьных каникул.

По мере необходимости по согласованию с администрацией допускается изменение расписания, форм и места проведения занятий. Занятия в период школьных каникул могут быть в форме экскурсий, тематических мероприятий для обучающихся школы, соревнований, работы сборных творческих групп и др.

5. Организация воспитательной работы.

Воспитательные мероприятия проводятся в соответствии с перспективным планом работы МБОУ СШ №7, образовательной программой МБОУ СШ №7 на каждый учебный год, программой развития МБОУ СШ №7.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

1.9. Формы организации образовательной деятельности

В обучении с применением ДОТ могут использоваться следующие формы учебной деятельности: лекции, практические занятия, самостоятельные работы.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие формы электронного обучения, ДОТ: работа с электронными ресурсами, федеральными и региональными образовательными ресурсами; просмотр видео-занятий и интернет-уроков; прослушивание аудиофайлов; тестирование, изучение печатных и других учебных и методических материалов.

-планируемые результаты – совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, **личностных, метапредметных и предметных результатов**, приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершению и формулируются с учетом цели и содержания программы.

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Задачи первого года обучения:

1. Образовательные:

- научить технике выполнения упражнений по растяжке;
- обучить детей мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении.

2. Воспитательные:

- активизировать познавательный интерес ребенка;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать уважения к результатам личного и коллективного труда.

3. Развивающие:

- развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (координационные способности);
- сформировать элементы ИТ-компетенций.

Планируемые результаты:

К концу первого года обучения у детей сформируется система теоретических и практических знаний по теме программы. Научатся технически грамотному исполнению упражнений, научатся мыслить, слушать и слышать педагога, а также исправлять неточности в исполнении. Разовьют подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений. Будут иметь сформированные элементы ИТ-компетенций. Создадут благоприятный психологический климат, сформируют коллектив, воспитают нравственные и волевые качества и уважение к результатам личного и коллективного труда.

2.2. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1.	Стретчинг	60
Итого часов по программе (объём программы)		60

2.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план – содержит название разделов/тем программы, количество часов, определенных на данный раздел/ тему.

В колонке «Формы аттестации (контроля)» указываются формы подведения итогов освоения каждого раздела (зачёты, проекты, конкурсы, выставки и т.п.) и средства контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы и т. п.).

№ п\п	Разделы (тема)	Количество часов			Формы аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Стретчинг	50	1	49	Практическое задание
1 модуль (раздел)					
	Вводное занятие	2	1	1	Практическое задание
	Разминка (аэробика)	22	0	22	Практическое задание
	Статическая растяжка	12	0	12	Практическое задание
	Динамическая растяжка	12	0	12	Практическое задание
	Пассивная растяжка	2	0	2	Практическое задание
	Итоговые занятия	1	0	1	
	Итого часов по программе				50

2.4. Содержание учебного-тематического плана

Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ определяется организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание ДОП должно учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Содержание учебного (тематического) плана – реферативное (краткое) описание разделов (модулей) и тем Программы в соответствии с учебным (тематическим) планом. В данном подразделе кратко описываются виды деятельности на занятии: **теория** (лекция, семинар, дискуссия, круглый стол, консультация и т.п.) и **практика** (практическая работа, лабораторная работа, самостоятельная работа, соревнование, игра, экскурсия и т.п.).

1 модуль (раздел) «Стретчинг»
Тема 1. Знакомство с программой, планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).

<p>Тема 2. Разминка/аэробика</p> <p>2.1 Понятия «стретчинг», «разминка», «аэробика».</p> <p>2.2 Значение, цели и задачи разминки.</p> <p>2.3 Объяснение упражнений.</p> <p>2.4 Практическое исполнение: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук, повороты корпуса.</p>
<p>Тема 3. Статическая растяжка</p> <p>3.1 Понятие «статическая растяжка».</p> <p>3.2 Значение, цели и задачи статической растяжки.</p> <p>3.3 Объяснение упражнений, дыхания.</p> <p>3.4 Упражнения: для растяжки мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц),</p> <p>3.5 на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы),</p> <p>3.6 на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц),</p> <p>3.7 на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов),</p> <p>3.8 на растяжку грудных мышц (большой, малой),</p> <p>3.9 на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц),</p> <p>3.10 на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).</p>
<p>Тема 4. Динамическая растяжка</p> <p>4.1 Понятие «динамическая растяжка».</p> <p>4.2 Значение, цели и задачи динамической растяжки.</p> <p>4.3 Объяснение упражнений.</p> <p>4.4 Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой,</p> <p>4.5 перекрестные подьёмы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер),</p> <p>4.6 глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины),</p> <p>4.7 выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч),</p> <p>4.8 наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч),</p> <p>4.9 наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины),</p> <p>4.10 упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).</p>
<p>Тема 5. Пассивная растяжка</p> <p>5.1 Понятие «пассивная растяжка».</p> <p>5.2 Значение, цели и задачи пассивной растяжки.</p> <p>5.3 Объяснение упражнений.</p> <p>5.4 шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника),</p> <p>5.5 сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника),</p>

