Салихова Юлия Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.23 16:05:38 +05'00'

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
Камышловского городского округа

Допущена к реализации (апробации)
решением педагогического совета
МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО
Протокол № 5 от «25» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО
«Дом детского творчества» КГО
_____ Ю. В. Салихова
Приказ № 148-ОД от «31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Игровой стретчинг»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года
Объем программы: 216 часов

Составитель:
Гежа Иван Дмитриевич,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Камышлов, 2026

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Планируемые результаты 8
1.4. Содержание программы 9
2. Комплекс организационно-педагогических условий 25
2.1. Календарный учебный график 25
2.2. Условия реализации программы 26
2.3. Формы контроля 27
2.4. Оценочные материалы 27
2.5. Методические материалы 31
2.6. Список литературы 33
3. Сведения об авторе-разработчике 34
4. Аннотация 35
Приложение 36

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Стретчинг как система возник в 50-е годы XX столетия, но лишь на 20 лет позже стал признаваться в спорте и получил свое обоснование в работах американских и шведских ученых. Название происходит от английского слова «stretching» – растягивание.

Стретчинг – это ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. Данные упражнения применяют в утренней зарядке, разминке и как средство специальной подготовки во многих видах спорта.

Игровой стретчинг – специально подобранные упражнения на растяжку мышц, проводимые с детьми дошкольного возраста в игровой форме. Преподавание игрового стретчинга в детском хореографическом коллективе является абсолютной необходимостью, поэтому данный предмет введен в образовательный комплекс дисциплин хореографической студии «Экартэ».

Направленность программы «Игровой стретчинг» по содержанию является **физкультурно-спортивной,** так как способствует укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Основанием для проектирования и реализации программы служит следующий **перечень нормативных актов и государственных программных документов:**

1. Конвенция о правах ребенка.

2. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в регламент проведения независимой оценки качества (независимой экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 г. № 392-Д».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 932-Д «О внесении изменений в

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «реализация дополнительных общеобразовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом».

11. Устав МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

12. Образовательная программа МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО.

Актуальность

Игровой стретчинг является одним из основных предметов обучения детей в хореографической студии «Экартэ», он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела.

Отличительная особенность программы в том, что она объединяет материал по изучению силовых упражнений, игровые формы и упражнения на развитие физических качеств.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей **с 4 до 7 лет.**

Игра – ведущий вид деятельности дошкольника. Упражнения игрового стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, отобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. С подражания образу начинается познание ребёнком техники движений спортивных и танцевальных упражнений, игр, театрализованной деятельности.

Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание.

Через образы осуществляется частая смена двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата ребёнка и является лучшим средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Дети осознанно чувствуют себя сильными, красивыми, с чувством внутренней свободы.

Набор детей

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

Набор детей в подготовительные группы хореографической студии осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих).

Режим занятий

Освоение программы предполагает 2 занятия в неделю продолжительностью 30 минут в день.

Срок освоения и объем программы

Программа «Игровой стретчинг» вводится с 1-го года обучения в хореографической студии и рассчитана на 3 года обучения (216 ч.):

- 1 год обучения – 72 ч.;
- 2 год обучения – 72 ч.;
- 3 год обучения – 72 ч.

Формы обучения: очная. При необходимости возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень сложности программы: стартовый – использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: физическое совершенствование детей для повышения качества хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

З***адачи программы*:**

Личностные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела;
- развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела.

Метапредметные:

- формировать инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональное самовыражение;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества.

Образовательные:

- обучать детей технике имитационно-подражательных движений, сопоставлению названий основных поз с моделями их реализации, передаче характерных особенностей образов;
- способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц;
- развивать память, мышление и внимание;
- формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- знание названий выполняемых упражнений;
- наличие представления об основных понятиях и терминах стретчинга;
- умение правильно держать осанку и слышать музыку;
- наличие навыков исполнения элементов партерной гимнастики;
- умение ориентироваться в пространстве, координировать свои движения;
- умение правильно исполнять все движения.

Метапредметные:

- сформированность интереса к двигательной деятельности;
- стремление к освоению различных видов движений;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- наличие способности оценивать свои результаты, указывать на свои ошибки и ошибки других обучающихся.

Личностные:

- готовность вести здоровый образ жизни;
- приобретение уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела.

1.4. Содержание программы

Учебный план по годам обучения

№ п/п	Тема, раздел	Количество часов			Итого
		1-ый год	2-ий год	3-ий год	
1.	Вводное занятие	1	1	1	**3**
2.	Выносливость	12	12	12	**36**
3.	Сила	18	18	18	**54**
4.	Равновесие	8	8	8	**24**
5.	Гибкость	32	32	32	**96**
6.	Контрольное занятие	1	1	1	**3**
	Итого:	**72**	**72**	**72**	**216**

Цель и задачи 1-ого года обучения

Цель первого года обучения: формирование мотивации обучающихся к игровому стретчингу через овладение простыми упражнениями.

