

Департамент образования администрации города Кирова

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова

ШКОЛА СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА

Принята на заседании
педагогического совета ДДТ
от 03.03.2025 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ДДТ
«Вдохновение» города Кирова

/Савиных В.Н./

Приказ № 84а от 03.03.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ГИБКОЕ ТЕЛО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 учебных года

Возраст детей: 5 -7 лет

Авторы составители:
Матвеева Юлия Викторовна,
Руководитель Школы современного танца,
педагог высшей квалификационной категории;
Широкшин Роман Александрович,
тренер-преподаватель

Киров
2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИБКОЕ ТЕЛО»**

Пояснительная записка

Уровень - ознакомительный

Направленность - физкультурно-спортивная

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление администрации г. Кирова от 14.11.2014 № 4917-П «Устав муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» города Кирова».

Методические рекомендации

1. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные). – Киров: КОГОБУ ДО «Дворец творчества Мемориал», РМЦ, 2023. – 22 с.

Актуальность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гибкое тело» (далее – программа) разработана для развития у детей гибкости мышц и подвижности суставов, т.к. это необходимо им в повседневной жизни, в спорте, а также для занятия хореографией.

Недостаточная гибкость (тугоподвижность, контрактура) некоторых мышечных групп негативно влияет на состояние и подвижность позвоночника, что, в свою очередь, отражается на здоровье в целом. Спортивная медицина и лечебная физкультура едины во мнении, что подавляющему большинству людей для поддержания правильной осанки и сохранения здоровья необходимо активно растягивать трапециевидные и грудные мышцы, мышцы поясницы и подвздошной области, мышцы задней поверхности бедра.

Также важно отметить, что скованность мышц часто чревата травмами, в то время как достаточный «запас гибкости» сводит травматизм к минимуму.

Таким образом развитие гибкости мышц и подвижности в суставах необходимы:

- в спорте. Гибкие мышцы и суставы позволяют правильно выполнять упражнения, увеличивая амплитуду движений. Это в свою очередь приводит к

повышению эффективности и интенсивности тренировок, что немало важно в спорте. Без достаточно развитой гибкости невозможно выполнить упражнения высокого уровня.

- в хореографии. Хорошая растяжка – это основа многих танцевальных движений. Это важный элемент, который просто необходим каждому танцору.
- в обычной жизни. Гибкость и подвижность суставов помогает избежать наиболее распространенных травм: растяжений и надрывов сухожилий.

Программа представляет собой комплекс упражнений, основная цель которых растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.

Реализация данной программы будет способствовать решению проблем, связанных с укреплением здоровья, профилактикой болезней различной этиологии, поддержанием иммунитета каждого ребенка. Программа оказывает благоприятное воздействие на поведение детей и их эмоциональное состояние.

Программа призвана помочь раскрыть и развить физические возможности юных танцоров, сделать их более гибкими, сильными, выносливыми, с целью дальнейшей реализации своего потенциала в хореографическом коллективе.

Значимость данной программы для региона состоит в том, что она соответствует цели проекта «Спортивный кировчанин», который входит в Стратегию развития муниципального образования «Город Киров» на период до 2035 года. Реализация данной программы способствует увеличению уровня вовлечённости населения города Кирова в занятия физической культурой и спортом.

Отличительная особенность программы

Для более эффективного достижения результата в программе применяются упражнения с использованием различных предметов (гимнастическая резинка, гимнастические модули, резиновые мячики различных диаметров). Использование предметов вносит игровое наполнение в упражнение, что помогает дошкольнику в большей степени сосредоточиться на нужных мышцах, эмоционально подключиться на достижение конкретного результата упражнения, а также отвлечься от болевых ощущений.

Новизна данной программы состоит в том, что в её содержание включен раздел "Знаменитые гимнастки России" для формирования общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, чувства гордости за историю России.

Приём на обучение

Приём детей осуществляется на основании заявления, документов, удостоверяющих личность учащегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся (из Устава ДДТ).

Родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся обязаны ознакомиться с Уставом ДДТ «Вдохновение», с лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами.

При приёме предоставляется медицинское справка об отсутствии противопоказаний для занятий художественной гимнастикой.

Адресат программы

Программа адресована для обучающихся 5-7 лет, прошедших предварительный просмотр физических данных педагогом-хореографом.

Объем и срок освоения. Режим занятий.

