

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кезская средняя общеобразовательная школа №2» Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
Протокол № 7 от 29 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 245 от 05.06.2023
года
Заведующий структурным
подразделением:
_____ /Краснова О.П./

ПРИНЯТО
Принята на педсовете
Протокол № _7_ от 29 мая 2023 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно -спортивной направленности

«Стрйч - гимнастика»

для детей 7 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Маркова Людмила Александровна
педагог дополнительного образования

Кез, 2023

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность программы. Программа «Стрейч - гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике»;
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»;
9. Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы – уровень программы ознакомительный.

Актуальность программы:

Наряду со спортивными играми, легкой атлетикой, плаванием и другими видами спорта сейчас все популярнее становится пилатес, различные виды восточных единоборств и модернизированные версии спортивных дисциплин. Все большее количество школьников берут курс на здоровый образ жизни, проявляют большой интерес к красоте собственного тела и развитию физических качеств.

В результате анкетирования среди родителей, проведённого в Кезской СОШ №2, выяснилось, что многие родители хотели бы видеть своих детей на занятиях спортивной или художественной гимнастикой. Однако, в нашей сельской местности отсутствует материально-техническая база, существует кадровая проблема. Чтобы удовлетворить социальный запрос, возникла необходимость в создании программы, которая бы позволила решить данную проблему, исходя из наших условий. Возникла программа «Стрейч-гимнастика».

Стретчинг – это комплекс специальных физических упражнений, которые направлены на постепенное увеличение двигательного диапазона всех групп мышц. Детский Стретчинг – отдельное направление фитнеса для детей. Занятия стретчингом будут способствовать развитию физических качеств и удовлетворению потребностей участников образовательного процесса.

Отличительные особенности. Данная программа основана на программе Ивановой А. М. педагога дополнительного образования город Оленегорск. Была пересмотрена часовая нагрузка.

В программе Ивановой дано большое количество часов, поэтому была изменена часовая нагрузка на изучение отдельных разделов и тем.

Новизна программы. Новых компонентов в программу не вносилось.

Педагогическая целесообразность. На занятиях используется словесный, наглядный, практический метод. Современное дополнительное образование направлено на формирование физического совершенствования, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся с применением личностно-ориентированного подхода в обучении. Поэтому смысл преобразований состоит в том, чтобы создать условия для занятий по формированию навыков по здоровью сбережению подрастающего поколения.

Адресат программы. Программа обучения рассчитана на детей 7-12-летнего возраста. Младший школьный возраст важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. Ребенок в школьном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни. Сформированные соответственно возрасту движения, двигательные качества и трудовые навыки должны сопровождаться соответствующей тренированностью различных функциональных систем, высокой работоспособностью нервной системы.

Практическая значимость для целевой группы, заключается в том, что освоение программы даёт возможность ребёнку, понять важность ведения здорового образа жизни и укрепления своего тела.

Преемственность программы. Первоначальные умения и навыки в овладении некоторыми физическими упражнениями и основами знаний о здоровье сбережении, младшие школьники приобретают на занятиях в детском саду, а также на уроках физической культуры. На занятиях в объединении обучающиеся закрепляют, развивают и совершенствуют уже имеющиеся у них практические умения, учатся планировать свою деятельность.

Занятия в объединении не только формируют навыки и умения выполнения физических упражнений(йога), основ здорового образа жизни, но и имеют тесную связь с другими предметами.

Преемственность данной программы прослеживается с предметом физическая культура общеобразовательной школы. Учащиеся детского объединения могут применить знания на уроках физкультуры, на урок окружающего мира при изучении темы «Внутреннее строение человека» во 2 классе, «Строение человека» в 3 классе, «Как устроен организм человека» в 4 классе, на уроках биологии в 8 классе «Общее представление об организме человека», «Опора и движение», «Строение скелета человека», «Строение и работа мышц».

Объем программы и срок освоения программы. Программа рассчитана на один год обучения (9 мес., 36 недель). Общее количество часов на период обучения 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса. Обучение детей осуществляется по программе в соответствии с учебно-тематическим планом. Программой предусмотрены теоретические занятия и практические занятия.

Формы обучения. Очная. Возможно, активное применение ЭОР в период установления мер карантинного порядка по санитарно-эпидемиологическим показаниям и по причине низких температур.

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий: 1ак. час (40 мин.) 2 раза в неделю.

Цель: способствовать развитию физических, личностных качеств обучающихся посредством занятий Стрейч-гимнастиком

Задачи: обучение по программе предполагает развитие следующих компетенций:

предметные

- обучить технике выполнения упражнений;
- дать представление о некоторых способах оздоровлении организма;
- расширить и углубить знания об анатомических особенностях человека и представления о

функционировании некоторых систем человеческого организма (пищеварительной, дыхательной, кровеносной), гигиены сна и отдыха;

- обучить составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научить правильному регулированию своей физической нагрузки;
- развить силовые и общефизические качества;
- способствовать формированию навыка самостоятельных занятий физическими упражнениями;

метапредметные

- способствовать овладению универсальных навыков учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

личностные

- воспитание чувства коллективизма, товарищества и взаимовыручки,
- воспитание дисциплинированности,
- воспитание морально-волевых качеств.

Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- обучатся технике выполнения упражнений;
- у обучающихся появится представление о некоторых способах оздоровления организма;
- расширят и углубят знания об анатомических особенностях человека и представления о функционировании некоторых систем человеческого организма (пищеварительной, дыхательной, кровеносной), гигиены сна и отдыха;
- обучатся составлению индивидуальных комплексов упражнений;
- научатся правильному регулированию своей физической нагрузки;
- у обучающихся разовьются силовые и общефизические качества;

Метапредметные:

- овладеют универсальными навыками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;

**Содержание программы
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	6	1,5	4,5	
1.1	Основные понятия Стрейч-гимнастики. Знакомство с дыхательными упражнениями	2	0,5	1,5	ВК диагностика.
1.2	Комплекс 1.	2	0,5	1,5	
1.3	Комплекс 2.	2	0,5	1,5	
2	Путь воина	18	4,5	13,5	
2.1	Комплекс 3.	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ
2.2	Комплекс 4.	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ
2.3	Комплекс 5.	2	0,5	1,5	Фронтальный опрос, анализ.
2.4	Комплекс 6.	4	1	3	
2.5	Комплекс 7.	4	1	3	Анализ упражнений, наблюдение
2.6	Комплекс 8.	4	1	3	ПА
3	Лесное царство	22	5,5	16,5	
3.1	Комплекс 9.	4	1	3	Наблюдение
3.2	Комплекс 10.	4	1	3	