5.6 скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника), 5.7 наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).
Тема 6. Итоговые занятия 7.1. Итоговый контроль гибкости (Приложение А). Отслеживание личного прогресса каждого обучающегося.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график – комплекс основных организационно-педагогических характеристик образовательного процесса, определяющий даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т. д. Календарный учебный график является приложением к Программе и составляется на учебный год или период (месяц, четверть, полугодие и т. д.) для каждой учебной группы.

№ п/п	Месяц, неделя, четверть	Кол во занятий, часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля, результат
				очная	
1	Октябрь, 6 неделя, 1 четверть	2	Знакомство с программой, планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности).	очная	-
2	Октябрь, 7 неделя, 1 четверть – декабрь, 8 неделя, 2 четверть	22	Марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, вращение головы, рук,	очная	-

			повороты корпуса.		
3	Январь, 1 неделя, 3 четверть- февраль, 6 неделя, 3 четверть	12	<p>3.1 Понятие «статическая растяжка».</p> <p>3.2 Значение, цели и задачи статической растяжки.</p> <p>3.3 Объяснение упражнений, дыхания.</p> <p>3.4 Упражнения: для растяжки мышц ног (четырёхглавой и двуглавой мышц бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц),</p> <p>3.5 на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы),</p> <p>3.6 на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц),</p>	очная	-

			<p>3.7 на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов),</p> <p>3.8 на растяжку грудных мышц (большой, малой),</p> <p>3.9 на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц),</p> <p>3.10 на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).</p>		
4	<p>Февраль, 7 неделя, 3 четверти, апрель, 1 неделя, 4 четверть</p>	12	<p>4.1 Понятие «динамическая растяжка».</p> <p>4.2 Значение, цели и задачи динамической растяжки.</p> <p>4.3 Объяснение упражнений.</p> <p>4.4 Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой,</p> <p>4.5 перекрестные подъемы ног, приседания с</p>	очная	-

			<p>касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер),</p> <p>4.6</p> <p>глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины),</p> <p>4.7 выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч),</p> <p>4.8</p> <p>наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч),</p> <p>4.9</p> <p>наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины),</p> <p>4.10</p> <p>упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодиц и пресса).</p>		
5	Апрель, 2 неделя, 4 четверть-май, 6 неделя, 4 четверть	12	<p>4.1</p> <p>Понятие «динамическая растяжка».</p> <p>4.2</p> <p>Значение, цели и задачи</p>	очная	-

		<p>динамической растяжки.</p> <p>4.3</p> <p>Объяснение упражнений.</p> <p>4.4</p> <p>Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой,</p> <p>4.5</p> <p>перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер),</p> <p>4.6</p> <p>глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодиц и спины),</p> <p>4.7 выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч),</p> <p>4.8</p> <p>наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч),</p>		
--	--	---	--	--

			<p>4.9 наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины),</p> <p>4.10 упражнение «голубь» (мышцы- сгибатели бедер, ягодиц и пресса).</p>		
6	Май, 7 неделя, 4 четверть	2	<p>5.1 Понятие «пассивная растяжка».</p> <p>5.2 Значение, цели и задачи пассивной растяжки.</p> <p>5.3 Объяснение упражнений.</p> <p>5.4 шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке (с помощью рук или напарника),</p> <p>5.5 сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами (с помощью напарника),</p> <p>5.6 скручивание таза с согнутой ногой (с помощью напарника),</p> <p>5.7 наклон головы в сторону и вперед (с помощью рук).</p>	очная	-

7	Итоговый контроль		Итоговый контроль гибкости (Приложение А). Отслеживание личного прогресса каждого обучающегося.	очная	-
---	--------------------------	--	---	--------------	---

3.2. Календарно-тематическое планирование

Это учебно-методический документ, составленный на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, учебного плана и календарного учебного графика.