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения (2 учебных года) – 136 академических часов
- в год – 68 академических часов
- в неделю – 2 академических часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)
- продолжительность 1 занятия (академического часа) - 30 минут

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Состав группы постоянный на весь учебный год.

Количественный состав 7-20 человек.

Цель программы: Физическое развитие обучающихся средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Личностные задачи

1. Формировать мотивацию обучающихся к познанию, труду и спорту.
2. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

Предметные задачи

1. Сформировать представление о правилах растягивания.
2. Развить подвижность суставов и эластичность мышц, скоординированность движений.
3. Развить выносливость.

Метапредметные задачи

1. Создавать пространство личностного роста в плоскости коммуникативных действий со взрослыми и детьми разного возраста.
2. Содействовать формированию самонаблюдения и самооценки в процессе деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты

1. Сформирована мотивация к познанию, труду и спорту.
2. Владеет культурой здорового образа жизни.

Предметные результаты

1. Имеет представление о назначении и правилах грамотной растяжки; о названиях мышц тела и их расположении, которые нагружаются в процессе реализации программы.

2. Выполняет систему упражнений, направленных на растяжение мышц под руководством педагога.

3. Обладает выносливостью.

Метапредметные результаты

1. Умеет взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности, умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.

2. Обладает адекватной самооценкой деятельности, опирается на оценку педагога.

На протяжении всего учебного года учащиеся принимают участие в реализации программы воспитания и социализации ДДТ, направленной на формирование базовых национальных ценностей: социальная солидарность, человек, семья, патриотизм, гражданственность, труд, творчество, наука, искусство, здоровье, природа.

Учебный план 1 года обучения

№ пп	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное занятие	1	1	-	
2.	Правила по технике безопасности	1	1	-	
3.	Основные понятия растяжки	1	1	-	
4.	Упражнения стретчингового характера для мышц шеи	2	-	2	Зачётные/открытые занятия
5.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса	4	-	4	
6.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов рук	6	-	6	
7.	Упражнения стретчингового характера для мышц пресса и спины	14	-	14	
8.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер	14	-	14	
9.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа	10	-	10	
10.	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц	12	-	12	
11.	Знаменитые гимнастки России"	3	3	-	
	Итого:	68	6	62	

Содержание программы

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, концерты, открытые занятия).

Практика: Игры на знакомство и адаптацию.

Тема 2. Правила по технике безопасности

Теория: Обсуждение правил поведения в танцевальном классе, в здании ДДТ «Вдохновение». Правила поведения на концертах и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности

Практика: не предусмотрена.

Тема 3. Основные понятия растяжки

Теория: Названия основных мышц и их расположение. Правила здоровой постановки корпуса. Правила грамотной растяжки всех основных мышц (ног, живота, спины, груди, рук, шеи).

Практика. Не предусмотрена

Тема 4. Упражнения стретчингового характера для мышц шеи

Теория: правила выполнения упражнений стретчингового характера направленные на растяжение мышц шеи.

Практика: выполнение упражнений стретчингово характера, направленные на растряжение мышц шеи. (см. Приложение 1.)

Тема 5. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц и развитие подвижности суставов плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингово характера для мышц и суставов плечевого пояса. (см. Приложение 1.)

Тема 6. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов рук.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц рук и развитие подвижности суставов рук.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингово характера для мышц и суставов рук. (см. Приложение 1.)

Тема 7. Упражнения стретчингового характера для мышц пресса и спины.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц спины и пресса.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингово характера для мышц спины и пресса. (см. Приложение 1.)

Тема 8. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц и суставов таза и бедра.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингово характера для мышц и суставов таза и бёдер. (см. Приложение 1.)

Тема 9. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц голеностопа и развитие подвижности суставов голеностопа.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа. (см. Приложение 1.)

Тема 10. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение разных групп мышц ног.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для растяжки разных групп мышц ног. (см. Приложение 1.)

Тема 11. Знаменитые гимнасты России.

Теория: Рассказ про российскую гимнастку, двукратную олимпийскую чемпионку в упражнениях на брусках, 9-кратную чемпионку мира, 13-кратную чемпионку Европы, заслуженного мастера спорта России - Светлану Хоркину.

Практика: не предусмотрена.