3.3	Комплекс 11.	4	1	3	
3.4	Комплекс 12.	2	0,5	1,5	
3.5	Комплекс 13.	4	1	3	Анализ упражнений, наблюдение
3.6	Комплекс 14.	2	0,5	1,5	
3.7	Комплекс 15	2	0,5	1,5	
4.	Сказочная поляна	20	5	15	
4.1	Комплекс 16.	4	1	3	Наблюдение
4.2	Комплекс 17.	4	1	3	Наблюдение, анализ упражнений
4.3	Комплекс 18.	4	1	3	
4.4	Комплекс 19.	4	1	3	
4.5	Комплекс 20.	4	1	3	Наблюдение, анализ упражнений
5.	Дыхание моря, дыхания огня	6	1,5	4,5	
5.1	Комплекс 21.	2	0,5	1,5	Наблюдение
5.2	Комплекс 22.	2	0,5	1,5	Наблюдение, анализ упражнений
5.3	Комплекс 23.	2	0,5	1,5	ИК, наблюдение
	Итого:	72	18	54	

Занятия состоят из комплексов. Комплексы состоят из определённых упражнений (Приложение)

Раздел 1. Введение.

1.1. Правила техники безопасности на занятиях.

Теория: Правила поведения на занятиях Стрейч-гимнастики. Знакомство с дыхательными упражнениями. «Дыхание- это жизнь». Правильное дыхание имеет важное значение и является основой успеха на занятиях.

Практика: Дыхательное упражнения.

Контроль: Входной контроль, тестирование.

1.2. Разминка. Утренний комплекс «Приветствие солнцу».

Теория: Понятие и значимость утреннего комплекса «Приветствие солнцу».

Практика: Утренний комплекс «Приветствие солнцу» - комплекс упражнений, соединённых таким образом, чтобы правильно подготовить тело к началу тренировки и выполнению более сложных упражнений, разогреть мышцы, связки и суставы.

1.3. Утренний комплекс «Приветствие солнцу» с выпадами, с прыжками.

Теория: Понятие и значимость утреннего комплекса «Приветствие солнцу» с выпадами, с прыжками.

Практика: Утренний комплекс «Приветствие солнцу» с выпадами, с прыжками – комплекс упражнений, соединённых таким образом, чтобы правильно подготовить тело к началу тренировки и выполнению более сложных упражнений, разогреть мышцы, связки суставы.

Раздел 2. Путь воина.

2.1. «Гора», «Растяжение позвоночника», «Треугольник».

Теория: Беседа. Общее представление об организме. Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнения. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнения. Знакомство с упражнениями: Гора. Растяжение позвоночника. Треугольник.

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

2.2. Упражнение «Дерево», «Танцор», «Салют».

Теория: Беседа «Знакомство с понятием мышцы и мышечной системой». Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект

выполнения упражнений. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с понятием опорно-двигательной системой. Знакомство с упражнениями: «Дерево», «Танцор», «Салют».

Практика: Последовательное выполнение упражнений по данной теме.

2.3. Упражнения: «Воин», «Лучник», «Гирлянда».

Теория: Беседа «Знакомство с понятием мышцы и мышечной системой». Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Задействованные части тела, при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Воин», «Лучник», «Гирлянда».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

2.4. Упражнения: «Орёл», «Стойка медведя», «Низкий выпад вперёд».

Теория: Беседа «Знакомство с понятием мышцы и мышечной системой». Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела, при выполнении упражнений. Беседа на тему «Опора и движение». Знакомство с упражнениями: «Орёл», «Стойка медведя», «Низкий выпад вперёд».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

2.5. Упражнения: «Полумесяц», «Воин 2», «Воин 3».

Теория: Беседа «Строение и работа мышц». Показа и объяснения техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела, мышцы при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Полумесяц», «Воин 2», «Воин 3».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

2.6. Упражнения: «Журавля», «Развернутый треугольник», «Боковой угол», «Стул с поворотом корпуса»

Теория: Беседа «Здоровое питание». Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Журавля», «Развернутый треугольник», «Боковой угол», «Стул с поворотом корпуса»

Практика: Последовательное выполнение упражнения данной темы.

Раздел 3. «Лесное царство»

3.1. Упражнение: «Кошка и корова», «Наклон вперед сидя», «Заяц», «Лодка», Ребёнок», «Интенсивное растягивание спины».

Теория: Беседа «Польза от занятий для органов зрения». Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Кошка и корова», «Наклон вперед сидя», «Заяц», «Лодка», Ребёнок», «Интенсивное растягивание спины».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

3.2. Упражнения: «Боковой наклон вперед сидя», «Герой».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Боковой наклон вперед сидя», «Герой».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

3.3. Упражнение: «Дандасана», «Наклон вперед из положения сидя с широко разведенными ногами», «Наклон к колену в положении сидя», «Половинка бабочки», «Открытый угол».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями:

«Дандасана», «Наклон вперед из положения сидя с широко разведенными ногами», «Наклон к колену в положении сидя», «Половинка бабочки», «Открытый угол».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

3.4. Упражнение: «Связанный угол», «Коровья Морда», «Посох».

Теория: Беседа «Польза от занятий для органов слуха». Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Связанный угол», «Коровья Морда», «Посох».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

3.5. Упражнения: «Верблюд», «Орёл», «Мудрец Маричи1»

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Верблюд», «Орёл», «Мудрец Маричи1»

Практика: Последовательное выполнение упражнений анной темы.

3.6. Упражнение: «Бриллиант», «Танцующая собака».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Бриллиант», «Танцующая собака».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

3.7. Упражнения: «Тигр», «Гора сидя», «Перекаты».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Бриллиант», «Танцующая собака».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

Раздел 4. Сказочная поляна.