Содержит описание разделов/тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебно-тематическим планом.

№ зан.	Раздел, тема занятия	Количество часов			Сроки проведения (дата)
		теоретический материал	практический материал	Всего	по плану
	Раздел 1. «Стретчинг»	1	40	50	
1.	Вводное занятие. Беседа по ТБ.	1	1		Октябрь 2023
	Темы первого полугодия	1	22	23	Октябрь-декабрь 2023
	Темы второго полугодия	0	26	26	Январь-май 2024
	Итоговое занятие	0	1	1	Май 2024

3.3. Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- пособия для педагога;
- электронные инструкции по сборке, как стандартные, так и пользовательские;
- видеоматериалы по изучаемым темам;
- презентации по темам занятий;
- информационные Интернет-ресурсы.

Методы, используемые в обучении: групповое обучение, проблемное обучение, проектное обучение, игровое обучение, интерактивное обучение.

Дидактическое обеспечение представлено конспектами и презентациями занятий.

Структура занятия:

Теоретическое - организационная часть, основная часть (постановка цели и задач занятия, объяснение материала/закрепление материала, анализ модели, обсуждение, решение), заключительная часть (подведение итогов, рефлексия).

Практическое - организационная часть, основная часть (постановка цели и задач занятия, закрепление материала, практическая работа - сборка модели/выполнение проекта), заключительная часть (анализ работ, обсуждение, подведение итогов, рефлексия).

Терминологический словарь.

3.4. Условия реализации программы

1. Материально-технические условия:

- 1) Зеркальный зал со станком, отвечающий всем санитарно-гигиеническим требованиям.
- 2) Аудио- и видеотехника, компьютеры, выход в сеть Интернет.
- 3) DVD-носители с обучающей информацией по различным направлениям.
- 4) CD-носители с записью, соответствующей по темпоритму и характеру музыки.
- 5) Спортивная форма и обувь для учащихся.
- 6) Гимнастические коврики.
- 7) Спортивные маты.

2. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования отвечающие всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н)

3. Индивидуальные образовательные маршруты не предусмотрены для учащихся с ОВЗ.

3.5. Список использованной литературы

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ. [Электронный ресурс]. – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ // www.consultant.ru

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г. № 196. [Электронный ресурс]. –

URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> // <https://www.garant.ru/>

3. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14). [Электронный ресурс]. – URL:

<http://02.rospotrebnadzor.ru/content/191/27168/> // <http://02.rospotrebnadzor.ru/>

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р, письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242. [Электронный ресурс]. – URL:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70895794/> // <https://www.garant.ru/>

5. Приказ департамента образования, науки и молодежной политики ВО от 14.10.2015 г. №1194 «Об утверждении модельных дополнительных общеразвивающих программ». [Электронный ресурс]. – URL: <http://orioncentr.ru/wp->

content/uploads/competitions/Polozhenie_Pedagog_dopolnitelnogo_obrazovaniia_2020.pdf
// <https://orioncentr.ru/>

6. Положение о реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (приказ МКУ ДО СРДТ от 07.04.2020 года № 61). [Электронный ресурс]. – URL:

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/9ab9b85e5291f25d6986b5301ab79c23f0055ca4/ // <http://www.consultant.ru/>

7. Алхасов Д.С. Преподавание физической культуры по общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов / Д.С. Алхасов. – М.: Директ-медиа, 2015. – 227 с.

8. Барчуков И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2017. – 64 с.

9. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающая методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 128 с.

10. Рэй Л. Анатомия прогибаний и скручиваний / Л. Рэй. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.

Список литературы для педагогов

1. Агапов Е.П. Организация работы с молодежью: учебное пособие / Е.П. Агапов, Л.С. Деточенко. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 738 с.

2. Брутова М.А. Педагогика дополнительного образования: учебное пособие / М.А. Брутова. – Архангельск: САФУ, 2014. – 218 с.

3. Евлемина Н.А. Эффективность воспитательной деятельности в детском объединении / Н.А. Евлемина // Научное мнение: Психолого-педагогические и юридические науки. – 2015. - №1. – С. 56-59.

4. Жабиков В.Е. Педагогическое мастерство учителя физической культуры: учебное пособие / В.Е. Жабиков, Т.В. Жабикова. – Челябинск: Изд-во Южно-Уральского государственного педагогического университета, 2016. – 195 с.