Учебный план 2 года обучения

№ пп	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное занятие	1	1	-	
2.	Правила по технике безопасности	1	1	-	
3.	Основные понятия растяжки	1	1	-	
4.	Упражнения стретчингового характера для мышц шеи	2	-	2	Зачётные/открытые занятия
5.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса	2	-	2	
6.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов рук	2	-	2	
7.	Упражнения стретчингового характера для мышц пресса и спины	12	-	12	
8.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер	14	-	14	
9.	Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа	14	-	14	
10.	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц	15	-	15	
11.	Знаменитые гимнастки России"	4	4	-	
	Итого:	68	7	61	

Содержание

Тема 1. Организационное занятие.

Теория: Обсуждение дисциплинарных требований. Знакомство с планом работы на учебный год (традиционные мероприятия, концерты, открытые занятия).

Практика: Игры на знакомство и адаптацию.

Тема 2. Правила по технике безопасности

Теория: Обсуждение правил поведения в танцевальном классе, в здании ДДТ «Вдохновение». Правила поведения на концертах и мероприятиях. Инструктаж по пожарной безопасности. Меры электробезопасности

Практика: не предусмотрена.

Тема 3. Основные понятия растяжки

Теория: Названия основных мышц и их расположение. Правила здоровой постановки корпуса. Правила грамотной растяжки всех основных мышц (ног, живота, спины, груди, рук, шеи).

Практика. Не предусмотрена.

Тема 4. Упражнения стретчингового характера для мышц шеи

Теория: правила выполнения упражнений стретчингового характера направленные на растяжение мышц шеи.

Практика: выполнение упражнений стретчингового характера, направленные на растяжение мышц шеи. (см. Приложение 2.)

Тема 5. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц и развитие подвижности суставов плечевого пояса.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса. (см. Приложение 2.)

Тема 6. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов рук.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц рук и развитие подвижности суставов рук.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для мышц и суставов рук. (см. Приложение 2.)

Тема 7. Упражнения стретчингового характера для мышц пресса и спины.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц спины и пресса.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для мышц спины и пресса. (см. Приложение 2.)

Тема 8. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц и суставов таза и бедра.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер. (см. Приложение 2.)

Тема 9. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение мышц голеностопа и развитие подвижности суставов голеностопа.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа. (см. Приложение 2.)

Тема 10. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц ног.

Теория: Методика выполнения упражнений, направленных на растяжение разных групп мышц ног.

Практика: Выполнение комплекса упражнений стретчингового характера для растяжки разных групп мышц ног. (см. Приложение 2.)

Тема 11. Знаменитые гимнасты России.

Теория: Рассказ про российскую гимнастку, олимпийскую чемпионку в художественной гимнастике, Заслуженного мастера спорта России - Алину Кабаеву.

Практика: не предусмотрена.

Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график муниципального образовательного автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества «Вдохновение» г. Кирова на учебный год утверждается приказом директора.

- 1. Начало учебного года – 1 сентября.**
- 2. Продолжительность учебного года – круглый год.**
- 3. Срок реализации сертифицированных ДООП – 34 учебные недели.**
- 4. Продолжительность академического часа – 30 минут для детей дошкольного возраста.**
- 5. Форма обучения – очная.**
- 6. Продолжительность учебной недели – 7 дней.**

Учреждение работает без общего выходного дня (ежегодно).

Нерабочие и праздничные дни – в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации.

7. Режим работы учреждения в период школьных каникул:

- по временному расписанию, составленному на период каникул;
- в форме походов, экскурсий, соревнований;
- могут создаваться различные объединения с постоянным и переменным составом детей.

8. Аттестация учащихся проводится:

- декабрь – промежуточная аттестация;
- май – промежуточная аттестация;

Календарный учебный график составляется педагогом дополнительного образования ежегодно на каждую учебную группу после ее комплектования.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Физкультурно-спортивный зал (до 15*12 м): 1 помещение на группу
2. Коврик гимнастический: 24 штуки на группу
3. Резинка гимнастическая: 24 штуки на группу
4. Мячики резиновые различных диаметров: 24 штуки каждого вида на группу
5. Гимнастические модули: 48 штук на группу
6. Оборудование: музыкальный центр, флэш карты.

Информационное обеспечение

- аудио-записи;
- видео-записи;
- фото-иллюстрации;
- интернет-источники.

Кадровое обеспечение

- педагог дополнительного образования, имеющий специальное образование.