4.1. Упражнения: «Саранча», «Смотрящая собака вверх», «Смотрящая собака вниз», «Ангелочек лицом вниз».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Саранча», «Смотрящая собака вверх», «Смотрящая собака вниз», «Ангелочек лицом вниз».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

4.2. Упражнения: «Сгибание бедра в положении лежа», «Кобра», «Полу лягушка», «Лук».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Сгибание бедра в положении лежа», «Кобра», «Полу лягушка», «Лук».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

4.3. Упражнения: «Мост», «Мёртвый жук», «Мост», «Рыба».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнения. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Мост», «Мёртвый жук», «Мост», «Рыба».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

4.4. Упражнение: «Свеча», «Планка», «Вытянутого горизонтального упора», «Перевернутая планка».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания.

Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Свеча», «Планка», «Вытянутого горизонтального упора», «Перевернутая планка».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

4.5. Упражнение: «Плуг», «Перевернутый угол», «Голубь», «Герой», «Алмаз».

Теория: Показ и объяснение техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений. Знакомство с упражнениями: «Плуг», «Перевернутый угол», «Голубь», «Герой», «Алмаз».

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

Раздел. 5 Дыхание моря, дыхание огня

5.1. Т-удержание-А.

Теория: Значимость упражнений на баланс. Понятие что такое баланс. Знакомство с упражнениями на баланс Т-удержание-А. В форме показа и объяснения техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений.

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

5.2. Баланс на руках. «Ворон»

Теория: Значимость упражнений на баланс. Понятие что такое баланс. Знакомство с упражнениями. Баланс на руках «Ворон». В форме показа и объяснения техники выполнения упражнений. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнения. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении упражнений.

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

5.3. V-удержание

Теория: Значимость упражнений на баланс в йоге. Понятие что такое баланс. Знакомство с упражнениями на баланс V-удержание. В форме показа и объяснения техники выполнения. Ошибки при выполнении упражнений, эффект выполнения упражнений. Показания и противопоказания. Задействованные части тела при выполнении

Практика: Последовательное выполнение упражнений данной темы.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1.	Сентябрь	02.09.2023	1.1;1.2;2.1;3.1;4.1;5.1.	1	Спортивная комната	ВК
2.	Сентябрь	07.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;4.1;5.1.	1	Спортивная комната	
3.	Сентябрь	09.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	
4.	Сентябрь	14.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	
5.	Сентябрь	16.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	
6.	Сентябрь	21.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	
7.	Сентябрь	23.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	
8.	Сентябрь	28.09.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	

9.	Сентябрь	30.09.2023	1.3; 2.1; 2.2; 3.1; 3.2; 4.1; 4.2; 5.1	1	Спортивная комната	
10.	Октябрь	05.10.2023	1.3;2.1;2.2;3.1;3.2;4.1;4.2;5.1.	1	Спортивная комната	
11.	Октябрь	07.10.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.3;4.2;5.1; 5.3.	1	Спортивная комната	
12.	Октябрь	12.10.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.3;4.2;5.1; 5.3.	1	Спортивная комната	
13.	Октябрь	14.10.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.3;4.2;5.1; 5.3.	1	Спортивная комната	
14.	Октябрь	19.10.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.3;4.2;5.1; 5.3.	1	Спортивная комната	
15.	Октябрь	21.01.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.3;4.2;5.1; 5.3.	1	Спортивная комната	
16.	Октябрь	26.10.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.3;4.2;5.1; 5.3.	1	Спортивная комната	
17.	Октябрь	28.10.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;3.1;3.2;3.	1	Спортивная комната	
18.	Ноябрь	02.11.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;4.2; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
19.	Ноябрь	04.11.2023	1.3;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4;4.2; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
20.	Ноябрь	11.11.2022	1.3;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4;4.2; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
21.	Ноябрь	16.11.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
22.	Ноябрь	18.11.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
23.	Ноябрь	23.11.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
24.	Ноябрь	25.11.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
25.	Ноябрь	30.11.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
26.	Декабрь	02.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
27.	Декабрь	07.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
28.	Декабрь	09.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
29.	Декабрь	14.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
30.	Декабрь	16.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
31.	Декабрь	21.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
32.	Декабрь	23.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	
33.	Декабрь	28.12.2023	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	

34.	Январь	11.01.2024	1.3;2.1;2.2;2.3;2.4;3.1;3.2;3.3;3.4; 4.2;4.3;5.1;5.3	1	Спортивная комната	ПА
35.	Январь	13.01.2024	1.1;1.3;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
36.	Январь	18.01.2024	1.3;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4;4.5; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
37.	Январь	20.01.2024	1.3;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4;4.5; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
38.	Январь	25.01.2024	1.3;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4;4.5; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
39.	Январь	27.01.2024	1.3;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4;4.5; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
40.	Февраль	01.02.2024	1.3;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4;4.5; 5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
41.	Февраль	03.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
42.	Февраль	08.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
43.	Февраль	10.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
44.	Февраль	15.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
45.	Февраль	17.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
46.	Февраль	22.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
47.	Февраль	24.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
48.	Март	29.02.2024	1.3;2.1;2.3;2.4;2.5;3.4;3.5;3.6;4.4; 4.5;5.1;5.3.	1	Спортивная комната	
49.	Март	02.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
50.	Март	07.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
51.	Март	09.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
52.	Март	14.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
53.	Март	22.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
54.	Март	16.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
55.	Март	21.03.2024	1.3;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;4.4; 4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
56.	Март	23.03.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
57.	Март	28.03.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
58.	Март	30.03.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
59.	Апрель	4.04.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7;	1	Спортивная	

			4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.		комната	
60.	Апрель	06.04.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
61	Апрель	11.04.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
62.	Апрель	13.04.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
63.	Апрель	18.04.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
64.	Апрель	20.04.2024	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
65.	Апрель	25.04.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
66.	Апрель	27.04.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
67.	Май	02.05.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
68.	Май	04.05.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
69.	Май	16.05.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
70.	Май	18.05.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
71.	Май	23.05.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	ИК
72.	Май	25.05.2023	1.3;2.1;2.5;2.6;2.7;3.4;3.5;3.6;3.7; 4.4;4.5;5.1;5.3;5.2.	1	Спортивная комната	
Итого:				72 ч		

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Для успешной реализации программы необходим любой человек обладающий знаниями и умениями работы со Стрейч-гимнастикой, знающий педагогику и возрастную психологию.

Материально-техническое обеспечение.

- Наличие спортивной комнаты, отвечающей санитарно-эпидемиологическим требованиям.
- Индивидуальные гимнастические коврики.

