ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на педагогическом совете ДТДиМ

Протокол № 3 от 01.09.2021

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДТДиМ

_____ Н.Е. Самсонова

Приказ № 343-ОД от 01.09.2021

Подписано цифровой подписью: Самсонова Н.Е.
DN: cn=Самсонова Н.Е., o=ГБУДО ДТДиМ Колпинского района СПб, ou=администрация, email=dtdmklp@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2021.09.01 18:35:32 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Стретчинг»

Возраст учащихся: 18+ лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Порофиева Екатерина Олеговна,
педагог дополнительного образования,
Кустарёва Марина Геннадьевна,
методист отдела художественного воспитания

1. Пояснительная записка

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

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

Актуальность разработки и реализации данной общеобразовательной программы во Дворце творчества заключается в потребности выпускников и родителей хореографической студи «ПозитиFF» активно участвовать в творческой жизни коллектива. В общеобразовательной программе «Стретчинг» обобщен лучший опыт педагогов в области обучения подростков и взрослых этой системе. Содержание программы нацелено на удовлетворение потребности современных людей в получении актуальных компетенций, направленных на поддержание здоровья и пластичности тела. Учебный процесс выстроен таким образом, чтобы изучаемый материал был взаимосвязан и работал в полном единстве на задачи формирования здорового образа жизни, укрепление иммунитета и здоровья в целом, предоставления пространства для творческой самореализации.

Направленность - художественная.

Уровень освоения - общекультурный.

Актуальность

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

Определенно организуя мышечную деятельность, стретчинг повышает

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

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

Отличительные особенности

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Стретчинг» создана на основе многолетнего практического педагогического опыта по формированию успешной, здоровой, личности средствами комплекса пластических упражнений. Выполнение стретчинг-упражнений позволяет не только улучшить самочувствие, развить пластичность тела, но и решать следующие задачи:

- устранить напряжение в мышцах и снять нервные блоки;
- уменьшить болевые ощущения;
- активировать абсолютно все группы мышц;
- простимулировать работу сердечно-сосудистой системы;
- выпрямить осанку;
- сделать силуэт привлекательным и «фигурным»;
- повысить самооценку и достигнуть гармонии с самим собой.

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

Программой предусматривается возможность ведения образовательной деятельности как в аудиторной, так и во внеаудиторной форме, при этом формы обучения могут чередоваться в различных сочетаниях. Темы и разделы программы для реализации занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий отражаются в ежегодном календарно-тематическом планировании с указанием форм контроля освоения учащимися данных тем и/или разделов программы.

Адресат программы

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

Объем и срок реализации программы.

Один год обучения – 72 часа.

Цель программы

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

Задачи программы

Обучающие:

- Формирование знаний о названиях и функциях основных мышц и связок человеческого тела;
- формирование знаний о расположении основных суставов тела человека (локтевой, тазобедренный и т.д.)
- формирование знаний о парных мышцах и их взаимодействии в организме человека;
- формирование навыка выполнения системы упражнений по стретчингу;
- формирование умения выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Развивающие:

- Развитие гибкости, силы, выносливости, правильной осанки, шага;
- развитие координации и двигательного контроля;
- развитие функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем учащихся посредством использования аэробных физических нагрузок.

Воспитательные:

- удовлетворение потребности успешного творческого взаимодействия в коллективе;
- удовлетворение потребности в проявлении доброжелательного отношения к окружающим, отзывчивости, дисциплинированности;
- удовлетворение потребности в занятиях физической культурой.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

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

Условия формирования групп

Учащиеся объединяются в группу не зависимо от начального уровня подготовки.

Количество человек в группе

Учебная группа - 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на один год обучения – 72 часа.
Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу.

Формы проведения занятий

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

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

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Групповая;
Групповая с организацией подгрупповой работы внутри группы.

Материально-техническое оснащение программы

- просторный зал;
- помещение для переодевания;
- прорезиненные спортивные коврики;
- скакалки;
- аудио-видео аппаратура;
- ноутбук;
- стол для преподавателя;
- шкаф для хранения методической продукции;
- 15 стульев.

