Салихова Юлия Валерьевна

Подписано цифровой подписью: Салихова Юлия Валерьевна
Дата: 2026.10.23 16:04:48 +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

«Стретчинг»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 7 лет
Объем программы: 504 часа

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 9
1.3. Планируемые результаты 10
1.4. Содержание программы 12
2. Комплекс организационно-педагогических условий 48
2.1. Календарный учебный график 48
2.2. Условия реализации программы 49
2.3. Формы контроля 50
2.4. Оценочные материалы 50
2.5. Методические материалы 58
2.6. Список литературы 60
3. Сведения об авторе-разработчике 64
4. Аннотация 65
Приложение 66

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 это 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.

Направленность программы «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.

Вид программы – **модифицированная.** Программа разработана на основе методических разработок таких авторов, как Буренина А.И. «Стретчинг», Бокатов А., Сергеев С. «Детская йога».

Актуальность

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 – в этом его значение и значимость.

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 и подростков с 7 до 15 лет.

Младший школьный возраст (7-11 лет). В этом возрасте переход от игровой деятельности к учебной является определяющим и составляет так называемый «кризис 7 лет». Обучающиеся попадают в ситуацию, когда возникает необходимость следования установленным образовательным учреждением правилам и нормам. Именно в этот период формируется и новое для детей психическое новообразование – умение управлять восприятием, вниманием и памятью. Формируется абстрактно-понятийное мышление. Игра остаётся – и, безусловно, важна, особенно в начале возрастного периода, но отходит на второй план и приобретает вспомогательный характер, опосредуя социально-значимые цели.

Исключительно важной становится фигура педагога (его оценка влияет на все мировосприятие младшего школьника). С целью формирования у обучающихся чувства ответственности, способности понять и принять точку зрения другого, повышения эффективности освоения программного материала, педагогу желательно вовлекать обучающихся в организованную совместную деятельность.

Подростковый и юношеский возрасты иногда объединяют в отроческий период (11-19 лет). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (11-14 лет) в качестве мотива (желаемого) – у юноши (14-19 лет) становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности и самоопределенности в социуме, а юноша учится добиваться желаемого. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. Поэтому на современную картину психологического становления подростков оказывает сильное влияние коммерциализация общества. И в этом смысле к педагогу предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов. Педагог становится проводником на пути реальных успехов и достижений подростка, помогает воспринимать и реализовывать иные варианты успешной социализации посредством овладения способностью развивать свои физические качества.

Проблема становления коммуникативных компетенций обучающихся тесно связана с процессами «кризиса 11 лет», который складывается из противоречия между групповым (семья, класс) способом деятельности, присущим детству, и возрастающей способностью подростка к самостоятельному суждению. Общение, как ведущая деятельность этого периода, выполняет противоречивую функцию. Вначале подросток уходит в какую-либо социальную группу «из семьи», но лишь затем, чтобы и эту группу перерасти. Формирование конструктивного баланса между группой и

индивидуумом – нелегкая для отроческого возраста задача. Общение на основе реальных индивидуальных достижений (и победа над самим собой, и победа на конкурсе) составляют хорошую альтернативу неконструктивным формам коммуникативного поведения, спектр которых широк: от безоговорочной капитуляции перед нравами группы до «бегства» в виртуальный мир. Коммуникативным потенциалом обладают и культурно-массовые мероприятия.

На основе возрастающей самооценки и самоуважения у подростка уже к 12-13 годам должно сформироваться позитивное самосознание («образ Я»), пока ещё носящее несколько умозрительный характер. Исследования последних лет показывают целесообразность выделения различных модальностей «образа Я» подростка: «телесное Я», «эмоциональное Я», «интеллектуальное Я», «ценностно-духовное Я» (Хаяйнен Е.В, 2005). Формирование позитивного телесного образа на занятиях по стретчингу благотворно влияет на гармоничное развитие личности.

Что касается юности, то педагог застаёт только начало периода. Основными принципами общения педагога с обучающимися юношеского возраста должна стать честность, высокий профессионализм и духовная глубина личности преподавателя. Ведущей деятельностью обучающихся становится стремление к построению и начальному этапу реализации жизненных планов. Юноши и девушки начинают примерять на себя профессии и к окончанию школы уже имеют некоторый образ (проект) своего будущего. Примеры высокого искусства, жизни выдающихся деятелей искусства, являющих образцы высокого профессионализма, влияние творцов на сердца и умы современников идеально соответствуют задаче разрешения кризисов этого возраста.