Требование к безопасности: инструкции по технике безопасности из перечня (ИТБ-01, ИТБ-02, ИТБ-03, ИТБ-05).

Формы аттестации/контроля:

✓ ***Зачетное занятие.*** Проводится дважды в течение учебного года с целью оценки уровня развития специальных данных.

✓ ***Открытое занятие*** для родителей. Проводится в конце первого полугодия каждого года обучения с целью промежуточного анализа результатов учащихся педагогом.

Оценочные материалы

С целью управления качеством образовательного процесса в ДДТ разработан мониторинг результативности образовательной деятельности, позволяющий определить достижение учащимися планируемых результатов.

1. Диагностика личностных результатов

Отслеживание личностных результатов происходит при помощи основного эмпирического метода исследования – наблюдения.

Наблюдение проводится лонгитюдно на протяжении учебного года. Результаты заносятся в протокол, обрабатываются количественно, интерпретируются. (Приложение 3).

2. Диагностика предметных результатов (Приложение 4).

3. Диагностика метапредметных результатов

Отслеживание метапредметных результатов происходит при помощи основного эмпирического метода исследования – наблюдения.

Наблюдение проводится лонгитюдно на протяжении учебного года. Результаты заносятся в протокол, обрабатываются количественно, интерпретируются. (Приложение 5).

Все данные мониторинга заносятся в общую таблицу. (Приложение 6).

Методические материалы

- Особенности организации образовательного процесса: очно, возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
- Методы обучения: (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый,) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).
- Формы организации учебного занятия: практическое занятие, беседа, открытое занятие.
- Формы организации образовательного процесса: фронтальная, парная, индивидуальная.
- Педагогические технологии: технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.

Структура учебного занятия

В структуре занятия можно выделить три части:

- подготовительная;
- основная;
- заключительная.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации учащихся, мобилизации их к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений основной части занятия.

Средствами, которыми решаются указанные задачи, являются основные ритмические элементы. Такие упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

Во второй части занятия решаются основные задачи. Решение поставленных задач достигается применением большого арсенала разнообразных упражнений.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью специально подобранных упражнений: на расслабление.

В заключительной части занятия подводятся итоги.

Список литературы:

Для педагога:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. – Москва: Академия, 2018. – 256 с.
2. Бурухин, С.Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика / С.Ф. Бурухин. – Москва: Юрайт, 2019. - 174 с.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2016. – 240 с.
4. Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. «Фитнес для дошкольников» — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2017г.
5. Сулим Е.В., «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» - М.: ТЦ Сфера, 2018 г.

Для родителей:

Приложение 1

Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.

Упражнения

Тема 4. Упражнения стретчингового характера для мышц шеи.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

И.п. - встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону — в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

И.п. - встать прямо, положить ладонь на висок так, чтобы пальцы были направлены к затылку. Чуть надавить на висок рукой и, преодолевая сопротивление, повернуть голову. Сделать 10 поворотов в каждую сторону.

И.п. - встать прямо, положить ладонь на лоб и слегка надавить на него. Преодолевая сопротивление, выводить голову вперед. Повторить 10 раз.

И.п. - лечь на пол и тянуть шею вперед и вверх. Повторить 10 раз.

Тема 5. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса.

И.п. – встать прямо, максимально прижать правую руку к левому плечу, левой рукой можно прижимать правую в районе локтя. Поменять руки и выполнить еще раз.

И.п. – встать прямо. Одну руку завести за голову, а вторую за спину и попытаться сцепить их в замок, насколько возможно. Задержаться в таком положении на 10 секунд и поменять руки местами.

И.п. - встать к стене лицом, упереться в нее руками. Руки расположить как можно ближе друг к другу. Отодвинуть ноги от стены на максимально возможное расстояние. Голову опустить вниз и выполнить прогиб в районе поясницы.

И.п. – встать прямо, взять резинку так, чтобы расстояние между кистями было чуть шире плеч, и перевести прямые руки назад, а затем обратно, вперед. Когда руки будут над головой, поднять плечи, прежде чем переводить их назад.

Тема 6. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов рук

Растяжка бицепсов

И.п. - встать прямо, поставить ступни на ширине плеч, сцепить руки за спиной так, чтобы ладони были направлены вниз. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не нагибая корпус.

