

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБОУ школы № 338 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол №9 от 27.06.2023

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школы № 338
Невского района Санкт Петербурга
приказом № 78/1-д от 04.07.2023



М.Н. Свирко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Стретчинг»
(гимнастика)

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Возраст учащихся: 6-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Новожилова Екатерина Юрьевна
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на детей 6-14 лет, в группе 12 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

Цель программы - главной целью данного курса является языковое развитие личности в соответствии с современными требованиями и запросами обучающихся и их родителей; формирование у обучающихся специальных знаний, умений, практических навыков в области английского языка; всесторонняя подготовка к ВПР по английскому языку.

Задачи программы:

- Расширение общеобразовательного кругозора детей;
- Выработка у учащихся навыков правильного произношения английских звуков;
- Изучение основ грамматики и практическая отработка этих правил в устной разговорной речи;
- Изучение основ чтения и практическое применение этих правил;
- Формирование навыков самостоятельного решения элементарных коммуникативных задач на английском языке в рамках тематики, предложенной программой.
- Создание условий для полноценного и своевременного психологического развития ребенка;
- Расширение кругозора учащихся;
- Развитие мышления, памяти, воображения;
- Формирование у детей готовности к общению на иностранном языке;
- Формирование осознанного отношения, как к родному, так и к английскому языку.
- Формирование у детей положительного отношения и интереса к изучению английского языка;
- Приобщение к общечеловеческим ценностям;
- Формирование активной жизненной позиции;
- Воспитание потребности в использовании английского языка для решения задач обучения.

Содержание программы 2-й год обучения

1. Вводное занятие

Теория: Цели и задачи предмета. Планы деятельности на учебный год. Правила безопасного поведения в учреждении (инструктаж по технике безопасности). Объяснение тестов-заданий.

Практика: Выполнение тестовых заданий.

2. Блок упражнений

2.1 : Разминка

Теория: Цели и задачи разминки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое выполнение упражнений для разогрева суставов, отдельных мышц ног, аэробные упражнения: марш по кругу, марш на месте, перекаты на пятках, марш на месте с высоким поднятием бедра, бег на месте, бег с высоким поднятием бедра, бег по кругу, прыжки на месте, прыжки с разведением ног врозь, прыжки с приседанием, подскоки, вращение головы, рук, повороты корпуса.

2.2 Статическая растяжка

Теория: Цели и задачи упражнений статической растяжки. Объяснение упражнений,

дыхания. Создание позитивной визуализации (мысленного образа движений).

Практика: Практическое выполнение упражнений для растяжки мышц ног (наружной и задней поверхности бедра, икроножных мышц, ягодичных мышц, группы приводящих мышц, мышц стопы), на растяжку спины (длинных мышц, широчайших мышц, многораздельных мышц, квадратных мышц поясницы), на растяжку плечевого пояса (дельтовидных мышц, ромбовидных мышц, подлопаточных мышц, круглых мышц), на растяжку грудных мышц (большой, малой), на растяжку мышц рук (бицепсов, трицепсов), на растяжку мышц живота (прямых и косых мышц), на растяжку мышц шеи, для развития гибкости рук, плеч, спины, с фиксацией позы (мост, кобра, поворот кобры, полумесяц, верблюд, поза лука).

2.3 Динамическая растяжка

Теория: Значение, цели и задачи упражнений динамической растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое выполнение. Упражнения: маховые движения руками и ногами с постепенным наращиванием амплитуды, круговые махи ногой, перекрестные подъемы ног, приседания с касаниями руки пола и поворотом тела (мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бедер), глубокие выпады вперед и в сторону (мышцы ягодичи спины), выпад со скручиванием корпуса, ходьба с выпадом, глубокий выпад с махом ноги, повороты с растяжкой (мышцы шеи и плеч), наклоны с опусканием рук в пол и подъемом ноги назад (мышцы спины, ног и плеч), наклоны с подъемами рук назад (мышцы плеч, ног, груди и спины), упражнение «голубь» (мышцы-сгибатели бедер, ягодичи и пресса).

2.4 Пассивная растяжка

Теория: Цели и задачи упражнений пассивной растяжки. Объяснение упражнений.

Практика: Практическое выполнение упражнений за счет силы тяжести собственного тела, с помощью рук или партнера: шпагаты, подъем ноги вверх и удержание ее в верхней точке, сидя на полу, наклоны вперед с согнутыми и вытянутыми ногами, скручивание таза с согнутой ногой, наклон головы в сторону и вперед.