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

Кадровое обеспечение программы

Для успешной реализации программы на занятиях необходим педагог, компетентный в области стретчинга.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

- Потребность в занятиях физической культурой;
- способность творческого самовыражения средствами современного танцевального искусства;
- владение эмоциональной культурой: способность распознавать собственные эмоции, владеть ими, выражать свои эмоции в общении с другими людьми;
- умение использовать в работе волевые ресурсы;
- владение навыками самоконтроля, саморегуляции с целью достижения поставленной индивидуальной и коллективной цели.

Метапредметные:

Коммуникативные:

- умение слушать и слышать друг друга в различных видах совместной танцевально-творческой деятельности;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации в различных видах танцевальной деятельности;

– умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и внутри группы.

Регулятивные:

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

Познавательные:

– познавательный интерес к предметам сферы физической культуры;
– умение объяснять процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе танцевальной деятельности;
– умение оценивать достигнутые результаты и адекватно их формулировать в устной форме;
– умение эмоционально оценивать современные танцевальные композиции;
– компетенции в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные:

– знание названий и функций основных мышц и связок человеческого тела;
– знание расположения основных суставов тела человека (локтевого, тазобедренного и т.д.)
– знание парных мышц и их взаимодействия в организме человека;
– владение навыком выполнения системы упражнений по стретчингу;
– умение выполнять танцевальные движения в соответствии с музыкой.

Формы представления результатов

Отчетные концерты хореографической студии «ПозитиFF»

2. Учебный план

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Вводный мониторинг
2.	Упражнения стоя	12	2	10	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
3.	Упражнения	19	2	17	Текущий контроль

	сидя и на спине				(аналитическое наблюдение)
4.	Упражнения в упоре	13	1	12	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
5.	Шпагаты	6	1	5	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)
6.	Мосты	6	1	5	Текущий контроль (аналитические наблюдения)
7.	Парный стретчинг	15	1	14	Промежуточная аттестация (контрольное занятие)
	Всего	72	8,5	63,5	

1. Оценочные и методические материалы

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

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

- Вводный контроль проводится в форме собеседования и аналитического наблюдения перед зачислением учащегося для обучения по программ. Педагог анализирует результаты наблюдения без письменной фиксации, производит индивидуально–оперативную корректировку приемов обучения.
- Текущий контроль проводится в течение учебных полугодий в форме аналитического наблюдения педагога за личностными изменениями учащегося, усвоением теоретических понятий, комплекса стретчиноговых упражнений и комбинаций;
- Промежуточная аттестация проводится в форме контрольного занятия по окончании каждого учебного полугодия и по окончании освоения программы в соответствии с ожидаемыми результатами данного периода обучения. Педагогом разрабатываются контрольные задания для диагностики усвоения теоретического и практического содержания программы, а также критерии оценки их выполнения. С целью диагностики уровня усвоения теоретического содержания программы: английской танцевальной терминологии, правил выполнения стретчиноговых движений и комбинаций, применяются компетентностно–ориентированные задания. Обучающемуся

предлагается объяснить значение терминов и исполнить заданные педагогом движения и комбинации. С целью выявления уровня развития физических данных учащемуся предлагается выполнить упражнения на гибкость, растяжку, выворотность, координацию. Система оценки развития личностных качеств и метапредметных результатов обучения обеспечивает фиксацию достижений учащегося в рамках накопленной оценки, включает в себя педагогическое аналитическое наблюдение за учащимся в течение учебного полугодия и выполнение творческого задания.

Результаты освоения содержания программы определяются по трем уровням в соответствии с разработанными критериями: низкий, средний, высокий, и заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

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

Методические материалы

Используемые методики, методы и технологии

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

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

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

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

– Технологи физического развития людей категории 18+: умеренная физическая нагрузка в соответствии с социально-демографическими и

биологическими особенностями учащихся; применение упрощенных правил тренировочных форм; индивидуализация и комплексное применение упражнений.