Таким образом, процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического

развития).

Набор детей

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

Одним из главных условий поступления ребенка в объединение является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Режим занятий

- 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 2-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 3-ий год обучения – 2 раза в неделю 1 ч.;
- 4-ый год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 5-ый год обучения – 2 раз в неделю по 1 ч.;
- 6-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.;
- 7-ой год обучения – 2 раза в неделю по 1 ч.

Срок освоения и объем программы

Программа «Стретчинг» вводится с 4-го года обучения в хореографической студии и рассчитана **на 7 лет обучения (504 ч.):**

- 1-ый год обучения – 72 ч.;
- 2-ой год обучения – 72 ч.;
- 3-ий год обучения – 72 ч.;
- 4-ый год обучения – 72 ч.;
- 5-ый год обучения – 72 ч.;
- 6-ой год обучения – 72 ч.;
- 7-ой год обучения – 72 ч.

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

Уровень сложности программы – базовый, предполагает использование и реализацию специализированых знаний, умений и навыков. Является продолжением стартового уровня программы «Игровой стретчинг».

1.2. Цель и задачи программы

***Цель**:* развитие физических качеств обучающихся через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

Задачи программы:

Образовательные:

- сформировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий;
- сформировать знания основ техники стретчинга;
- сформировать умение снятия напряжения в теле при помощи упражнений;
- сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений.

Воспитательные:

- формировать интерес к данному виду деятельности;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- устранять комплекс переживаний, связанных с физическим несовершенством тела; развивать в детях уверенность в себе, своих силах, возможностях своего тела;
- воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества;
- воспитывать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- воспитывать чувство взаимопомощи и коллективизма.

Развивающие:

- 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

Метапредметные:

- способность обучающихся понимать и принимать учебную цель и задачи;
- умение в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- наличие умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью педагога;
- готовиться к занятиям;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Предметные:

- знание основного понятийно-терминологического аппарата по программе;
- особенности работы суставно-связочного аппарата;
- выполнять упражнения на середине зала;
- применять знания и практические навыки в разных видах деятельности;
- составлять комплекс упражнений на разминку своего тела.

Личностные результаты

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- сформированное отношение к базовым национальным ценностям (творчество, искусство, труд, красота, гармония, духовный мир человека);
- опыт позитивного отношения к физическому развитию своего

тела;

- устойчивая потребность делиться своим эмоциональным опытом с другими обучающимся;
- позитивная самооценка своих физических способностей.

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	4-ый год	5-ый год	6-ой год	7-ой год	
1.	Вводное занятие	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**7**
2.	Выносливость	**18**	**18**	**12**	**10**	**12**	**10**	**10**	**90**
3.	Сила	**18**	**18**	**25**	**28**	**25**	**28**	**28**	**170**
4.	Равновесие	**10**	**10**	**5**	**8**	**5**	**8**	**8**	**54**
5.	Гибкость	**24**	**24**	**28**	**24**	**28**	**24**	**24**	**176**
6.	Контрольное занятие	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**7**
	Итого:	**72**	**72**	**72**	**72**	**72**	**72**	**72**	**504**

Цель и задачи 1-ого года обучения

Цель первого года обучения: формирование мотивации к занятию стретчингом через приобретение начальных навыков выполнения упражнений.

Задачи первого года обучения:

- обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы при выполнении упражнений;
- развивать координацию движений;
- развивать физические качества обучающихся;
- формировать у обучающихся целостное представление о здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план

1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**18**		**18**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	12		12	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**	**10**		**10**	
5	**Гибкость**	**24**		**24**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	12		12	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	6		6	Педагогическое наблюдение
5.3	Продольный и поперечный шпагат	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

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 «Стретчинг». Особенности программы 1-го года обучения. Требования и правила освоения программы.

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение прыжков по VI и II позициям. Прыжки из маленького приседания.

2.2. Бег

Практика: Выполнение беговых упражнений – «Кто быстрее», «Бег по кругу», «Бег по прямой».

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», «Самолет».

4. Равновесие

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

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Колечко», «Кошка», «Мостик».

5.2. Упражнения для развития выворотности

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

5.3. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений – «Птица», «Летучая мышь», «Поперечный шпагат» и «Продольный шпагат».

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-ого года обучения

К концу 1-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

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

Обучающиеся должны ***уметь:***

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

Цель и задачи 2-ого года обучения

Цель: совершенствование умения обучающихся целенаправленно растягивать определенные мышцы тела для эффективного физического развития.