5. Иссурин В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2017. – 238 с.

Список литературы для родителей и детей

1. Вакуленко Ю.А. Физкультминутки. Упражнения, игры, комплексы движений, импровизации, инсценировки / Ю.А. Вакуленко. – М.: Учитель, 2017. – 106 с.

2. Жукова Т.В. Учреждения дополнительного образования как средство социализации детей и подростков: «SCI-ARTICLE» публикация научных статей. - / Т.В. Жукова. – Электронные данные. – М.: 2013. – Режим доступа: http://sciarticle.ru/stat.php?i=uchrezhdeniya_dopolnitelnogo_obrazovaniya_kak_sredstvo_socializacii_detey_i_podrostkov

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.: Директ-Медиа, 2015. – 144 с.

4. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия / Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.

5. Шумакова Н.Ю. Духовно-психологическое воспитание личности как социальный процесс в педагогической науке и практике / Н.Ю. Шумакова // Академический вестник Ростовского филиала Российской таможенной академии. – 2015. - №4 (21). – С. 109-112.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Тесты для оценки уровня развития гибкости Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов, и критерии оценки (вводная диагностика)

Задача данного комплекса упражнений:

- выявление первичного показателя подвижности суставов и эластичности мышц;
- результаты на начало первого учебного года.

1. Подвижность плечевого сустава.

ИП: ноги в свободной позиции (на ширине плеч), увести руки за спину и сцепить в замок, выпрямить в локтях и, не наклоняя корпус вперед, начать поднимать вверх.

- *низкий уровень*: руки не выпрямлены в локтях и практически не поднимаются вверх;
- *средний уровень*: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 45 градусов от спины;
- *высокий уровень*: руки выпрямлены в локтях и поднимаются на 90 и больше градусов.

2. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины.

ИП: позиция – сидя на полу, ноги сведены вместе. Действие – наклониться вперед и достать руками до пальцев ног.

- *низкий уровень*: ноги не выпрямлены полностью в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, а руки не достают до пальцев ног;
- *средний уровень*: ноги выпрямлены в коленях, спина согнута, корпус не касается ног, но руки с трудом дотягиваются до пальцев ног;
- *высокий уровень*: ноги выпрямлены полностью в коленях, спина прямая, корпус касается ног, а руки достают до пальцев ног.

3. Эластичность мышц ног.

Упражнение: продольный и поперечный шпагаты.

- *низкий уровень*: ноги с трудом разведены чуть больше, чем 2 позиция;
- *средний уровень*: ноги разведены широко, но бедра не касаются пола;
- *высокий уровень*: ноги разведены в единую линию, бедра касаются пола.

4. Гибкость спины.

Упражнение: мостик с позиции, лежа на спине.

- *низкий уровень*: учащийся не может поднять корпус вверх;
- *средний уровень*: учащийся поднимает корпус вверх, стопы и кисти рук находятся на исходных своих позициях;
- *высокий уровень*: учащийся поднимает корпус вверх, свободно пододвигает кисти рук к стопам.

Данный комплекс упражнений служит контрольным для всех групп, независимо от уровня обучения.

Тесты для оценки уровня развития гибкости первого года обучения.

1. Определение гибкости шейного отдела позвоночника.

- а) Наклонить голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.
- б) Наклонить голову назад (туловище вертикально). Взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.
- в) Наклонить голову вправо (влево). Верхний край правого (левого) уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем

другого.

2. Определение гибкости в плечевых суставах.

а) Встать прямо, ноги врозь. Поднять левую руку вверх и согнуть за головой. Правую руку опустить вниз и согнуть её за спиной. Попытаться соединить пальцы правой и левой руки за спиной.

б) Встать спиной к стулу и взяться за спинку хватом сверху. Присесть как можно ниже, не отрывая руки и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

в) Встать спиной к стене на расстоянии ступни, руки в стороны. Медленно отвести руки назад как можно больше, стараясь коснуться пальцами стены и удерживать это положение 2 – 3 секунды.

3. Определение гибкости позвоночника.

а) Встать прямо, ноги вместе. Наклониться вперёд как можно ниже, опустив руки вниз, ладони должны коснуться пола.

б) Лёжа на животе, стопы вместе. Прогнуться назад, отрывая грудь от пола. Расстояние между полом и грудной клеткой должно составлять 10 – 20 см.