Информационное обеспечение для успешной реализации дополнительной образовательной программы разработан и создан учебно-методический комплект, представляющий собой систематизированное собрание текстов с комплексами упражнений. В комплект входят учебно-методические пособия, литература и другой информационный материал.

Теоретические знания и практические умения контролируются непосредственно в ходе беседы и показа упражнений, анализ упражнений.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов проводятся в виде: входного, промежуточного и итогового контроля и записи в дневник наблюдений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: Формы предъявления и демонстрации результатов по обучению Стрейч -гимнастике предоставляются на Аналитический материал по итогам проведения диагностики, открытом занятии, и отображаются в итоговом отчёте.

Оценочные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Введение	ВК диагностика (наблюдение)	Диагностика включает себя упражнения на гибкость, равновесие, статическую выносливость, силу мышц рук.
Раздел 2. Путь война	Наблюдение	Определяются цели и задачи наблюдения. Наблюдение за правильной последовательностью выполнения упражнений.
Раздел 3. Лесное царство	Наблюдение	Определяются цели и задачи наблюдения. Наблюдение за правильной последовательностью выполнения упражнений.
	ПА	Определяются цели и задачи наблюдения. Наблюдение за правильной последовательностью выполнения упражнений.
Раздел 4. Сказочное царство	Наблюдение	Определяются цели и задачи наблюдения. Наблюдение за правильной последовательностью выполнения упражнений.
Раздел 5. Дыхание моря, дыхание огня	Наблюдение	Определяются цели и задачи наблюдения. Наблюдение за правильной последовательностью выполнения упражнений.
	ИК	Учащиеся оценивают правильность выполнения комплексов. Включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить, показать на практике изученные комплексы.

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса.

В основу программы «Стрейч-гимнастика» включены упражнения на растяжку. Стрейч-гимнастика используется в виде адаптированных для школьников гармонизирующих комплексов. С их помощью можно активизировать внутренние резервы организма, прийти к гармонии с собой, природой, окружающим миром. Обучение осуществляется в очной форме.

Методические рекомендации по организации работы с детьми.

1. Комплексы составляются по принципу – от простого к сложному.
2. На разучивание каждого комплекса отводится минимум 3-4 недели.
3. При проведении упражнений ведется контроль за физической нагрузкой на детей.
4. Особое внимание уделяется упражнениям, которые снимают напряжение спины, укрепляют те мышцы, способствуют приобретению правильной осанки.
5. Упражнения, в которых используются повороты туловища, выполняются в обе стороны.
6. Упражнения, требующие наклон, выполняются на выдохе.
7. После выполнения упражнений с наклоном вперед выполняются упражнения с прогибом назад.

Особенности выполнения статических упражнений:

1. Отдых перед вхождением в позу. Упражнения не начинают выполнять, если у детей напряжены мышцы и учащено дыхание. Сделать 2-3 спокойных вдоха и выдоха. Снять напряжение мышц сидя или лежа в удобной позе.
2. Мысленная настройка на выполнение упражнений. Дети смотрят на представленный образец взрослого и представляют себя в этом положении.
3. Вхождение в позу. Последовательно выполняют упражнение. Одно движение за другим делают плавно и спокойно.
4. Фиксация движения. Дети удерживают занятое положение тела некоторое время. Вначале не более 30 секунд, постепенно увеличивая на 10-15 секунд. В среднем для детей 14-17 лет максимальное удержание позы 1-2 минуты.
5. Выход из позы. Возвращаясь в исходное положение, дети выполняют плавные, спокойные движения.
6. Отдых после выхода из позы. Дети принимают удобную позу для отдыха и расслабляются 15-20 секунд.

Методы обучения и воспитания

Обучения:

1. Словесный (рассказ, объяснение, указания)
2. Наглядный (показ)
3. Практический (выполнение упражнений.)

Воспитания:

1. Убеждение (разъяснения учащимся, для чего им нужно заниматься Стрейч-гимнастикой);
2. Поощрение (похвала за правильное выполнение работы)

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая

Формы организации учебного занятия

Учебное занятие может быть разной формы, либо включать в себя разные формы, основные формы: беседа, практическое занятие, наблюдение, мастер-класс, открытое занятие.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения (обучение учащихся в групповой форме);
- технология развивающего обучения (учащиеся познают себя, строение своего тела, занятия от простого к сложному);
- технология игровой деятельности (обучение учащихся с применением игровой деятельности);
- здоровье сберегающая технология (выполнение физических упражнений);

Алгоритм учебного занятия:

Каждое занятие проводится по определенной структуре:

1. Успокоение

Занятие всегда начинается коротким успокоением. При этом в большинстве случаев мы располагаемся в удобной позе с закрытыми глазами сидя или лёжа. Это время необходимо для того, чтобы мы приготовили себя к выполнению упражнений, то есть привели себя в соответствующее состояние – забыли о наших дневных заботах сконцентрировались на выполнении упражнений.

2. Разминка

Разминке не следует быть слишком интенсивной. Суть разминки состоит в том, чтобы мы пронаблюдали, как чувствуют себя различные части нашего тела перед занятием. В данном случае разминка – это лёгкое приведение в движение рук, ног, головы. Это также помогает нам психологически настроиться на выполнение упражнений.

В разминке есть две главные задачи:

1. Подготовить тело к физическим и дыхательным упражнениям.
2. Осознать своё тело.

- а) Начинаем с пальцев ног.
- б) Упражнение для лодыжек.
- в) Разминка коленей в положении стоя.
- г) Разминка бедер.
- д) Разминка позвоночника.
- е) Наклоны в сторону
- ж) Закручивание позвоночника.
- з) Круговые движения пальцами.
- и) Круговые движения предплечьями, запястьями.
- к) Разминка для пальцев.
- л) Приведение в движение шеи.

3. Дыхательные упражнения

Вслед за разминкой следует момент установки дыхания. Установка в данном случае состоит в том, что мы концентрируем наше внимание на дыхании, используя его как тонкий инструмент настройки, и наблюдения за ним.

Упражнения для тела

После дыхательных упражнений идёт основное – изучение, повторение упражнений.

Упражнения для тела всегда должны находиться в гармонии друг с другом. Они должны быть взаимными катализаторами. Поэтому порядок упражнений и их сочетание и взаимодополняемость очень важны.