Задачи второго года обучения:

- закрепить полученные в первый год обучения знания, умения и навыки;
- развивать двигательные навыки, координацию, музыкальность, ориентацию в пространстве;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план

2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**18**		**18**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	12		12	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**	**10**		**10**	
5	**Гибкость**	**24**		**24**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	6		6	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	6		6	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	10		10	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

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 по VI и II позициям, прыжков из маленького приседания, подскоков.

2.2. Бег

Практика: Выполнение беговых упражнений «Кто быстрее», «Бег по кругу», «Бег с дополнительными упражнениями».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений «Велосипед», «Ножницы», «Приседания», «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», «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», «Кошечка», «Мостик», «Ежик».

5.2. Упражнения для развития выворотности

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

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях, силовое развитие подъема стопы.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений «Птица», «Летучая мышь», «Рак», «Поперечный шпагат» и «Продольный шпагат».

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-ого года обучения

К концу 2-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

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

Обучающиеся должны ***уметь:***

- анализировать исполнение движений;
- правильно держать осанку;
- выполнять изучаемые упражнения.

Цель и задачи 3-ого года обучения

Цель: разучивание усложненных форм упражнений.

Задачи третьего года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на втором году обучения; продолжать работу над развитием силы, выносливости, ориентации в пространстве;
- развивать двигательные навыки, координацию в продвижении;
- формировать самостоятельность.

Учебно-тематический план

3-его года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**12**		**12**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	8		8	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**25**		**25**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	8		8	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	6		6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	5		5	Педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения на развитие силы мышц корпуса	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**5**		**5**	
5	**Гибкость**	**28**		**28**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	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	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

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 прыжков из глубокого плие по все позициям, прыжки с поднятием колена вверх по кругу.

2.2. Бег

Практика: Выполнение беговых упражнений – «Бег по прямой с дополнительными элементами», «Бег по кругу», «Бег с изменением темпа».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Выпады», «Приседания», «Махи ногами», «Подъемы ног из положения лежа», «Отведение ног».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Экстензия спины», «Уголок», «Кошка», «Кобра», «Скорпион».

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений – «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания», «Книжка», «Веточка», «Кузнечик», «Носорог».

3.4. Упражнения на развитие силы мышц корпуса

Практика: Выполнение упражнений – поза «планки», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса».

4. Равновесие

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

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Прогибы у станка», «Колечко», «Мостик», «Мостик из положения стоя», «Верблюд».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнений – «Глубокое плие по всем позициям», «Бабочка», «Лягушка», «Пылесос», «Собачка», «Морской котик».

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях. Силовое развитие подъема стопы. Ходьба у станка на подъемах.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений – «Птица», «Летучая мышь», «Рак», «Поперечный шпагат», «Продольный шпагат», «Упражнения у станка».

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 3-его года обучения

К концу 3-его года обучения обучающиеся должны ***знать:***

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

Обучающиеся должны ***уметь:***

- анализировать исполнение движений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно держать осанку;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Колечко», «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 4-ого года обучения

Цель: разучивание акробатических элементов.

Задачи четвертого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на третьем году обучения; совершенствовать и усложнять упражнения;
- развивать физические качества тела;
- формировать умение работать в парах.

Учебно-тематический план

4-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**10**		**10**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**28**		**28**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения на развитие силы мышц корпуса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.5	Упражнения на развитие силы мышц рук	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**8**		**8**	
5	**Гибкость**	**24**		**24**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	6		6	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	6		6	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы
4-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 4-ого года обучения. Беседа «Стретчинг и йога – основные направления фитнеса».

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение упражнений – «Прыжки из глубокого плие по всем позициям», «Прыжки с поднятием колена вверх по кругу», «Прыжки с продвижением вперед».

2.2. Бег

Практика: Выполнение упражнений – «Бег по прямой с дополнительными элементами», «Бег по кругу», «Бег с изменением темпа».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Выпады», «Приседания», «Махи ногами», «Подъемы ног из положения лежа», «Отведение ног», «Махи ногами с задержкой».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Экстензия спины», «Уголок», «Кошка», «Кобра», «Скорпион». Работа в парах.

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений в парах – «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания». Совершенствование выполнения упражнений «Книжка», «Уголок», «Самолет».

3.4. Упражнения на развитие силы мышц корпуса

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с увеличением времени», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса с приседаниями и прыжком вверх».

