

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
“Центр Орбита”**

---

Рекомендовано на заседании  
Педагогическим советом  
Протокол № 5  
от «27» мая 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «Центр Орбита»  
Приказ № 5/3  
от "27" мая 2022 г.  
Т.П. Задружная



**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Комплексная программа ОКЭСТ «Нон-Стоп» (игровой стретчинг)»  
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся:	6 - 9 лет
Срок реализации:	1 год
Авторы - составители:	Козина Ольга Сергеевна Алферова Елена Дмитриевна педагоги дополнительного образования

г.о. Королев  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Растяжки сопутствуют нам всю жизнь.*

*Рождение – это растяжка.*

*Глубокий вдох, улыбка, любое движение тела – растяжка.*

*Растяжки – это гибкость, гибкость – это молодость,  
молодость – это здоровье, активность, хорошее настроение,  
раскрепощённость, уверенность в себе.»*

*Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки»*

Дополнительная общеразвивающая программа стартового уровня **Комплексная программа «ОКЭСТ «Нон-Стоп»(Игровой стретчинг)»** имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни. Программа составлена с учетом методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ (Министерство образования Московской области, отдел воспитания и дополнительного образования и сопровождения детства ГБОУ ВО МО «Академия социального управления») и реализуется в системе дополнительного образования детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога, методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург), а также оздоровительно-развивающая программа «Са-фи-дансе» (Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, тем более дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме.

В программе представлены различные здоровьесберегающие технологии: коммуникативные игры, суставная гимнастика, подвижные игры, точечный самомассаж, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика.

Коммуникативные игры – это игры на развитие коммуникативных навыков детей (передача информации посредством языка, речи или иных знаковых систем в процессе межличностного взаимодействия).

Мышечно-суставная гимнастика — это предварительный комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

Подвижные игры – это активная деятельность учащегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Точечный самомассаж – это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

Дыхательные упражнения - комплекс упражнений, позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

Гимнастика для глаз – это упражнения для предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

Пальчиковая гимнастика – это инсценировка каких-либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

Релаксационная гимнастика – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

**Актуальность программы** определяется социальным заказом муниципального образования, востребованностью со стороны родителей учащихся, которые занимаются стретчингом в силу своих возможностей, и берут тот объем знаний, который им под силу. В современном мире дети много сидят за телевизором и компьютерами, планшетами и телефонами, мало двигаются и гуляют, мало играют в подвижные игры. Это приводит к нарушению осанки, плоскостопию и другим заболеваниям. Игровой стретчинг - оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм.

Программой предусмотрены совместные занятия здоровых детей и детей с ОВЗ. Социализация необходима особенным детям. Важно не только физическое развитие, но и общение-умение общаться в коллективе, умение контактировать с людьми, взаимодействовать на уроках.

Коррекционная направленность в коллективе и положительное воздействие на здоровье учащихся делает эту программу актуальной и востребованной, т.к. сохранение здоровья учащихся - одна из основных задач современности.

**Цель программы** - реализации игровых возможностей в целях оздоровления, укрепления физического и психического здоровья и развития учащегося.

**Задачи:**

Личностные

1. укрепить физическое и психическое здоровье детей;
2. приобщить детей к здоровому образу жизни;
3. расширить кругозор детей;
4. развить инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Метапредметные

1. развивать двигательную активность детей средствами здоровьесберегающих технологий;
2. развивать мышление, воображение, познавательную активность, внимание и память;
3. сформировать умение слышать ритм.

## Предметные

1. дать знания по развитию опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, профилактику плоскостопия);
2. дать знания по развитию творческих способностей учащихся;
3. дать навыки умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
4. развить координационные способности.

**Отличительной особенностью программы** является особенность методики обучения - на занятии даётся сказка – игра, в которой учащиеся превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные учащимся названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету.