И.п. – встать спиной к стене. Отвести одну руку назад и взяться за стену рукой. Теперь стараться повернуть руку вокруг своей оси бицепсом вниз, при этом кисть не должна разворачиваться.

Растяжка трицепсов

И.п. - взять в одну руку гимнастическую резинку и завести ее за голову таким образом, чтобы большой палец был направлен в пол. Свободную руку завести за спину и взяться за резинку. Тянуть резинку вниз. Выполнить для разных рук.

И.п. - в положении стоя или сидя завести руку за голову, свободной рукой взяться за локоть и тянуть к голове. Задержать руку в таком положении на 5–10

секунд. Положить левую руку на правое плечо. Правой рукой взяться за локоть и толкать левую руку к корпусу. Затем поменять.

Тема 7. Упражнения стретчингового характера для мышц пресса и спины.

И.п. - лежа на спине. Поднимание и касание прямыми ногами пола за головой и медленное возвращение с исходное положение. Усложнить, оставляя ноги невысоко над полом во время возвращения в исходное положение.

И.п. - лежа на спине. Сед углом, встречный мах ноги. Высокий угол в седе.

И.п. - стоя на двух коленях, «мост».

И.п. - лежа на животе. Подъем корпуса, руки в положении «крест».

И.п. - лежа на животе, опираясь руками о пол. Поднимание и опускание ног и нижней части туловища.

Тема 8. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер.

И.п. - лежа на спине. Супинация и пронация в коленных суставах, сокращение стоп в первую позицию.

И.п. - сидя на полу. Passe двумя ногами, наклон корпуса до касания животом пяток.

И.п. - лежа на животе. Passe двумя ногами, выпрямляя руки, прогнуться назад, разгибая ноги, перейти на поперечный шпагат.

И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх. Максимально развести ноги в сторону до касания пола. Удержание ног в раскрытом положении.

И.п. - сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Наклон вперед, лечь грудью на пол, удерживая выворотность колена и бедра. Усложнить, положив одну ногу на возвышенную поверхность.

И.п. - сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Переползание через поперечный шпагат на живот, опуская таз вниз.

Тема 9. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа

И.п. - сидя на коленях. Отрывать колени от пола, сгибая голеностопы. Пятки держать вместе. Спина прямая.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем и пальцы вытянуты. Поднимать бедра, опираясь на пальцы, усиливая сгиб в голеностопе.

И.п. - сидя на коленях, ладони лежат на полу около коленей. Выпрямляя руки и ноги, подниматься на подъемы.

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, стопы вытянуты. Сокращение стоп при максимально вытянутых коленях, длительное удержание этого положения, возвращения в исходное положение.

Тема 10. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц

И.п. - лежа на спине. Passe правой ногой, затем, прижимая колено к груди, противоположной рукой разгибание ноги.

И.п. - лежа на спине или боку. Активный мах ногой вперед или в сторону.

Растягивание ног в положении шпагата во всех направлениях.

И.п. - лежа на животе, руки на предплечьях. Махи в кольцо. То же, стоя на четвереньках.

И.п. - сидя на продольном шпагате. Наклоны назад и вперед.

**Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.
Упражнения**

Тема 4. Упражнения стретчингового характера для мышц шеи

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. Поставить левую руку на пояс, а правой обхватить голову, наклоняя ее максимально вправо. Сохранять позу 20-30 секунд.

И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч. Опустить голову вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Пальцы рук переплести в замок и положить на затылок. Локти опущены вниз. Удерживать положение 20-30 секунд.

И.п. - встать прямо, одна нога за другой. Наклоняться в стороны медленно, до максимально возможной точки. Руки при этом расположены так: одна за головой, другая, противоположная наклону, - в сторону. Повторить упражнение 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение нужно медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20-30 секунд.

И.п. - встать прямо, положить ладонь на висок так, чтобы пальцы были направлены к затылку. Чуть надавить на висок рукой и, преодолевая сопротивление, повернуть голову. Сделать 10 поворотов в каждую сторону.

И.п. - встать прямо, положить ладонь на лоб и слегка надавить на него. Преодолевая сопротивление, выводить голову вперед. Повторить 10 раз.

И.п. - лечь на пол и тянуть шею вперед и вверх. Повторить 10 раз.

И.п. – лечь на спину и забросить ноги за голову, так чтобы пальцы ног коснулись пола, ладони придерживают спину. Сохранять позу 20-30 секунд.