3.5. Упражнения на развитие силы мышц рук

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с упором на руки», «Отжимание с колен», «Подтягивания у станка».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна». Усложнение упражнений работой в парах.

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Прогибы у станка», «Колечко», «Мостик», «Мостик из положения стоя», «Прогибы спины в парах».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнений – «Глубокое плие по всем позициям», «Бабочка», «Лягушка», «Пылесос», «Собачка». Работа в парах, тройках.

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях. Силовое развитие подъема стопы. Ходьба у станка на подъемах. Работа в парах.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение упражнений «Поперечный шпагат» и «Продольный шпагат» на скамье. Упражнения у станка. Работа в парах.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся
4-ого года обучения

К концу 4-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

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

Обучающиеся должны ***уметь:***

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- анализировать исполнение движений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно держать осанку;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Лодочка», «Книжка», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Колечко», «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 5-ого года обучения

Цель: совершенствование и усложнение акробатических элементов.

Задачи пятого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на четвертом году обучения; совершенствовать и усложнять упражнения;
- развивать физические качества тела;
- развивать ориентацию в пространстве;
- совершенствовать работу в парах.

Учебно-тематический план

5-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /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**	**25**		**25**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	5		5	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	5		5	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	5		5	Педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения на развитие силы мышц корпуса	5		5	Педагогическое наблюдение
3.5	Упражнения на развитие силы мышц рук	5		5	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**5**		**5**	
5	**Гибкость**	**28**		**28**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	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	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

5-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 5-ого года обучения.

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение упражнений – «Прыжки из глубокого плие по всем позициям», «Прыжки с поднятием колена вверх по кругу», «Прыжки с продвижением вперед», «Прыжки поджатые».

2.2. Бег

Практика: Выполнение упражнений – «Бег по прямой с дополнительными элементами», «Бег по кругу», «Бег с изменением темпа», «Бег с высоким подниманием бедра».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Выпады», «Приседания», «Махи ногами», «Подъемы ног из положения лежа», «Отведение ног», «Махи ногами с задержкой вышей части», «Гранд батман вперед, в сторону, назад».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Экстензия спины», «Уголок», «Кошка», «Кобра», «Скорпион». Работа в парах. Подтягивания у станка.

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений – «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания». Работа в парах. Совершенствование выполнения упражнений «Книжка», «Уголок», «Самолет».

3.4. Упражнения на развитие силы мышц корпуса

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с увеличением времени», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса с приседаниями и прыжком вверх».

3.5. Упражнения на развитие силы мышц рук

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с упором на руки», «Отжимания с колен», «Колесо».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна» усложнения упражнений работай в парах.

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Прогибы у станка», «Колечко», «Мостик», «Мостик из положения стоя», «Прогибы спины в парах».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнения «Глубокое плие по всем позициям». Работа в парах, тройках. «Французская лягушка».

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях. Силовое развитие подъема стопы. Ходьба у станка на подъемах. Работа в парах. Ходьба по прямой на подъемах.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение поперечного и продольного шпагата на скамье, упражнений у станка. Работа в парах. Работа с гимнастическими кубиками.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5-ого года обучения

К концу 5-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

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

Обучающиеся должны ***уметь:***

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- анализировать исполнение движений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно держать осанку;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Самолет», «Махи ногами», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 6-ого года обучения

Цель: ориентация обучающихся на самостоятельное выполнение разученных упражнений.

Задачи шестого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на пятом году обучения; совершенствовать и усложнять упражнения;
- развивать выносливость;
- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям стретчингом, выстраиванию системы физического развития в целом.

Учебно-тематический план

6-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**10**		**10**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**28**		**28**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения на развитие силы мышц корпуса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.5	Упражнения на развитие силы мышц рук	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**8**		**8**	
5	**Гибкость**	**24**		**24**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	6		6	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	6		6	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

6-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 6-ого года обучения.

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение упражнений – «Прыжки из глубокого плие по всем позициям», «Прыжки с поднятием колена вверх по кругу», «Прыжки с продвижением вперед», «Поджатые прыжки», «Прыжки с турами на 360^0».

2.2. Бег

Практика: Выполнение упражнений – «Бег по прямой с дополнительными элементами», «Бег по кругу», «Бег с изменением темпа», «Бег с высоким подниманием бедра», «Бег в хаосе».

