



## **Раздел 1. Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игровой стретчинг» направлена на развитие и коррекцию физических качеств детей, раскрытие их творческих способностей посредством игрового стретчинга. Игровой стретчинг основан на статических растяжках мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног и позвоночника, позволяющих предотвратить нарушение осанки и исправить ее, оказывает глубокое оздоровительное воздействие на весь организм. Программа помогает раскрыть и самостоятельно использовать накопленный опыт двигательных знаний. Занятия способствуют развитию игровых, творческих возможностей. У детей исчезают комплексы, связанные с физическим несовершенством, с неумением управлять своим телом. Они приобретают запас двигательных навыков, которые помогают им чувствовать себя сильными, красивыми, уверенными в себе, создают чувство внутренней свободы.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы** – государственный язык РФ – русский.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Адресат программы:** дети Кавалеровского муниципального округа старшего дошкольного возраста 6 - 7 лет.

**Особенности организации образовательного процесса** – количество детей в группе 10-15 человек. Длительность занятия 1 час (академический час по 25 мин.) 2 раза в неделю, программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 52 часа.

### **1.2 Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** формирование потребности в культуре движений у детей дошкольного возраста Кавалеровского района посредством игрового стретчинга.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;

- воспитывать культуру общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;

- сформировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственность за свое здоровье;

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;

- развивать качества: внимание, память, воображение, умственных способностей.

#### **Обучающие:**

- научить детей играть активно и самостоятельно;

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

- обучать различным видам имитационных движений игрового стретчинга.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план 1 года обучения**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	Опрос
<b>2</b>	<b>Выносливость</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	Педагогическое наблюдение
2.1	Упражнение развитие на прыгучести	6	1	5	Игровое занятие (сказка)

2.2	Бег	5	1	4	Игровое занятие
<b>3</b>	<b>Сила</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
3.1	Упражнения развитие на силы мышц ног	6	1	5	Педагогическое наблюдение
3.2	Упражнения развитие на силы мышц спины	6	-	6	Педагогическое наблюдение
3.3	Упражнения развитие на силы мышц пресса	6	-	6	Педагогическое наблюдение
<b>4</b>	<b>Равновесие</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Игры по сказкам
<b>5</b>	<b>Гибкость</b>	<b>21</b>	<b>1</b>	<b>20</b>	Открытое занятие
5.1	Упражнения для развития гибкости позвоночника	9	1	8	Педагогическое наблюдение
5.2	Упражнения на развитие выворотности	7	-	7	Педагогическое наблюдение
5.3	Продольный и поперечный шпагат.	6	-	5	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа. Критериально – ориентированное тестирование
	<b>Итого</b>	<b>52</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	

## Содержание учебного плана 2023-2024 года обучения

### 1Раздел. Вводное занятие

#### 1. Тема: Вводное занятие

*Теория:* Правила поведения на занятии. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с дисциплиной «Стретчинг». Особенности программы. Требования и правила освоения программы.

## **2. Раздел. Выносливость**

### **2.1 Тема: Упражнения на развитие прыгучести**

*Теория:* Техника выполнения, польза и какие мышцы работают.

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

### **2.2 Тема: Бег**

*Теория:* Беседа: «Для чего нужны беговые упражнения. Чему они помогают». Научить правильной техники выполнения бега.

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

## **3. Раздел. Сила**

### **3.1. Тема: Упражнения на развитие силы мышц ног**

*Теория:* Упражнения и правильная техника выполнения. Беседа: «Для чего нужно развивать мышцы ног, спины, пресса».

*Практика:* Выполнение упражнений – «Велосипед», «Ножницы».

### **3.2. Тема: Упражнения на развитие силы мышц спины**

*Практика:* Выполнение упражнений – «Лодочка», «Кобра».

### **3.3. Тема: Упражнения на развитие силы мышц пресса**

*Практика:* Выполнение упражнений – «Книжка», «Самолет».

## **4. Раздел. Равновесие**

*Теория:* Виды равновесия. Правильное выполнение упражнения.

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

## **5. Раздел. Гибкость**

### **5.1. Тема: Упражнения для развития гибкости позвоночника**

*Теория:* Принцип «от простого к сложному», правильность выполнения упражнений на гибкость.