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

Дидактические средства

- Тематическая подборка видеоматериалов «Стретчинг занятия»
- тематическая подборка видеоматериалов «Развитие подвижности позвоночника»;
- видеоподборка «Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов »;
- тематическая подборка видеоматериалов «Виды и варианты стоек на руках; на лопатках»;
- тематическая подборка видеоматериалов «Подготовка к акробатическим трюкам».

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рекомендуется использовать примерный перечень электронных образовательных ресурсов, содержащий ссылки на интернет ресурсы по темам Программы. Конкретные электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы и средства коммуникации самостоятельно определяются педагогом.

Информационные источники

Список литературы для педагога

- Баранов А.А., Щеплягина Л.А. Физиология роста и развития детей и подростков.- М., 2000.- С. 515-544.
- Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа. – Спб.: ЛОИРО, 2000.
- Волошина Л. Как организовать научно-методическое сопровождение
- экспериментальной работы в ДОО/Л.Волошина, Е.Гавришова//Справочник старшего воспитателя Дошкольного учреждения.-2017.-No1.-С.13-18.
- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.- М.: АРКТИ, 2004.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. Старший возраст http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia_kultura_-_doshkoln.pdf
- Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – М.:Академия, 2003. – 288 с.
- Губа, В. П. Основы спортивной подготовки- М. :Советский спорт, 2012. – 384 с.
- Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. - 2011.- No1.
- Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М,:Просвещение 2003.
- Захаров В.А. «Словарь терминов физической культуры и спорта».
- Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и
- спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.
- Ильин, Е.Н. Психология физического воспитания: учебник для ин-тов и фак. физ. культуры / Е.Н. – 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: РГПУ им. Герцена, 2000. – 486 с.
- Константинова, А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. - М., 2004.
- Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания
- детей.//Дошкольное воспитание. 2013. -No 12.
- Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - М., 2009.
- Лобачев В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В.. Гибкость – способность или качество, Самарский национальный исследовательский институт, 2016.
- Макарова, З. Состояние здоровья и основные направления оздоровления часто болеющих детей / З. Макарова // журнал Дошкольное воспитание . – 2016. – No 9 . – С. 63-69.
- Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методологические

аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры)М., Физкультура и спорт, 2008.
- Милюкова, И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. - М., 2004.
- Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- Лях, В.И. Координационные способности школьников [текст] / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2000. No4. – С. 6-13.
- Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время года / Миллер Э.Б., Блекман К.; пер. с англ. Е.Богдановой. - М., 2002.
- Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко - М., 2003.
- Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
- Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. - 2014. - No 4. - С. 49.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia_kultura_-_doshkoln.pdf
- Рунова, М.А. Двигательная активность ребёнка 5-7 лет в детском саду / М., 2000.
- Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Требования к подбору музыкального сопровождения занятий фитнесом / Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2008. No 4 (38). С. 68-71.
- Сейтвелиева Э. Э. Ритмическая гимнастика как эффективное средство развития координации детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2016. — No6. — С.
- Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.
- Совместная деятельность взрослых и детей: основные формы: пособие для педагогов О.В. Акулова, А.Г. Гогоберидзе, Т.И. Гризик и др., науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт.коллектива Н.В. Федина.-М. :Просвещение, 2011.
- Развивающие занятия с детьми 5-6 лет/ под редакцией Л.А.Парамоновой-М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011.
- Федорова, С. Гимнастические упражнения на ограниченной опоре как средство развития координационных способностей дошкольника / С. Федорова // журнал Дошкольное воспитание . – 2016 . – No 8 . – С. 25-29.
- Филиппова, С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарёва Г.Н. - М., 2008.

– Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец. «Фитнес – данс» Учебное пособие. [Текст] / Е.Ж. Фирилёва, СПб.: Детство-прессс, 2014. 384 с.49.
– Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. - М., 2003.
– Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие
– Технологии в образовательно-воспитательном процессе.-М,: Исекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

Список литературы для учащихся

– Демидов. В.М. Опыт организации работ по улучшению двигательной подготовленности учеников // Физкультура в школе. - 2011.- No1.
– Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры.- 2-е изд.-М,:Просвещение 2003.
– Захаров В.А. «Словарь терминов физической культуры и спорта».
– Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и
– спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 8-е. / под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Человек, 2011. – 624 с.
– Константинова, А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. - М., 2004.
– Кравчук А. Теория комплексного физического воспитания
– детей.//Дошкольное воспитание. 2013. -No 12.
– Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления / Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. - М., 2009.
– Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (Общие основы теории и методики физического воспитания, теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры)М., Физкультура и спорт, 2008.
– Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Н59 Фитнес для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
– Овчинников Ю. Биомеханика движений. Развитие в игре двигательных возможностей детей. // Дошкольное воспитание. - 2014. - No 4. - С. 49.
– Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. http://pdf-knigi.com/1218/179719/Fizicheskaia_kultura_-_doshkoln.pdf
– настика как эффективное средство развития координации детей старшего дошкольного возраста // Молодой ученый. — 2016. — No6. — С.
– Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинга», Москва, 2012г.

– Совместная деятельность взрослых и детей: основные формы: пособие для педагогов О.В. Акулова, А.Г. Гогоберидзе, Т.И. Гризик и др., науч.рук. А.Г. Асмолов; рук.авт.коллектива Н.В. Федина.-М. :Просвещение, 2011.
– Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. - М., 2003.
– Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие
– Технологии в образовательно-воспитательном процессе.-М,: Исекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

Интернет-источники

htp://opace.ru/a/aktivnaya_i_passivnaya_gibkost
http://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-logoritmiki-i-ritmoplastiki-v-obrazovatelnoi-oblasti-muzyka-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta.html
https://youtu.be/uactih1NdhE
https://youtu.be/zmQFp39n4Z0
https://youtu.be/IISxKE3LGSE
https://youtu.be/Ewm-Bfg5ncg
https://youtu.be/90HQiEu14-w
https://youtu.be/gnLcpsHAirk
https://youtu.be/JvOIoTgR0tY

Нормативно-правовые документы проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» // Протокол № 10 от 03.09.2018 президиума Совета по стратегическому развитию и национальным проектам;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р;
4. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240;
5. «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства (2018-2027 годы)»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ Рособрнадзора от 29.05.2014 № 785 (в ред. от 27.11.2017) «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления на нем информации»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
10. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт- Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Минпросвещения России от 02.12 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

Методическое обеспечение программы «Стретчинг»

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

					(контрольное занятие)	Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
4	Упражнения в упоре	Групповая. Практическая работа с элементами проблемный беседы. Репетиция – проблемный диалог.	Объяснительно–иллюстративный; метод проблемного обучения. Технология физического развития взрослых.	Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления.	Текущий контроль (аналитическое наблюдение); промежуточная контроль (контрольное занятие)	Музыкальный материал (Современный жанр).
5	Шпагаты	Групповая. Практическая работа с элементами беседы. Репетиция – проблемный диалог.	Объяснительно–иллюстративный; практический. Технология физического развития взрослых.	Лобачев В.С., Никитин И.В., Лобанов В.В.. Гибкость – способность или качество.	Текущий контроль (аналитическое наблюдение); промежуточная аттестация (контрольное занятие)	Видеоархив: video.yandex.ru, utube.com/ Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/
6	Мосты	Групповая. Практическая работа с элементами беседы.	Словесный, объяснительно–иллюстративный; практический. Технология физического развития взрослых.	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.	Текущий контроль (аналитическое наблюдение)	Аудиозаписи музыкальных композиций.
7	Парный стретчинг	Групповая. Практическая работа с элементами беседы и	Практический. Гуманно-личностные технологии.	Миллер, Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога	Промежуточная аттестация (контрольное занятие)	Видеоархив: video.yandex.ru, utube.com/

		импровизации. Учебный концерт.	Технология физического развития взрослых.	везде и в любое время года.		Электронная энциклопедия: http://ru.wikipedia.org/