в) Закрепить на стене метку на уровне плеч. Встать спиной к стене на расстоянии одного шага. Наклониться назад, чтобы увидеть метку.

4. Определение гибкости в тазобедренных суставах.

а) Встать спиной к стене. Поднять в сторону правую (левую) ногу и удерживать её 2 – 3 сек. Угол 90 градусов – отличная гибкость, 90 – 70 – хорошая, ниже 70 – плохая.

б) Сед ноги вместе. Отвести правую (левую) ногу в сторону как можно дальше. Угол отведения должен быть не меньше 90 градусов.

Оценка результатов:

Если выполнение этих тестов легко даётся учащимся, то гибкость отличная, если с трудом – хорошая, если вообще не получается – плохая.

Контрольные упражнения для оценки уровня развития гибкости 2 год обучения.

1. Определение подвижности тазобедренных суставов.

Шпагаты (правый, левый, поперечный): удерживать 10 секунд.

“5”- свободное выполнение без ошибок, сидеть на шпагате руки в стороны.

“4”- выполнение с ошибкой, небольшой просвет между шпагатом и полом.

“3”- плохая подвижность тазобедренных суставов, большой просвет между шпагатом и полом.

“2”- шпагат выполнен неправильно.

Каждый шпагат оценивается отдельно.

Наклоны сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь): удерживать 10 секунд.

“5”- свободное выполнение без лишних мышечных напряжений, касание грудью пола или коленей.

“4”- касание лбом пола или коленей, небольшой просвет между наклоном и полом или коленями.

“3”- отсутствует касание, спина круглая, колени согнуты.

“2”- наклон выполнен неправильно.

2. Определение подвижности позвоночного столба.

Мост (лёжа или стоя): удерживать 10 секунд.

“5”- опора на прямые руки, ноги выпрямлены в коленях и поставлены как можно ближе к рукам, проекция плечевых суставов выходит за площадь опоры.

“4”- опора на прямые руки и ноги, проекция плечевых суставов входит в площадь опоры.

“3”- согнуты колени или руки.

“2”- согнуты руки и ноги, касание головой пола.

Наклон вперед стоя.

И. п. – стойка ноги вместе на небольшом возвышении.

Выполняется наклон вперед - вниз до возможного предельного опускания рук.

“5”- опускание всей ладони ниже опоры, ноги прямые.

“4”- опускание 2/3 ладони ниже опоры.

“3”- касание пальцами верхнего края опоры.

“2”- упражнение выполнено неправильно.

3. Определение подвижности плечевых суставов.

Круг палкой назад.

И. п. – стоя, палка внизу в руках горизонтально хватом сверху.

Перевод палки за спину до предела. Измеряется расстояние (в см) между руками.

“5”- расстояние между руками равно или меньше линии плеч, выполняется легко прямыми руками.

“4”- расстояние между руками чуть больше линии плеч, выполняется прямыми руками.

“3”- руки находятся на большом расстоянии друг от друга.

“2”- выполняется неправильно, сгибая руки.

4. Определение выворотности суставов.

«Лягушка» сидя.

И.п. – сед: ноги согнуты в коленях и разведены в стороны, стопы соединены подошвенной частью.

“5”- спина прямая, колени свободно касаются пола.

“4”- спина прямая, колени почти касаются пола, стопы не разводятся.

“3”- колени не касаются пола, спина прямая.

“2”- упражнение выполнено неправильно: спина круглая, колени не касаются пола, стопы разводятся.

«Лягушка» на животе.

И.п. – лёжа на животе, колени в стороны и стопы вместе. В спине можно прогнуться с опорой на локти.

“5”- свободное выполнение без ошибок, стопы и таз касаются пола.

“4”- колени касаются пола, но имеется небольшой просвет между тазом и полом.

“3”- стопы и колени касаются пола, но таз высоко поднят.

“2”- выполнение упражнения затруднено или упражнение выполнено со множеством ошибок неправильно.

Оценка результатов.

Учащиеся, выполняя эти контрольные упражнения, набирают определённое количество баллов. И уровень развития гибкости каждого учащегося оценивается следующим образом:

45 – 50 баллов: отличный уровень;

40 – 45 баллов: хороший уровень;

35 – 40 баллов: средний уровень;

30 – 35 баллов: низкий уровень.

Для определения динамики развития данного качества необходимо проследить за результатами этих же контрольных упражнений в начале и в конце года и сравнить их. Если уровень развития гибкости с каждым годом увеличивается, то это говорит о правильности данной методики.