Тема 5. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов плечевого пояса.

И.п. – встать прямо, максимально прижать правую руку к левому плечу, левой рукой можно прижимать правую в районе локтя. Поменять руки и выполнить еще раз.

И.п. – встать прямо. Одну руку завести за голову, а вторую за спину и попытаться сцепить их в замок, насколько возможно. Задержаться в таком положении на 10 секунд и поменять руки местами.

И.п. - встать к стене лицом, опереться в нее руками. Руки расположить как можно ближе друг к другу. Отодвинуть ноги от стены на максимально возможное расстояние. Голову опустить вниз и выполнить прогиб в районе поясницы.

И.п. – встать прямо, взять резинку так, чтобы расстояние между кистями было чуть шире плеч, и перевести прямые руки назад, а затем обратно, вперед. Когда руки будут над головой, поднять плечи, прежде чем переводить их назад.

И.п. – встать ноги на ширине плеч. Сцепить руки в «замок» за спиной. Наклонить корпус вперед и вниз, перебросив руки при этом через голову. Пытаемся руками потянуться до пола.

И.п. – сидя на полу, отвести руки назад на пол, чтобы мизинцы соприкоснулись. При этом кисти рук повернуты от тела. Отодвигаем ладони по полу от тела на максимально приемлемое расстояние. Удерживаем такое положение 30 секунд.

И.п. – стоим на ногах, которые широко расставлены, руки вытянуть в сторону. Наклонить корпус вперед под прямым углом. Выполняем махи руками: одна рука касается ладонью пола между ног, другая забрасывается максимально за спину, быстро поменять положение рук. Выполнить 20 махов руками.

И.п. – стоим на широко расставленных ногах, руки положены перед грудью друг на друга (положение рук «полочка»). Выполняем рывки руками назад сначала в согнутом положении, затем прямые. Повторить 20 раз.

И.п. – стоим на широко расставленных ногах, руки вытянуты вперед перед грудью. Выполняем переменные рывки руками назад, при этом одна рука направляется вверх, другая вниз. Повторить 20 раз.

Тема 6. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов рук

Растяжка бицепсов

И.п. - встать прямо, поставить ступни на ширине плеч, сцепить руки за спиной так, чтобы ладони были направлены вниз. В таком положении поднимать прямые руки вверх, не нагибая корпус.

И.п. – встать спиной к стене. Отвести одну руку назад и взяться за стену рукой. Теперь стараться повернуть руку вокруг своей оси бицепсом вниз, при этом кисть не должна разворачиваться.

Растяжка трицепсов

И.п. - взять в одну руку гимнастическую резинку и завести ее за голову таким образом, чтобы большой палец был направлен в пол. Свободную руку завести за спину и взяться за резинку. Тянуть резинку вниз. Выполнить для разных рук.

И.п. - в положении стоя или сидя завести руку за голову, свободной рукой взяться за локоть и тянуть к голове. Задержать руку в таком положении на 5–10 секунд. Положить левую руку на правое плечо. Правой рукой взяться за локоть и толкать левую руку к корпусу. Затем поменять.

И.п. – сидя на полу, отвести руки назад на пол, чтобы мизинцы соприкоснулись. При этом кисти рук повернуты от тела. Отодвигаем ладони по полу от тела на максимально приемлемое расстояние. Удерживаем такое положение 30 секунд.

И.п. – сесть на колени, руки положить на пол тыльной стороной кисти, так, чтобы пальцы рук были направлены к коленям. Локти не сгибать. Удерживать 10-20 секунд.

И.п. – сесть на колени, ладони положить на пол, так, чтобы пальцы рук были направлены к коленям. Локти не сгибать. Удерживать 10-20 секунд.

Тема 7. Упражнения стретчингового характера для мышц пресса и спины

И.п. - лежа на спине. Поднимание и касание прямыми ногами пола за головой и медленное возвращение с исходное положение. Усложнить, оставляя ноги невысоко над полом во время возвращения в исходное положение.

И.п. - лежа на спине. Ноги разводя по полу максимально в стороны, поднимая таз, соединять ноги за головой и обратно в и.п.

И.п. - лежа на спине. Сед углом, встречный мах ноги.

Высокий угол в седе.

И.п. - лежа на спине, ноги вверх углом. Положить ноги вправо, вернуть в и.п., затем влево.