4. Релаксация

В конце занятия всегда нужно оставить время для отдыха. Релаксацию лучше проводить лёжа. В этой позе мы полностью расслабляемся. Релаксация означает духовно активное, но не напряжённое состояние.

Дидактические материалы:

Задания (в печатном варианте). Упражнения (в печатном варианте)

Методические материалы Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
1. Введение	1.1 – 1.3	Инструкции по охране труда, ноутбук, презентация «Основные понятия Стрейч-гимнастики», гимнастические коврики	Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой – М.:Метафора.–2003
2. Упражнения стоя	2.1 – 2.6	Тематическая папка, гимнастические коврики	Андерсон Б. Растяжка для каждого. – М.: Попурри ISBN, 2002.
3. Упражнения сидя	3.1 – 3.7	Тематическая папка, гимнастические коврики	Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008.
4. Упражнения лежа	4.1 – 4.5	Тематическая папка, гимнастические коврики	Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008.
5. Балансы	5.1 – 5.3	Тематическая папка, гимнастические коврики	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

1. Характеристика объединения «Стрейч-гимнастика». Деятельность объединения «Стрейч -гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения «Стрейч-гимнастики» 10 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 12 лет.

Формы работы – индивидуальные и групповые.

2. Цель воспитания – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы.

3. Задачи воспитания:

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.
- формирование навыков гигиены.
- формирование способности работы в команде.
- формирование способности к саморазвитию.

Результат воспитания – физически здоровая личность, с сформированными качествами: организованная, самостоятельная личность, способная работать в команде, а также способная к саморазвитию.

4. Работа с коллективом обучающихся

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно–полезной деятельности;

- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

5. Работа с родителями

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Дни открытых дверей	Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности объединения «Стрейч-гимнастика»	01.09.2023-14.09.2023	
2.	Открытые занятия	Показ форм и методов учебно-воспитательного процесса, анализ дидактической эффективности использования средств обучения, обобщения приемов организации и контроля качества учебного процесса.	25.12.2023г. 28.05.2024г.	
3.	Тематическая беседа «Стрейч-гимнастика в физическом развитии ребёнка»	Знакомство со здоровьесберегающей технологией с включением упражнений из «Стрейч-гимнастики» в воспитательно –образовательный процесс.	Ноябрь	

Список литературы

Нормативная литература

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №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. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
9. Устава учреждения, Локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Литература для педагогов

1. Агаджанян Н.А., Катков А.О. Резервы нашего организма—М.: Знание,1990.
2. Акимов И., Клименко В. О природе таланта. «О мальчике, который умел летать, или Путь к свободе». — М.:Студенческий меридиан,1994.
3. Андреев Ю.А. Три кита здоровья. —М.:Физкультураиспорт,1991.
4. Ар Эддар. Трактат о питании. —М.:Гумус,1993.
5. Бениаминова М.В. Воспитание детей:Учебник.—М.: Медицина,1991.
6. Вельховер Е.С. и др. Локаторы здоровья. —М,Молодаягвардия,1986.
7. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение,1991.
8. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии.—СПб.: СОЮЗ,1997.
9. ГалицкийА.В. Баня парит—здоровье дарит. —М.: Панорама,1991.
10. Грановская Р. М., Березная И. Я. Интуиция и искусственный интеллект. — Л.: Изд-во Ленинград, ун-та. 1991.
11. Динеика К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка Минск:Полымя,1982.
12. Залесский М.З. Можно ли подрасти. —М.:Знание,1987.
13. Залманов А. С. Тайная мудрость человеческого организма: Глубинная медицина. —Спб.: Наука, 1991.
14. Зернов Н. Г., Ковригин А. Е. Особенности развития и гигиена дошкольника. — М.:Знание,1987.
15. Карлгрен Ф. Воспитание к Свободе / Пер. с нем. — М.: Москов. центр вальдорфскойпедагогики,1992.
16. Князева М.Л. Ключ к самосозиданию.—М.:Молодаягвардия,1990.
17. Козин О.П. Психическая культура и здоровье. —К.: Об-во «Знание»,1990.
18. Коростелев Н.В. Слагаемые здоровья. —М.:Знание,1990.
19. Короткое И.М. Подвижные игры во дворе.—М.: Знание,1987.
20. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития,1996
21. Литвак М. Е. Психологическое айкидо. — Ростов-на-Дону: Изд-во Ростов, лед. ин-та,1992.
22. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — М.: Просвещение,1991.
23. Популярная психология/Сост.В.В.Мироненко.—М.:Просвещение.
24. Популярно о питании / Под. ред. А. И. Столмаковой, И. О. Мартынюка — К.: Здоровье,1989.
25. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. —Киев: Рад.шк.,1969.
26. Тарнавский Ю.Б. Искусство быть здоровым (О психогигиене). —М.: Знание,1986.
27. Тихомирова Л. Ф. Развитие познавательных способностей у детей. — Ярославль: Академия развития, 1996.
28. Торредема А. Ошибки родителей/Пер.с.итал. —М.: Прогресс,1993.
29. Хочу быть здоровым: Справ. изд. / П. Г. Отрощенко, В. О. Мовчанюк, И. И. Никберг и др. — К.: Лыбидь, 1991.
30. Чистякова М.И. Психогимнастика. —М.: Просвещение,1990.
31. Штейнер Р. Искусство воспитания. Методика и дидактика. —М.Парсифаль,1996.

Литература для учащихся

1. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки.- М.: Советский спорт, 1990.
2. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
3. Шлемин А.М. Юный гимнаст. - И.: «Физкультура и спорт», 1973.

Интернет-ресурсы

1. Правительство Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – Обновляется в течение суток.–URL:<http://government.ru> (датаобращения10.02.2018).–Текст электронный.
2. <https://www.sitnikov.com/materials/joga-internet-resursy/>
3. Каталогасанипранаям <http://www.all-yoga.ru/section/katalog-asan>

4. Йога Видео <http://www.all-yoga.ru/section/asany-jogi-roliki>
5. Комплексы для начинающих <http://www.all-yoga.ru/section/kompleks-dlja-nachinaj..>
6. Вся йога на Facebook <http://www.facebook.com/pages/Vsa-JOGA-na-FB/10311920..>

Список литературы:

Нормативная литература

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
3. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», (утв. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021)
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Концепция развития системы дополнительного образования до 2020г.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р.
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
8. Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кезская средняя общеобразовательная школа №2» Кезского района Удмуртской Республики.