*Практика:* Выполнение упражнений – «Колечко», «Кошка», «Мостик». **5.2.**

**Тема: Упражнения для развития выворотности**

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

**5.3. Тема: Продольный и поперечный шпагат**

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

## **6. Раздел. Контрольное занятие**

*Теория:* Беседа «Кто с физкультурой дружит, тот никогда не тужит» о здоровом образе жизни.

*Практика:* Отчётное мероприятие «Игровой стретчинг – путь к красоте и здоровью».

### **1.4 Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные:**

- будут воспитаны в детях трудолюбие, терпение, выдержку, чувство дружбы и коллективизма;
- будет воспитана культура общения в процессе совместной деятельности со сверстниками и взрослыми;
- будет сформирована потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственность за свое здоровье;

#### **Метапредметные:**

- будут развиты физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- будут развиты качества: внимание, память, воображение, умственные способности.

#### **Предметные:**

- дети будут уметь играть активно и самостоятельно;
- дети освоят теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- будут знать различные виды имитационных движений игрового стретчинга.

## РАЗДЕЛ № 2 Организационно-педагогические условия

### 2.1 Условия реализации программы

#### 1. Материально-техническое обеспечение:

*Оборудование:*

Ноутбук – 1 шт.

Музыкальный центр – 1 шт.

Коврик гимнастический – 15 шт.

Обруч гимнастический – 15 шт.

Мяч гимнастический – 15 шт.

Скамья гимнастическая – 1 шт.

Секундомер – 1 шт.

#### 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. Фонетика. Музыка для релаксации и музыкальной игровой деятельности.

2. Презентации тематические.

#### 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

*Входной контроль* – оценка исходного уровня знаний на начало обучения

*Текущий контроль* – оценка качества усвоения программы, отслеживание активности

*Промежуточная аттестация* – оценка качества усвоения программы по итогам полугодия

*Итоговый контроль* – оценка уровня достижений по завершению программы с целью определения изменения уровня развития детей, их физических способностей.

Формы аттестации: опрос, педагогическое наблюдение, игровое занятие (сказка), открытое занятие, беседа, критериально-ориентированное тестирование.

#### **Форма подведения итогов реализации программы:**

Мониторинг результатов обучающихся проводится 3 раза в год. В начале учебного года (сентябрь) проводится входная диагностика. В середине года

(декабрь) – промежуточная, текущий контроль проходит по завершению раздела, в конце учебного года (май) – итоговый контроль.

В ходе диагностики по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стретчинг» отслеживаются результаты:

- усвоения теоретического материала, владение специальной терминологией;

- уровень физического развития (эластичность и гибкость мышц спины, ног); практические умения и навыки выполнения упражнений, предусмотренных программой.

Таким образом, диагностика состоит из двух разделов: теоретической и практической части.

#### **Формы проверки результатов освоения программы:**

- беседа, тестирование; выполнение упражнений.

### **2.3 Методические материалы**

#### **Формы и методы, используемые в работе:**

*Формы организации образовательного процесса:* групповые занятия.

*Формы организации учебного занятия:* практическое занятие, открытое занятие, творческая мастерская, тренинг, беседа, мастер – класс. Педагогические технологии: технология игровой деятельности, технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности

#### **Методы:**

*Метод аналогий.* В программе обучения широко используется метод аналогий с объектами (образ, поза, двигательная имитация), где педагог - режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга обучающегося, его пространственно-образное мышление, способствует высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

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



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

*Наглядный метод* – выразительный показ под счет, с музыкой. В работе с обучающимися обучение идет по спирали, с постепенным усложнением материала. На следующий год обучения педагог возвращается к пройденному материалу на более высоком уровне, на новом музыкальном материале с учетом возрастных особенностей детей.

#### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		26
Количество учебных дней		52
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	03.10.2022- 30.12.2022
	2 полугодие	09.01.2023- 26.05.2023
Возраст детей, лет		6 -7
Продолжительность занятия, мин.		1 час
Режим занятия		2 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		52

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Анисимова, Т.Г., Ульянова С.А.* «Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения». Волгоград: Учитель, 2018

2. *Буренина, А.И.* «Ритмическая мозаика». Спб.: ЛОИРО, 2019

3. *Волков, О.А.* «Весёлая йога: специально для детей». Ростов н/Д: «Феникс», 2019

4. *Деркунская, В.А.* «Диагностика культуры здоровья дошкольников: учебное пособие». М.: Педагогическое общество России, 2018 г.

5. *Сулим, Е.В.* «Занятие по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». М: ТЦ «Сфера», 2018 г.