Задачи первого года обучения:

- обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы при выполнении простых упражнений;
- привить элементарные навыки координации движений;
- развивать физические качества обучающихся;
- формировать у обучающихся представление о здоровом образе жизни.

Учебный план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**12**		**12**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	6		6	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**18**		**18**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**8**		**8**	
5	**Гибкость**	**32**		**32**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	8		8	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	8		8	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	8		8	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	8		8	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание учебного плана 1-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с учреждением, новыми воспитанниками объединения. Правила поведения в Доме детского творчества. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Игровой стретчинг». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение прыжков – «Зайчики», «Лягушата». Подвижные игры.

2.2. Бег

Практика: Выполнение беговых упражнений – «Кто быстрее», бег по кругу. Подвижные игры с элементами бега.

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Велосипед», «Ножницы».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Лодочка», «Кобра».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений – «Книжка», «Веточка».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Колечко», «Телефон», «Кошечка», «Мостик».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнений – «Бабочка», «Лягушка».

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Выполнение упражнения «Заячьи уши», сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений – «Птица», «Летучая мышь», «Рак», подготовка к шпагатам.

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Выступление обучающихся перед родителями и другими воспитанниками студии.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ого года обучения

К концу 1-ого года обучающиеся будут

знать:

- правила безопасного поведения на занятии;
- названия выполняемых упражнений.

Уметь:

- четко выполнять движения: шаги; перескоки; бег; прыжки;
- двигаться легко и непринужденно;
- копировать движения педагога.

Цель и задачи 2-ого года обучения

Цель: формирование умения детей целенаправленно растягивать определенные мышцы тела.

Задачи второго года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные в первый год обучения;
- развивать двигательные навыки, координацию, силу, выносливость, ориентацию в пространстве;
- способствовать выполнению усложненных элементов игрового стретчинга;
- формировать основы здорового образа жизни.

Учебны план

2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**12**		**12**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	6		6	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**18**		**18**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**8**		**8**	
5	**Гибкость**	**32**		**32**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	8		8	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	8		8	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	8		8	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	8		8	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание учебного плана 2-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Особенности программы 2-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение прыжков – «Зайцы», «Лягушки», «Кенгуру». Подвижные игры с элементами прыжков.

2.2. Бег

Практика: Выполнение беговых упражнений – «Кто быстрее», бег по кругу. Бег с дополнительными упражнениями. Подвижные игры с элементами бега.

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Велосипед», «Ножницы», «Лягушка», «На пляже».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Лодочка», «Кобра», «Кошка», «Улитка», «Кукушка».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений – «Книжка», «Веточка», «Кузнечик», «Носорог».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Колечко», «Телефон», «Кошечка», «Мостик», «Осьминог», «Ежик».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнений – «Бабочка», «Лягушка», «Пылесос», «Собачка», «Русалочка».

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Выполнение упражнений – «Пылесос», «Заячьи уши», «Сони»; сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений – «Птица», «Летучая мышь», «Рак», исполнение поперечного и продольного шпагата.

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Выступление обучающихся перед родителями и другими воспитанниками студии.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-ого года обучения

К концу 2-ого года обучающиеся будут

знать:

- правила безопасного поведения на занятии и выполнения упражнений;
- названия выполняемых упражнений.

Уметь:

- правильно держать осанку;
- выполнять изучаемые упражнения.

Цель и задачи 3-ого года обучения

Цель: совершенствование и усложнение упражнений, выполняемых обучающимися.

Задачи третьего года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на втором году обучения;
- развивать двигательные навыки, координацию, силу, выносливость, ориентацию в пространстве;
- формировать умение работать самостоятельно.

Учебный план

3-его года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**12**		**12**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	6		6	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**18**		**18**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**8**		**8**	
5	**Гибкость**	**32**		**32**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	8		8	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	8		8	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	8		8	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	8		8	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание учебного плана 3-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 3-его года обучения. Беседа «Стретчинг – основа здорового образа жизни».

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение упражнений – «Лягушки», «Зайчики», «Кенгуру», подскоки на месте и по кругу.

2.2. Бег

Практика: Выполнение беговых упражнений – «Кто быстрее», бег по кругу. Бег с дополнительными упражнениями. Подвижные игры с элементами бега.

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Велосипед», «Ножницы», «Лягушка», «На пляже», махи ногами.

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Лодочка», «Кобра», «Кошка», «Улитка», «Кукушка».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений – «Книжка», «Веточка», «Кузнечик», «Носорог».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна».