Основная и дополнительная учебная литература

9. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку. – М. Попурри, 2008.
10. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. –

Контрольно-измерительные материалы

Приложение №1

Индивидуальная карточка учёта динамики личностного развития учащегося (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества (высокий, средний, низкий))

Фамилия, имя ребёнка _____
Возраст ребёнка _____
Вид и название детского объединения _____
Фамилия, имя, отчество педагога _____
Дата начала наблюдения _____

Показатели	Сроки диагностики	
	Первый год обучения	
	Начало года	Конец года
1. Организационно-волевые качества		
1.1 Терпение		
1.2. Воля		
1.3.Самоконтроль		
2. Ориентационные качества		
2.1. Самооценка		
2.2 Интерес к занятиям в детском объединении		
3. Поведенческие качества		
3.1. Конфликтность		
3.2. Тип сотрудничества		

В работе используется матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании детей. (Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей// Дополнительное образование. – 2004. - № 12, 2005 - № 1).

Источник: Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М.Тарасова, М.М.Лобода; под общ. ред. Н.Н.Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.

Карточка учёта динамики развития метапредметных результатов

Показатель (в, с, н уровень) Фамилия, имя	Правильно организует рабочее место (наблюдение)		Соблюдает правила гигиены (наблюдение)		Владеет основные правила здорового образа жизни	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Иванова.....	н	с	н	с	с	в

	Критерий	8 – 10 баллов – высокий уровень	4 – 7 баллов – средний уровень	3-1 баллов низкий уровень
Наблюдение	Владеет основными навыками, необходимыми для практической деятельности	Овладел практически всем объемом навыков	Объем усвоенных навыков составляет более 1/2	Объем усвоенных навыков составляет менее 1/2

**Контрольно-измерительные материалы оценки предметных результатов
Входной контроль**

Проверка готовности к усвоению программного материала. Диагностика всех учащихся индивидуально. Запись результатов наблюдения в дневник наблюдений.

Наименование	Описание тестов	Требования к выполнению
Гибкость	Ребенок встает на куб с прикрепленной линейкой так, чтобы носки ног касались края, наклон вперед выполнить с прямыми ногами.	Измеряем от нулевой отметки (края куба) выше –отрицательный, ниже положительный. Положение фиксируется 3 сек.
Равновесие	Из положения, стоя на одной ноге, другая согнута вперед (носок касается колена опорной ноги), руки в стороны.	Оцениваем удержание в секундах.
Статическая выносливость	Даются 3 упражнения, каждое упражнение выполняется только 1 раз.	1. Поднять туловище из положения, лежа на животе, туловище закреплено. Держать 10 сек. 2. Из исходного положения, лежа на спине поднять ноги на 30 см над полом, руки за головой. Держать 10 сек.

Промежуточная аттестация.

Приложение №3

Промежуточная аттестация проводится один раз в год. Промежуточная аттестация включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить, показать на практике изученные комплексы. Каждый ответ на вопрос оценивается в 1 балл. С правом на ошибку.

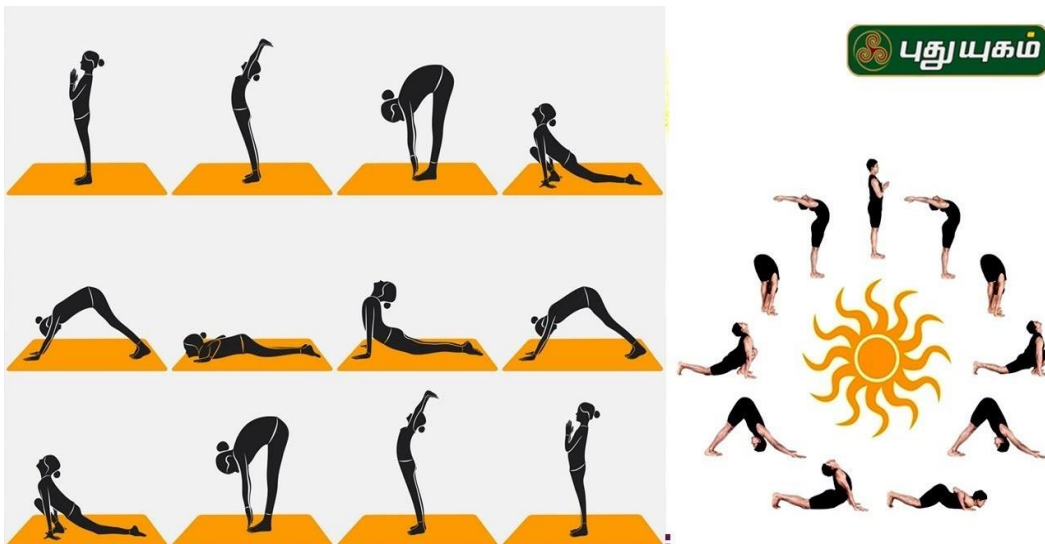
Высокий уровень – 11-10 баллов.

Средний уровень – 9 - 6 баллов

Низкий уровень – 5 и меньше баллов.

Вопросы:

1. Правила поведения и гигиены на занятиях.
2. Как правильно организовать место для занятий?
3. Что такое Стрейч-гимнастика?
4. В каком случае дыхание превращается в пранаяму?
5. Какова последовательность занятия Стрейч-гимнастикой?
6. Для чего на занятиях Стрейч-гимнастикой необходима релаксация?
7. Назовите изображённый на рисунке комплекс, расскажите основное значение этого комплекса.



8. Назовите упражнения, изображённые на картинке. Укажите какие мышцы в каждом из упражнений прорабатываются больше.



9. Покажите правильное выполнение ниже приведённых упражнений:

Гора. Растяжения позвоночника. Треугольник.

Дерево. Танцор. Салют.

Воин. Лучник. Гирлянда.

Орёл. Стойка медведя. Низкий выпад вперёд.

Полумесяц. Воин 2. Воин 3.

Журавль. Развернутый треугольник. Боковой угол. Стул с поворотом корпуса.

Боковой наклон вперед сидя. Герой.

Дандасана. Наклон вперед из положения сидя с широко разведенными ногами. Наклон к колену в положении сидя. Половинка бабочки. Открытый угол.