И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки за головой собраны в «замок». Поднять плечи, лопатки от пола и коснуться локтями коленей. Повторить 10-20 раз.

И.п. – лёжа на животе, оттолкнуться руками от пола, так чтобы максимально отвести плечи назад.

И.п. - стоя на двух коленях, «мост».

И.п. - лежа на животе. Подъем корпуса, руки в положении «крест». Усложнить, раскрыв одну ногу в сторону.

И.п. - лежа на животе. Перекаты на грудь, из стойки на груди медленное опускание ног.

И.п. - лежа на животе, опираясь руками о пол. Поднимание и опускание ног и нижней части туловища.

И.п. - лежа на животе. «Заноски» по пятой позиции.

И.п. – лёжа на животе сделать захват руками ног в районе щиколотки. Приподнимаем плечи над полом, при этом ноги с силой оттягиваем от ягодич «Корзинка». Удерживать 10-20 сек. Сделать 4 подхода.

И.п. – лёжа на животе сделать захват руками пальцев ног, так, чтобы локти были направлены вперёд. Руками вытягиваем ноги максимально вверх «Лебедь». Удерживать 10-20 сек. Сделать 4 подхода.

Тема 8. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов таза и бёдер

И.п. - лежа на спине. Супинация и пронация в коленных суставах, сокращение стоп в первую позицию.

И.п. - сидя на полу. Passe двумя ногами, наклон корпуса до касания животом пяток.

И.п. - лежа на животе. Passe двумя ногами, выпрямляя руки, прогнуться назад, разгибая ноги, перейти на поперечный шпагат.

И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх. Максимально развести ноги в сторону до касания пола. Удержание ног в раскрытом положении.

И.п. - сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Наклон вперед, лечь грудью на пол, удерживая выворотность колена и бедра. Усложнить, положив одну ногу на возвышенную поверхность.

И.п. - сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. Переползание через поперечный шпагат на живот, опуская таз вниз.

И.п. - сидя, ноги предельно разведены в стороны. Поднимание таза над полом, удержание положения.

И.п. – сидя на полу. Сначала набросить петлю резинки на стопу. Затем завести второй конец за спину и вытянуть руку. После этого лечь на спину и вытянуть ногу в сторону.

И.п. – сидя на полу. Набросить петли эспандера на стопы и стараться раскрыть ноги как можно шире.

Тема 9. Упражнения стретчингового характера для мышц и суставов голеностопа

И.п. - сидя на коленях. Отрывать колени от пола, сгибая голеностопы. Пятки держать вместе. Спина прямая.

И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, подъем и пальцы вытянуты. Поднимать бедра, опираясь на пальцы, усиливая сгиб в голеностопе. Усложнить, поднимая поочередно вытянутую в колене правую и левую ногу вертикально вверх.

И.п. - сидя на коленях, ладони лежат на полу около коленей. Выпрямляя руки и ноги, подниматься на подъемы. Усложнить, поднимая поочередно вытянутую в колене правую и левую ногу вертикально вверх в положение «свечка».

И.п. - сидя на полу, ноги вместе, стопы вытянуты. Сокращение стоп при максимально вытянутых коленях, длительное удержание этого положения, возвращения в исходное положение.

Тема 10. Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц

И.п. - лежа на спине. Passe правой ногой, затем, прижимая колено к груди, противоположной рукой разгибание ноги.

И.п. - лежа на спине или боку. Активный мах ногой вперед или в сторону.

Растягивание ног в положении шпагата во всех направлениях. Усложнить, положив одну ногу на возвышенную поверхность.

И.п. - лежа на животе, руки на предплечьях. Махи в кольцо. То же, стоя на четвереньках.

И.п. - сидя на шпагате. Наклоны назад и вперед.

И.п. - сидя на шпагате. Наклон назад, противоположной рукой взять ногу в кольцо.

И.п. – сидя на полу с прямыми ногами, зацепить резинку за стопы и тянуться вперед, держась за неё руками.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 3 Диагностика личностных результатов 5-7 лет

№ п/п	Фамилия Имя	Формирование мотивации обучающихся к познанию, труду и спорту	Владение культурой здорового образа жизни	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Имеется мотивация к познанию, труду и спорту.	Владеет культурой здорового образа жизни	
1.				
2.				
3.				
4.				
	Групповой итог			

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

3 балла - высокий уровень (В) – показатель проявляется ярко

2 балла - средний уровень (С) - показатель проявляется ограниченно

1 балл - низкий уровень (Н) - показатель проявляется слабо.