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Колечко», «Телефон», «Кошечка», «Мостик», «Осьминог», «Ежик».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнений – «Бабочка», «Лягушка», «Пылесос», «Собачка», «Русалочка».

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Выполнение упражнений – «Пылесос», «Заячьи уши», «Сони»; сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений – «Птица», «Летучая мышь», «Рак»; исполнение поперечного и продольного шпагата.

6. Контрольное занятие

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Выступление обучающихся перед родителями и другими воспитанниками студии.

Требования к уровню подготовки обучающихся 3-его года обучения

К концу 3-его года обучения обучающиеся будут

знать:

- значение здорового образа жизни для человека;
- правила выполнения упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Уметь:

- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно держать осанку;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «колечко», «мостик», «шпагат».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1-ый год обучения	2-ой и последующий годы обучения
Комплектование учебных групп. Проведение родительских собраний	17.08-09.09 **Допустимо до 30.09**	17.08.20-09.09.20
Начало учебного года	10.09 **Допустимо с 01.10**	10.09
Продолжительность учебного года	36 учебных недель	36 учебных недель
Конец учебного года	24.05	24.05
Стартовая аттестация	10.09- 24.09 **Допустимо 01.10-12.10**	10.09- 24.09
Текущая аттестация	По окончанию разделов, тем	По окончанию разделов, тем
Промежуточная аттестация	20.12- 30.12	24.04-25.04
Итоговая аттестация	По окончанию реализации программы 24.04-24.05	По окончанию реализации программы 24.04-24.05
Зимние каникулы	30.12- 09.01.	30.12- 09.01
Летние каникулы	25.05- 09.09	25.05- 09.09

В каникулярное время с обучающимися проводятся досуговые массовые мероприятия по общему плану мероприятий учреждения, а также мероприятия по плану воспитательной работы объединения.

Календарный учебный график по предмету

Год обучения	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1-ый	6	10	8	9	7	8	9	9	6
2-ой	6	10	8	9	7	8	9	9	6
3-ий	6	10	8	9	7	8	9	9	6

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Специализированный зал с зеркалами.
2. Коврики для занятий на полу – 25 шт.
3. Подборка аудио кассет и CD дисков.
4. Музыкальный центр.

Информационное обеспечение

https://youtu.be/-B3CtPtQEiQ

https://youtu.be/_8NSVXxdGdo

https://youtu.be/Gr14s76jHXo

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеразвивающей программе, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

2.3. Формы контроля

Диагностика результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика. В середине года (декабрь) – промежуточная, в конце учебного года (май) – итоговая.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игровой стретчинг» отслеживаются результаты:

- усвоения теоретического материала, владение специальной терминологией;
- уровень физического развития (эластичность и гибкость мышц спины, ног);
- практические умения и навыки выполнения упражнений, предусмотренных программой.

Таким образом, диагностика состоит из двух разделов: теоретической и практической части.

Форма проведения: теоретическая часть – беседа; практическая часть – выполнение упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Изучаемый параметр	**Формы и методы диагностики**	**Инструментарий**
1-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности

		суставов для обучающихся 1-го года обучения (4-5 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 1-го года обучения (4-5 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня усвоения теоретического материала обучающимися	беседа	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 1-го года обучения (4-5 лет)»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 1-го года обучения (4-5 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

2-ой год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (5-6 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (5-6 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня усвоения учебного материала обучающимися	беседа	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 2-го года обучения (5-6 лет)»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (5-6 лет)»

Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
3-ий год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 3-го года обучения (6-7 лет)»
Промежуточная диагностика (20.12-30.12)		
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающимися	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 3-го года обучения (6-7 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
Итоговая диагностика (24.04-24.05)		
Теоретическая часть: определение уровня усвоения учебного материала обучающимися	беседа	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 3-го года обучения (6-7 лет)»

Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 3-го года обучения (6-7 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Методы обучения

Игровой метод. Главным методом обучения дошкольников является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка.

Практический метод. Заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Наглядный метод. Выразительный показ под счет, с музыкой.

В работе с дошкольниками обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, творческая мастерская, тренинг, беседа, мастер – класс.

Педагогические технологии: технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

2.6. Список литературы

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. – М.: Центр педагогического образования, 2017. – 176 с.

2. Волков О. А., Волкова Е. А. Веселая йога: специально для детей – Ростов, Феникс, 2018. – 146с.

3. Казакевич Н. В, Сайкина Е. Г, Фирилева Ж. Е., Ритмическая гимнастика. – Санкт- Петербург: Изд-во «Познание»,2017. – 312с

4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. - Типография ОФТ, СПб.: 2005. – 213с.

5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2012. – 176 с.

6. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / Под. ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб.: ВВМ, 2017. – 514 с.