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Выпады», «Приседания», «Махи ногами», «Подъемы ног из положения лежа», «Отведение ног», «Махи ногами с задержкой вышей части», «Гранд батман вперед, в сторону, назад», «Гранд батман с прыжками».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Экстензия спины», «Уголок», «Кошка», «Кобра», «Скорпион». Работа в парах. Подтягивания у станка. Отжимания.

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений в парах – «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания». Совершенствование выполнения упражнений «Планка», «Уголок», «Самолет».

3.4. Упражнения на развитие силы мышц корпуса

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с увеличением времени», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса с приседаниями и прыжком вверх».

3.5. Упражнения на развитие силы мышц рук

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с упором на руки», «Отжимания с колен», «Колесо», «Стойка на руках».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна». Усложнение упражнений работой в парах.

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Прогибы у станка», «Колечко», «Мостик», «Мостик из положения стоя», «Прогибы спины в парах».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнений в парах, тройках – «Глубокое плие по всем позициям». «Французская лягушка». Работа с гимнастическими кубиками.

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях. Силовое развитие подъема стопы. Ходьба у станка на подъемах. Работа в парах. Ходьба по прямой на подъемах.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение поперечного и продольного шпагата на скамье, упражнений у станка. Работа в парах. Работа с гимнастическими кубиками. Выполнение шпагатов на весу у станка.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 6-ого года обучения

К концу 6-ого года обучения обучающиеся должны ***знать:***

- правила выполнения упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь:***

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- анализировать исполнение движений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно выполнять акробатические упражнения;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Стойка на руках», «Махи ногами», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Мостик», «Шпагат».

Цель и задачи 7-ого года обучения

Цель: усложнение всех разученных упражнений.

Задачи седьмого года обучения:

- закрепить знания, умения и навыки, полученные на шестом году обучения; совершенствовать выполнение упражнений и акробатических элементов;
- развивать выносливость, силу рук;
- формировать сознательную дисциплину, потребность в самопознании и саморазвитии.

Учебно-тематический план

7-ого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие**	**1**	**1**		Опрос
2	**Выносливость**	**10**		**10**	
2.1	Упражнения на развитие прыгучести	4		4	Педагогическое наблюдение
2.2	Бег	6		6	Педагогическое наблюдение
3	**Сила**	**28**		**28**	
3.1	Упражнения на развитие силы мышц ног	6		6	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения на развитие силы мышц спины	4		4	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения на развитие силы мышц пресса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.4	Упражнения на развитие силы мышц корпуса	6		6	Педагогическое наблюдение
3.5	Упражнения на развитие силы мышц рук	6		6	Педагогическое наблюдение
4	**Равновесие**	**8**		**8**	
5	**Гибкость**	**24**		**24**	
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	6		6	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	6		6	Педагогическое наблюдение
5.3	Упражнения для развития подъема стопы	6		6	Педагогическое наблюдение
5.4	Продольный и поперечный шпагат	6		6	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольное занятие**	**1**		**1**	Педагогическое наблюдение
	ИТОГО	**72**	**1**	**71**	

Содержание программы

7-ого года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по правилам поведения в учреждении. Режим работы. Содержание программы 7-ого года обучения.

2. Выносливость

2.1. Упражнения на развитие прыгучести

Практика: Выполнение упражнений – «Прыжки из глубокого плие по всем позициям», «Прыжки с поднятием колена вверх по кругу», «Прыжки с продвижением вперед», «Поджатые прыжки», «Прыжки с турами на 360^0», «Прыжки с двойными турами».

2.2. Бег

Практика: Выполнение упражнений – «Бег по прямой с дополнительными элементами», «Бег по кругу», «Бег с изменением темпа», «Бег с высоким подниманием бедра», «Бег в хаосе», «Бег на выносливость» (4-5 минут).

3. Сила

3.1. Упражнения на развитие силы мышц ног

Практика: Выполнение упражнений – «Выпады в продвижении», «Приседания», «Махи ногами», «Подъемы ног из положения лежа», «Отведение ног», «Махи ногами с задержкой», «Гранд батман вперед, в сторону, назад», «Гранд батман с прыжками».

3.2. Упражнения на развитие силы мышц спины

Практика: Выполнение упражнений – «Экстензия спины», «Уголок», «Кошка», «Кобра», «Скорпион». Работа в парах. Подтягивания у станка Отжимания.

3.3. Упражнения на развитие силы мышц пресса

Практика: Выполнение упражнений в парах – «Поднятие корпуса к коленям», «Боковые скручивания». Совершенствование выполнения упражнений «Планка», «Уголок», «Самолет».