Связанный угол. Коровья Морда. Посох.

Верблюд. Орёл. Мудрец Маричи I.

Бриллиант. Танцующая собака. Тигр. Гора сидя. Перекаты.

Итоговый контроль

Приложение №4

Выполняют основные комплексы упражнений, изучаемых по программе

Включает перечень вопросов, на которые необходимо ответить, показать на практике изученные комплексы. Каждый ответ на вопрос оценивается в 1 балл. С правом на ошибку.

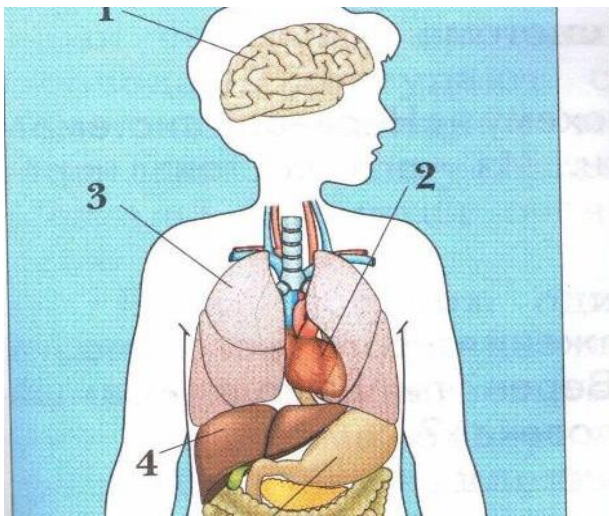
Высокий уровень – 9-10 баллов.

Средний уровень – 8-6 баллов

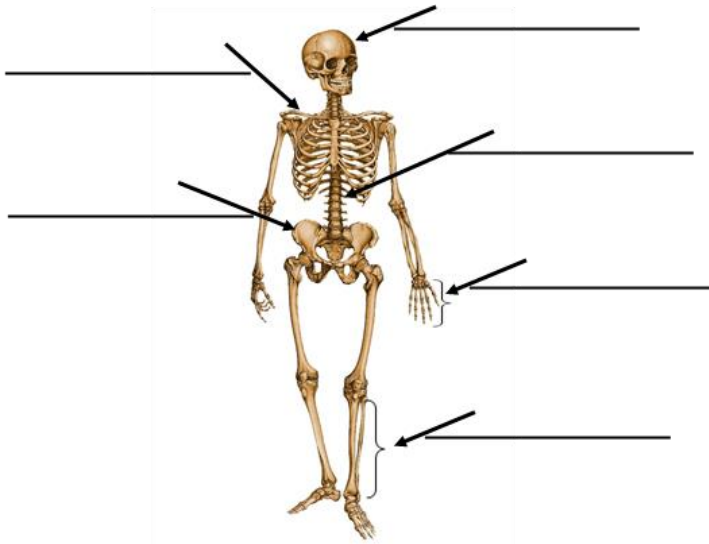
Низкий уровень – 5 и меньше баллов.

Вопросы:

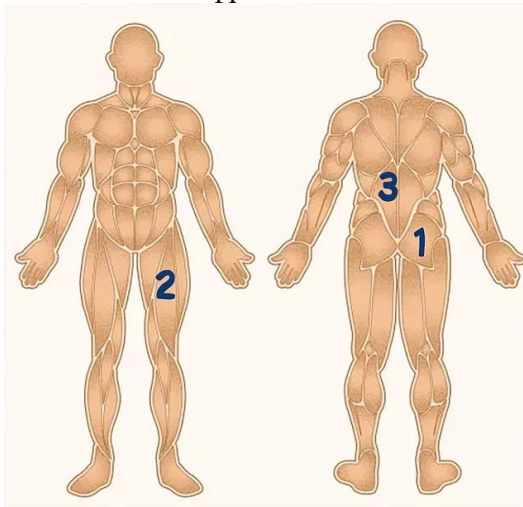
1. Какую работу в организме выполняет скелет?
 - а) является опорой тела, защищает внутренние органы
 - б) передаёт сигналы к органам от головного мозга
 - в) приводит в движение тело
2. Какую работу в организме выполняют мышцы?
 - а) передают сигналы к органам от головного мозга
 - б) разносят по организму питательные вещества
 - в) приводят в движение кости
3. Отметьте число, которое показывает количество позвонков в позвоночнике человека:
 - а) 12
 - б) 7
 - в) 33
4. Главный орган дыхания это:
 - а) сердце
 - б) лёгкие
 - в) желудок
5. Укажите части внутренних органов, изображённых на рисунке



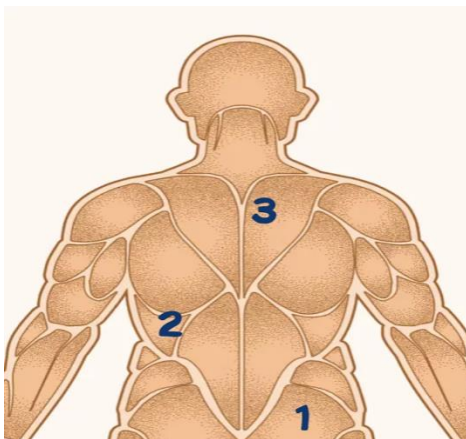
1. Подпишите названия скелета человека:



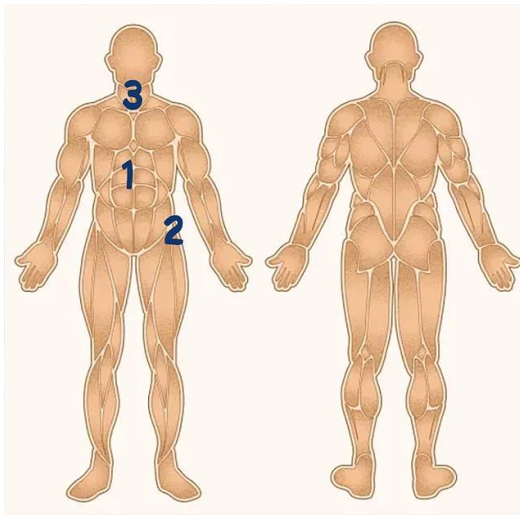
2. Под какой цифрой находится большая ягодичная мышца



Под какой цифрой находится широчайшая мышца спины



Какая цифра указывает на прямую мышцу живота



8. Расположи органы дыхательной системы по порядку:

- трахея
- лёгкие
- гортань
- бронхи
- носовая полость

9.а) В каком органе дыхания воздух обогревается?