7. Чайковская Е. А. Использование игрового стретчинга для развития гибкости у детей седьмого года жизни // Молодой ученый. – 2017. - №13. – С. 622-625. [Электронный ресурс] – URL https://moluch.ru/archive/147/

8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.: ВЛАДОС, 2017. - 320 с.

Литература для обучающихся и родителей

1. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе. – М.: Школьная пресса, 2015. - 64 с.

2. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2014. – 261 с.

3. Сведения об авторе-разработчике

1. ФИО: Гежа Иван Дмитриевич.

2. Место работы, должность: МАУ ДО «Дом детского творчества» КГО, педагог дополнительного образования.

3. Квалификационная категория: высшая категория.

4. Профессиональное образование: среднее профессиональное образование – Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования Свердловской области «Свердловский областной музыкально-эстетический педагогический колледж», г. Екатеринбург, 2014 г.; специальность – педагогика дополнительного образования, квалификация – педагог дополнительного образования в области хореографии, организатор детского танцевального объединения.

5. Стаж (педагогический, по должности): 6 лет.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа «Игровой стретчинг» по виду является **модифицированной,** по направленности – **физкультурно-спортивной.** Предназначена для обучения **детей 4-7 лет.**

Срок реализации: 3 года.

Цель программы: физическое совершенствование, гармоничное развитие и оздоровление детей для повышения качества хореографического мастерства через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Программа предполагает решение следующих **задач:** обучать детей технике имитационно-подражательных движений; способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц, развивать память, мышление и внимание; формировать здоровый костно-мышечный аппарат; формировать интерес к данному виду деятельности; приобщать к здоровому образу жизни; развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела.

Содержание программы предусматривает изучение следующих разделов: «Выносливость», «Сила», «Равновесие», «Гибкость».

Формы реализации программы: групповые занятия.

Целевые ориентиры: формирование и развитие ценностного отношения к здоровью; получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни; освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует улучшению техники исполнения хореографических движений.

Приложение № 1

Диагностическая карта входной (промежуточной, итоговой) аттестации обучающихся

Год обучения по программе _____

№ п/п	ФИ обучающегося	Количество баллов					
		Беседа	Подвижность плечевого сустава	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины. «Книжка»	Эластичность мышц ног. Шпагаты	Гибкость Спины. «Кобра»	Общий Балл

«_____» _____ 20 ____ г.

Педагог ДО _____ / _____

(подпись) (ФИО педагога)

Приложение № 2

Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности

Группа _____Фамилия_____ Имя _____ Лет _____ Дата _____

1. Коммуникативность												**Результат**
1	Любит быть на людях	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Замкнутый, общается с узким кругом старых друзей	8-6 - высокий, 5-4 – средний, 3-1 - низкий
2	Открытый	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Скрытный	
3	Обращается за помощью к другим детям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
4	Обращается к взрослому за помощью	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Остается с затруднениями один	
5	Яркая мимика, жесты	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабовыраженная мимика, жестикуляция	
6	Эмоционален в контакте	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не проявляет эмоций	
7	Готов к коллективной деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Предпочитает индивидуальную работу	
8	Глубокое общение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Общение носит поверхностный характер	
	Общий результат												
2. Толерантность												**Результат**
1	Спокойный, уступчивый, доброжелательный стиль поведения	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Агрессивный	9-7 – высокий, 6-4 – средний,
2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)	

													3-1 – низкий
3	Чувство юмора	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Отсутствие чувства юмора	
4	Чуткость	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Равнодушие	
5	Доверие к другим	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недоверие к другим	
6	Терпение к различиям	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Выраженная потребность в определенности	
7	Доброжелательность	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Негативное отношение к окружающим	
8	Умение слушать	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Неумение слушать	
9	Способность к сопереживанию											Эмоциональная холодность	
	Общий результат												
3. Рефлексивность													**Результат**
1	Реально оценивает свои силы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недооценивает или завышает свои возможности	6-5 – высокий, 4-3 – средний, 2-1 – низкий
2	Говорит о себе, как о личности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих личностных качествах	
3	Говорит о своих чувствах	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не говорит о своих чувствах	
4	Самостоятельно регулирует свое поведение	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Эффективен только внешний контроль	
5	Выражает свое отношение к деятельности	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не выражает собственное отношение к деятельности	
6	Стремится самостоятельно исправить ошибку для достижения результата	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Не корректирует свою деятельность	
	Результат												

Общий результат _____ б. Уровень _____

Высокий уровень: 23-18 баллов.
Средний уровень: 9-17 баллов.

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б. **Низкий уровень:** 1-8 баллов.

Карта мониторинга развития социальной компетентности в группе

Группа _____
Объединение _____
Педагог _____
Дата проведения_____

№ п/п	ФИ обучающегося	Составляющие социальной компетентности			Показатель социальной компетентности
		коммуникативность	толерантность	рефлексивность	
	Средний по группе				