3. **Итоговое занятие**

Теория: Объяснение заданий контрольных тестов. Подведение итогов достижений учащихся.

Практика: Выполнение практических заданий.

Планируемые результаты.:

1. Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные УУД

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «стретчинг», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

Коммуникативные УУД

- Обучающийся научится:
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

2. Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «стретчинг», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- ориентироваться в видах растяжек, выявлять связь занятий стретчингом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

3. Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях стретчингом и ориентации на их выполнение;

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

Объектами контроля являются:

- знания, умения, навыки по программе «Стретчинг»;
- степень самостоятельности и уровень творческих способностей детей.

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Формы:

- педагогическое наблюдение;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление знаний теоретического материала;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- игровые формы;
- анализ участия каждого обучающегося в мероприятиях.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе «Стретчинг».

Формы:

- *открытое занятие* для родителей. Обучающиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения практическим программным материалом.

Результаты проверки фиксируются в зачётном листе педагога.

Для оценки эффективности занятий используются следующие показатели:

- *степень помощи*, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- *поведение обучающихся на занятиях*: живость, активность, заинтересованность обучающихся обеспечивают положительные результаты занятий;
- *результаты выполнения заданий*, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно;

Форма подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей – участие в мероприятиях школы.

Реализация этих принципов будет достигнута при внедрении в практику следующих путеводных положений:

1. Всеобщая талантливость детей: нет неталантливых детей, а есть те, которые еще не нашли своего дела.
2. Превосходство: если у кого-то что-то получается хуже, чем у других, значит, что-то должно получиться лучше - это "что-то" нужно искать.
3. Неизбежность перемен: ни одно суждение о человеке не может считаться окончательным.
4. Успех рождает успех: основная задача - создать ситуацию успеха для всех детей на каждом занятии, прежде всего для недостаточно подготовленных: важно дать им почувствовать, что они не хуже других.
5. Нет детей неспособных: если каждому отводить время, соответствующее его личным способностям, то можно обеспечить усвоение необходимого учебного материала.
6. Максимум поощрения, минимум наказания.
7. Обучение детей посильным приемам регуляции поведения

Критерии оценки результатов тестов.

80 – 100% - высокий уровень освоения программы;

60-80% - уровень выше среднего;

50-60% - средний уровень;

30-50% - уровень ниже среднего;

меньше 30% - низкий уровень.

Также показателем эффективности занятий по курсу являются данные, которые педагог на протяжении года занятий заносил в таблицы в начале и конце года, прослеживая динамику развития познавательных способностей детей.

Список используемой литературы

Для педагога

1. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
2. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.

3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпред, 2003.
4. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
5. Фурманов А.Г., Юсуп М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для вузов – Минск: Тесей, 2003.
6. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
7. Андерсон Б. Растяжка для каждого. Мн., 2002. - 219 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. -М., 1978. -222 с.
9. Бест Т.М., Гарретт У.Е. Разминка в начале и в конце занятия // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. Киев, 2002.-С. 6-25.
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. -Киев: Олимпийская литература, 2002. С. 136-162.
11. Волков Н.И. Проблема утомления и восстановления в теории и практике спорта // Теория и практика физической культуры. М., 1974. -№ 1. - С. 60-63.
12. Секреты гибкости: Полная амплитуда движений / Пер. с англ.
13. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студентов сред. и высш. учеб. заведений. -М., 2002.-С. 513-554.
14. Черный В.Г. Спорт без травм. М., 1988. - 95 с.

Для обучающихся

1. Михаил Ингерлейб. Анатомия физических упражнений – М: Феникс, 2010
2. Майкл Арансон. Питание для спортсменов - М, 2001.
3. Татаренко Н.А. Анатомия стретчинга. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М: Эксмо, 2017.
4. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости – М: Олимпийская литература, 2001.
5. Павел Цацулин. Растяжка расслаблением – Кладезь, 2011.

Электронные образовательные ресурсы

Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/default.asp
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru/
Сетевое взаимодействие школ	http://www.school-net.ru/
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	http://www.kidsworld.ru/
Видео-уроки	http://youtube.ru/
Музыка для занятий	http://yesbeat.ru/

Приложение 1

Карта самооценки учащихся творческого объединения «Стретчинг»

2023-2024 учебный год

Ф.И.О. педагога _____ Новожилова Екатерина Юрьевна

2_год обучения №__1__ группа

Программа Темы	Я знаю			Я могу		
	Не знаю	Немного	Уверенно	Самостоятельно	С подсказкой педагога	С помощью педагога
Вводное занятие.						
Итоговое занятие						