- носовая полость
- гортань
- трахея

б) В каком органе дыхания находятся голосовые связки?

- носовая полость
- гортань
- трахея

в) Сущность дыхания состоит в:

- поглощении организмом кислорода
- переносе кровью кислорода от легких к клеткам тела
- окислении в клетках органических веществ с освобождением энергии
- переносе кровью углекислого газа от клеток тела к легким

10. Выполните комплексы упражнений:

Раздел 1. Утренний комплекс «Приветствие солнцу»

Раздел 2. Путь воина.

2.1. Упражнения: «Гора», «Растяжение позвоночника», «Треугольник».

2.2. Упражнения: «Дерево», «Танцор», «Салют».

2.3. Упражнения: «Воин», «Лучник», «Гирлянда».

2.4. Упражнения: «Орёл», «Стойка медведя», «Низкий выпад вперёд».

2.5. Упражнения: «Полумесяц», «Воин 2», «Воин 3».

2.6. Упражнения: «Журавль», «Развернутый треугольник», «Боковой угол», «Стул с поворотом корпуса».

Раздел 3. Лесное царство.

- 3.1. Упражнения: «Кошки и коровы», «Наклон вперед сидя», «Заяц», «Лодка», «Ребёнок», «Интенсивное растягивание спины».
- 3.2. Упражнения: «Боковой наклон вперед сидя», «Герой».
- 3.3. Упражнения: «Дандасана», «Наклон вперед из положения сидя с широко разведенными ногами», «Наклон к колену в положении сидя», «Половинка бабочки», «Открытый угол».
- 3.4. Упражнения: «Связанный угол», «Коровья Морда», «Посох».
- 3.5. Упражнения: «Верблюд», «Орёл», «Мудрец Маричи1»
- 3.6. Упражнения: «Бриллиант», «Танцующая собака».
- 3.7. Упражнения: «Тигр», «Гора сидя», «Перекаты».

	Критерий	8 – 10 баллов – высокий уровень	4 – 7 баллов – средний уровень	3-1 баллов низкий уровень
Наблюдение	Утренний комплекс «Приветствие солнцу» с выпадами, с прыжками.	овладел практически всем объемом навыков	Объем усвоенных навыков составляет более 1/2	объем усвоенных навыков составляет менее 1/2
Наблюдение	Упражнения из раздела 2. Путь воина.	овладел практически всем объемом навыков	объем усвоенных навыков составляет более 1/2	объем усвоенных навыков составляет менее 1/2
Наблюдение	Упражнения из раздела 3. Лесное царство.	овладел практически всем объемом навыков	объем усвоенных навыков составляет более 1/2	объем усвоенных навыков составляет менее 1/2
Наблюдение	Упражнения из раздела 4. Сказочная поляна.	овладел практически всем объемом навыков	объем усвоенных навыков составляет более 1/2	объем усвоенных навыков составляет менее 1/2
Наблюдение	Упражнения из раздела 5. Дыхание моря, дыхание огня.	овладел практически всем объемом навыков	объем усвоенных навыков составляет более 1/2	объем усвоенных навыков составляет менее 1/2

В работе используется матрица диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании детей. (Буйлова Л.Н., Клёнова Н.В. Методика определения результатов образовательной деятельности детей//

Дополнительное образование. –2004. -№12, 2005-№1). Источник: Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М.Тарасова, М.М.Лобода; подобщ.ред. Н.Н.Рыбаковой. –Омск: БОУДПО «ИРООО»,2009.

Комплекс упражнений к программе

Приложение 5

Разминка

Комплекс 1. Знакомство со Стрейч-гимнастикой. Утренний комплекс1 «Приветствие солнцу»

Комплекс 2. Утренний комплекс 2 «Приветствие солнцу» с выпадами, с прыжками.

Комплекс 3. Упражнения: «Гора», «Растяжение позвоночника», «Треугольник».

Комплекс 4. Упражнения: «Дерево», «Танцор», «Салют».

Комплекс 5. Упражнения: «Воин», «Лучник», «Гирлянда»

Комплекс 6. Упражнения: «Орёл», «Стойка медведя», «Низкий выпад вперёд».

Комплекс 7. Упражнения: «Полумесяц» «Воин 2», «Воин 3».

Комплекс 8. Упражнения: «Журавль», «Развернутый треугольник», «Боковой угол», «Стул с поворотом корпуса»

Комплекс 9. Упражнения: «Кошка и корова», «Наклон вперед сидя», «Заяц», «Лодка», «Ребёнок», «Интенсивное растягивание спины».

Комплекс 10. Упражнения: «Боковой наклон вперед сидя», «Перевернутая поза молитвы», «Герой», «Перевернутый наклон головой к колену».

Комплекс 11. Упражнения: «Наклон вперед из положения сидя с широко разведенными ногами», «Наклон к колену в положении сидя», «Половинка бабочки», «Открытый угол».

Комплекс 12. Упражнения: «Связанный угол», «Коровья морда», «Посох», «Наклон головой к трем Точкам».

Комплекс 13. Упражнения: «Верблюд», «Орёл», «Мудрец Маричи1».

Комплекс 14. Упражнения: «Танцующая собака».

Комплекс 15. Упражнения: «Тигр», «Гора сидя», «Скручивание сидя в полу лотосе», «Перекаты».

Комплекс 16. Упражнения: «Саранча», «Смотрящая собака вверх», «Смотрящая собака вниз», «Ангелочек лицом вниз».

Комплекс 17. Упражнения: «Сгибание бедра в положении лежа», «Кобра», «Полу лягушка», «Лук».

Комплекс 18. Упражнения: «Мёртвый жук», «Мост», «Рыба».

Комплекс 19. Упражнения: «Свеча», «Планка», «Вытянутый горизонтальный упор», «Перевернутая планка».

Комплекс 20. Упражнения: «Плуг», «Голубь», «Герой», «Алмаз».

Комплекс 21. Упражнения: Т-удержание-А

Комплекс 22. Упражнения: Баланс на руках. «Ворон», «Орёл»

Комплекс 23. Упражнения: V-удержание