3.4. Упражнения на развитие силы мышц корпуса

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с увеличением времени», «Скручивания для прямых и косых мышц живота», «Наклоны корпуса с приседаниями и прыжком вверх».

3.5. Упражнения на развитие силы мышц рук

Практика: Выполнение упражнений – «Поза «планки» с упором на руки», «Отжимание с колен», «Колесо», «Стойка на руках», «Ходьба на руках».

4. Равновесие

***Практика*:** Выполнение упражнений – «Аист», «Дерево», «Ласточка», «Месяц», «Луна». Усложнение упражнений работой в парах.

5. Гибкость

5.1. Упражнения для развития гибкости позвоночника

Практика: Выполнение упражнений – «Прогибы у станка», «Колечко», «Мостик», «Мостик из положения стоя», «Прогибы спины в парах».

5.2. Упражнения для развития выворотности

Практика: Выполнение упражнения «Глубокое плие по всем позициям» в парах, тройках. «Французская лягушка». Работа с гимнастическими кубиками.

5.3. Упражнения для развития подъема стопы

Практика: Сокращение и натяжение стопы в различных исходных положениях. Силовое развитие подъема стопы. Ходьба у станка на подъемах. Работа в парах. Ходьба по прямой на подъемах.

5.4. Продольный и поперечный шпагат

Практика: Выполнение поперечного и продольного шпагата на скамье, упражнений у станка. Работа в парах. Работа с гимнастическими кубиками. Выполнение шпагатов на весу у станка, круговых шпагатов.

6. Контрольное занятие

Практика: Выполнение контрольных упражнений и нормативов для оценки общей и специальной физической подготовленности по стретчингу.

Требования к уровню подготовки обучающихся 7-ого года обучения

К концу 7-ого года обучения обучающиеся должны ***знать***:

- правила выполнения упражнений;
- приемы расслабления и сокращения той или иной группы мышц.

Обучающиеся должны ***уметь***:

- следить за безопасным выполнением упражнений;
- анализировать исполнение движений;
- расслаблять и сокращать мышцы;
- правильно выполнять акробатические упражнения;
- держать равновесие в нестабильном положении;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития силы – «Стойка на руках», «Отжимания», «Поза планки»;
- выполнять упражнения, показывающие динамику развития гибкости – «Мостик», «Шпагат», «Французская лягушка».

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 в учебных часах

Год обучения	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Мар	Апр	Май
1-ый	6	10	8	10	6	8	8	10	6
2-ой	9	15	12	15	9	12	12	15	9
3-ий	6	10	8	10	6	8	8	10	6
4-ый	6	10	8	10	6	8	8	10	6
5-ый	3	5	4	5	3	4	4	5	3
6-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6
7-ой	6	10	8	10	6	8	8	10	6

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Специализированный зал: зеркала, станки.
2. Гимнастические кубики и мат.
3. Коврики для занятий на полу.
4. Подборка музыки.
5. Музыкальный центр.

Информационное обеспечение

https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg

https://youtu.be/X-VJxRKm88M

https://youtu.be/5nPKxDMpqNA

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

Мониторинг 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 «Стретчинг» отслеживаются результаты:

- усвоения теоретического материала, владение специальной терминологией;
- уровень физического развития (эластичность и гибкость мыщц 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 (7-8 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 (7-8 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 учебного материала обучающимися	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 1-го года обучения (7-8 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 (7-8 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
2-ый год обучения		
Входная диагностика (10.09-24.09)		
Практическая часть: определение уровня	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс

физического развития обучающихся		упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 2-го года обучения (8-9 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 (8-9 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 учебного материала обучающимися	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 2-го года обучения (8-9 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 (8-9 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития

обучающихся		социальной компетентности»
3-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 3-го года обучения (9-10 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 (9-10 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 учебного материала обучающимися	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 3-го года обучения (9-10 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 (9-10 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
4-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 4-го года обучения (10-11 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 4-го года обучения (10-11 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 учебного материала обучающимися	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по игровому стретчингу для обучающихся 4-го года обучения (10-11 лет)»
Практическая часть:	выполнение	Приложение № 1

определение уровня физического развития обучающихся	упражнений	«Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 4-го года обучения (10-11 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
5-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 5-го года обучения (11-12 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 5-го года обучения (11-12 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	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по