Расчет среднего балла на человека (горизонталь): $\frac{\sum \text{баллов}}{5}$ - Индивидуальный итог

Расчет среднего балла по показателю (вертикаль): $\frac{\sum \text{всех баллов в колонке}}{\text{количество детей в группе}}$ - Групповой итог

Приложение 4

Диагностика предметных результатов 5-7 лет

Критерии	Показатели по уровням		
	Высокий	Средний	Низкий
Представление о правилах растяжки и основных мышцах тела.	Обучающийся может рассказать о правилах растяжки, назвать основные мышцы и пояснить технику выполнения растягивания.	Обучающийся может рассказать о правилах растяжки, назвать основные мышцы, допускаются некоторые неточности в пояснении техники выполнения растягивания.	Обучающийся неточно рассказывает о правилах растяжки, затрудняется назвать основные мышцы и пояснить технику выполнения растягивания.
Гибкость/подвижность в суставах	Упражнения на развитие гибкости выполняются мягко, пластично и легко. Ученик владеет отрицательными шпагатами. Поднятие ноги на высоту 170° и выше. Полная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа. Методически грамотное выполнение перегиба назад.	Упражнения на развитие гибкости выполняются мягко, пластично без какой-то видимой сложности. Есть полное досаживание в шпагаты. Поднятие ноги на высоту 140° - 170° и выше. Частичная складка вперед к ногам в положении стоя и лежа или неточное выполнение перегиба назад.	Упражнения на развитие гибкости выполняются скованно и угловато без необходимых дотягиваний и досаживаний. Нет полного досаживания в шпагаты. Поднятие ноги на высоту ниже 140°. Не складывается к ногам в положениях лежа и стоя или неправильное выполнение перегиба назад.
Выносливость	Обучающийся обладает не учащенным дыханием, хорошим самочувствием, ровным розоватым цветом лица на протяжении всего занятия. Визуально легкое и динамичное выполнение всех упражнение от начала и до конца занятия. Быстрое восстановление между упражнениями.	Обучающийся проявляет слегка учащенное дыхание, хорошее самочувствие, ровный розоватый цвет лица на протяжении всего занятия. Все упражнения во время занятия выполняются без какой-то видимой сложности. Своевременное восстановление между упражнениями.	У обучающегося наблюдается учащенное дыхание, плохое самочувствие, бледный цвет лица в период занятия. Визуально тяжёлое и сложное выполнение упражнений во время занятия. Долгое восстановление между упражнениями.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Показатели (высокий, средний, низкий)			Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		<i>Представление о правилах растяжки и основных мышцах тела.</i>	<i>Гибкость/подвижность в суставах</i>	<i>Выносливость</i>	
1.					
2.					
	Групповой итог				

Приложение 5
Диагностика метапредметных результатов 5-7 лет

№ п/п	Фамилия Имя	Умение выстраивать коммуникацию	Осуществление самонаблюдения и самооценки в процессе деятельности.	Индивидуальный итог (низкий, средний, высокий уровни)
		Умеет взаимодействовать с педагогом и сверстниками в конкретной деятельности, умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы.	Обладает адекватной самооценкой деятельности, опирается на оценку педагога.	
1				
2				
3..10				
Групповой итог				

По каждому показателю выставляется балл, отражающий уровень его проявления.

3 балла - высокий уровень (В) – показатель проявляется ярко

2 балла - средний уровень (С) - показатель проявляется ограниченно

1 балл - низкий уровень (Н) - показатель проявляется слабо.

Расчет среднего балла на человека (горизонталь): $\frac{\sum \text{баллов}}{4}$ - **Индивидуальный итог**

Расчет среднего балла по показателю (вертикаль): $\frac{\sum \text{всех баллов в колонке}}{\text{количество детей в группе}}$ - **Групповой итог**

Сводная таблица результативности образовательной деятельности

МОАУ ДО Дом детского творчества «Вдохновение»

Группа _____ Педагог _____ Дата проведения _____

№	Фамилия, имя ребенка	Присутствие в группе		Личностная результативность		Предметная результативность		Метапредметная результативность	
		на 01.10	на 01.06						
				Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая	Входящая	Итоговая
1									
2									
3									
Средний по группе									