теоретического учебного материала обучающимися		игровому стретчингу для обучающихся 5-го года обучения (11-12 лет)»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 5-го года обучения (11-12 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
6-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 6-го года обучения (12-13 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 6-го года обучения (12-13 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 учебного материала обучающимися	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по стретчингу для обучающихся 6-го года обучения (12-13 лет)»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 6-го года обучения (12-13 лет)»
Определение уровня развития социальной компетентности обучающихся	педагогическое наблюдение	Приложение № 2 «Карта педагогического наблюдения развития социальной компетентности»
7-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 7-го года обучения (13-14 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 6-го года обучения (13-14 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 учебного материала обучающимися	тест	Приложение № 1 «Вопросы для проведения опроса по стретчингу для обучающихся 6-го года обучения (13-14 лет)»
Практическая часть: определение уровня физического развития обучающихся	выполнение упражнений	Приложение № 1 «Комплекс упражнений, направленных на определение гибкости мышц и подвижности суставов для обучающихся 6-го года обучения (13-14 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

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с объектами (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга обучающегося, его пространственно-

образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод проявляется в беседе о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснении методики исполнения движений, оценке.

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

Наглядный метод – выразительный показ под счет, с музыкой.

В работе с обучающимися 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

Для педагога:

1. Аптер, М.Д. Наука о гибкости. [Текст] / М.Д. Аптер. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 422 с. 2.

2. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. [Текст] / Г.Л. Апанасенко. – Киев: Здоровье, 1985. – 80 с.

3. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. [Текст] / И. А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – 270 с.

4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: учеб. пособие / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.

5. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.

6. Годик, М. А. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. [Текст] / М. А. Годик. – М.: Советский спорт, 1991. – 96 с.

7. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. [Текст] / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.

8. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. [Текст] / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. – М.: КноРус, 2012. –184 с.

9. Зуев, Е. И. Волшебная сила растяжки. [Текст] / Е. И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.

10. Карсаевская, Т. В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека [Текст] / Т. В. Карсаевская. - Л.: Медицина, 1970. – 270 с.

11. Кузнецова, Т. Д. Возрастные особенности дыхания детей и подростков. [Текст] / Т. Д Кузнецова. – М.: Медицина, 1986. – 127 с.

12. Лисицкая Т. С. Гибкость в фитнес-программах [Текст] / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. –М.: Федерация аэробики России, 2001. – 28 с.

13. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. [Текст] / В. И. Лях. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

14. Никитин, В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении хореографии [Текст]: метод. пособие / В.Ю. Никитин. – М.: ГИТИС, 2005. – 74 с.

15. Никифоров, Г.С. Самоконтроль человека. [Текст] / Г.С. Никифоров. – Л.: ЛГУ, 1989. – 192 с.

16. Орлова, Н. В., Козлова, Н.И. Стретчинг как средство улучшения гибкости и развития подвижности в суставах [Текст]: метод. рекомендации для студ. всех специальностей / Н. В. Орлова, Н.И. Козлова. – Брест: БрГТУ, 2011. – 19 с.

17. Радчич, И.Ю. Совершенствование подвижности в суставах у высококвалифицированных спортсменов: Стретчинг. [Текст] / И.Ю. Радчич, А.М. Барамидзе, И.Т. Чкония. – М., 2002. – 44 с.

18. Смолевский, В. М. Стретчинг – гимнастика. [Текст] / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлев. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 62 с.

19. Тобиас, М. Растягивайся и расслабляйся. [Текст] / М. Тобиас, М. Стюарт. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 190 с.

20. Хаас, Ж.Г. Анатомия танца. [Текст] / Ж.Г. Хаас.; пер. с англ. С.Э. Борович. – Минск: Попурри, 2011. – 200 с.

21. Хилл, А. Механика мышечного сокращения. [Текст] / А. Хилл. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 179 с.

Литература для обучающихся:

1. Андерсон, Б. Растяжка для каждого. [Текст] / Б. Андерсон; пер. с англ. О.Г. Белошеева. – М.: Попурри, 2002. – 219 с.

2. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. [Текст] / пер. с англ. Н.А. Татаренко. – М.: Эксмо, 2017. – 224 с.

3. Белякова, Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым. [Текст] / Н.Т. Белякова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 126 с.

4. Горцев, Г. Спорт для тебя. [Текст] / Г. Горцев. – Воронеж: Научная книга, 2017. – 254 с.

5. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость? [Текст] / С.М. Дедковский. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 208 с.

6. Дон, К. Тренируйся и живи! [Текст] / К. Дон, К. Кайл; пер. с англ. Е. Прищенко. – Светлая звезда, 2012. – 200 с.

7. Лили, Ч. Тренировки с подвесными ремнями. [Текст] / Ч. Лили, Л. Кеннет; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 144 с.

8. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. [Текст] / К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭксмоПресс, 2002. –125 с.

9. Рэй, Л. Анатомия прогибаний и скручиваний. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. В.М. Боженова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.

10. Рэй, Л. Анатомия балансов на руках и перевернутых поз. [Текст] / Л. Рэй; пер. с англ. П.А. Самсонова. – М.: Попурри, 2016. – 224 с.

11. Торстен, Г. Спортивная анатомия. [Текст] / Г. Торстен; пер. с англ. С.Э. Борича. – М.: Попурри, 2016. – 272 с.

Литература для родителей:

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. [Текст] / Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 299 с.

2. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. [Текст] / П.А. Виноградов – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.

3. Виес, Ю.Б. Фитнес для всех. [Текст] / Ю.Б. Виес. – Мн.: Книжный Дом, 2006. – 512с.

4. Гриненко, М.Ф. Сколько же надо двигаться? [Текст] / М.Ф. Гриненко, Т.Я. Ефимова. – М.: Знание, 1985. – 96 с.

5. Иванова, О.А. Все о стретчинге. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 31 с.

6. Иванова, О.А. Сто упражнений стретчинга для различных групп мышц. [Текст] / О.А. Иванова, Ж.В. Поддубная. – М.: Национальная школа аэробики, 1991. – 33 с.

7. Красикова, И.С. Осанка. [Текст] / И.С. Красикова. – СПб: ООО Корона Век, 2008. – 173 с.

8. Нусси, Э.М. Стретчинг. Растяжка для всех. [Текст] / Э.М. Нусси. – СПб: ООО Диля, 2006. – 192 с.

9. Передернина, Я.Г. Стретчинг: самоучитель: 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов [Текст] / Я.Г. Передернина. – СПб: Вектор, 2008. – 105 с.

10. Сиднева, Л.В. Фитнесс для детей и подростков. [Текст] / Л.В. Сиднева, Е.П. Алексеева. – М.: Тровант; Троицк, 1997. – 60 с.

11. Сундукова, А.Х. Волшебный мир здоровья. [Текст] / А.Х. Сундукова. – М.: Дрофа, 2010. – 113 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.

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 «Стретчинг» по виду является **модифицированной,** по направленности – **физкультурно-спортивной.** Предназначена для обучения **детей 7-15 лет.**

Срок реализации: 7 лет.

Цель программы: развитие физических качеств обучающихся через сочетание системы статичных растяжек и динамичных движений.

З**адачи: с**формировать комплекс знаний, умений и навыков двигательных действий; сформировать знания основ техники стретчинга; сформировать умение снятия напряжения в теле при помощи упражнений; сформировать навыки самоконтроля при выполнении упражнений; приобщать к здоровому образу жизни; воспитывать трудолюбие, упорство и волевые качества; воспитывать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю; воспитывать чувство взаимопомощи и коллективизма; способствовать улучшению гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц; развивать память, мышление и внимание; формировать здоровый костно-мышечный аппарат, способствовать снижению риска травматизма.

Содержание программы разработано на основе главных направлений фитнеса – стретчинга и йоги, представляет собой систему упражнений, направленных на развитие силы, выносливости и гибкости обучающихся.

Формы реализации программы: групповые занятия.

Ожидаемые результаты: формирование и развитие ценностного отношения к здоровью; получение информации, необходимой для ведения здорового образа жизни; освоение комплекса физкультурно-оздоровительной гимнастики, который способствует коррекции осанки, улучшению техники исполнения хореографических движений и позволяет самостоятельно продолжать процесс физического самосовершенствования.

Приложение № 1

Диагностическая карта входной (промежуточной, итоговой) аттестации обучающихся по программе «Стретчинг»

Год обучения по программе _____

№ п/п	ФИ обучающегося	Количество баллов					
		Тест	Упражнение «Книжка»	Поперечный шпагат	Продольный шпагат	Гибкость Спины. Мостик	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	

2	Разрешает конфликты конструктивным путем	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разрешает конфликты неконструктивным путем (драка, обида)	9-7 – высокий, 6-4 – средний, 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 –
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	низкий
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 _____

Максимальное количество баллов по всем показателям – 23 б.
Высокий уровень: 23-18 баллов.
Средний уровень: 9-17 баллов.
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				