Дети с ОВЗ также могут успешно освоить программу обучения. Учитывая физиологические и физические особенности детей с ОВЗ обязательной составляющей программы, является участие детей в концертах, социально-значимых мероприятиях, дающих понимание значимости своего участия для других людей.

Форма занятия, их продолжительность такая же, как и у здоровых сверстников. После каждого занятия – фиксация индивидуальных достижений ребёнка, обсуждение его успехов с ним и с родителями. Такой подход вселяет уверенность ребёнка в свои силы и возможности.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся в возрасте 6–9 лет, желающих заниматься игровым стретчингом. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т. е. принимаются все желающие заниматься игровым стретчингом. Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребёнка, заключением договора и медицинской справки установленной формы. Учебные группы комплектуются с учетом возраста, спортивной и физической подготовленности.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности учащихся.

6–9-летний возраст является переломным этапом в развитии ребенка. Интенсивные и неравномерные темпы роста тела детей, характерные для предыдущих лет, замедляются. Увеличение роста и веса идет более пропорционально. Интенсивно протекают морфологические изменения в тканях, органах, происходит их функциональное совершенствование. К началу младшего школьного возраста двигательная функция организма проходит значительный путь развития. Существенные изменения наблюдаются и в строении мышц. Если раньше мышца росла в основном в

длину, то теперь она начинает расти и в толщину. Особенно интенсивно развиваются мышцы туловища и конечностей.

Дети 6–9 лет могут успешно овладевать тонкими и координационно-сложными движениями, если они умеренны по амплитуде и не требуют большой силы. Детям свойственна также высокая возбудимость нервных центров и слабость процессов внутреннего торможения. Отсюда у них менее устойчиво внимание и большая утомляемость. Быстрыми темпами совершенствуется нервная регуляция произвольной мышечной деятельности, повышается функциональная активность каждой мышечной единицы. Происходит освоение центральной нервной системой развивающихся возможностей мышечной массы.

Дети младшего школьного возраста обладают повышенной двигательной активностью. Они могут бегать и играть по несколько часов в день.

При работе с детьми с ОВЗ задача педагога заключается в том, чтобы помочь детям осознать свои ценности и установить свои приоритеты, стать более терпимыми и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими. С целью закрепления у детей желания посещать занятия, необходимо соблюдать общие психолого-педагогические рекомендации в работе с такими детьми (*Приложение 1*).

**Объём и срок освоения программы** – программа рассчитана на 1 год, всего 72 часа.

**Режим занятий** в год 72 часа: 72 часа – игровой стретчинг, занятия проводятся 1 раз в неделю 2 академических часа, перерыв 10 минут. Продолжительность одного учебного часа 45 минут.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса** – группы учащихся одного возраста, состав группы постоянный

**Планируемые результаты**

#### Личностные

1. будет укреплено здоровье;
2. будет сформировано и развито желание к приобщению к здоровому образу жизни;
3. будет расширен кругозор детей;
4. будет развита инициатива, чувство товарищества, взаимопомощи.

#### Метапредметные

1. будет развита двигательная активность детей средствами здоровьесберегающих технологий;
2. будет развито мышление, воображение, познавательная активность, внимание и память;
3. будет сформировано умение слышать ритм.

#### Предметные

1. приобретут знания по развитию опорно-двигательного аппарата (сформирована правильная осанка, профилактика плоскостопия);
2. приобретут знания по развитию творческих способностей;

3. приобретут умения эмоционально выражать себя, раскрепощенность и творчество в движениях;
4. приобретут знания по координационным способностям.

### ***К концу года обучения***

#### ***ребёнок будет знать:***

1. Правила выполнения начальных партерных упражнений
2. Методику исполнения движений в стретчинге
3. Основные позиции и положения рук и ног, положения головы и корпуса во время исполнения базовых элементов стретчинга
4. Основы безопасности при выполнении различных элементов

#### ***ребёнок будет уметь:***

1. При повторении движений указать на ошибки.
2. Правильно исполнять упражнения на укрепление спины
3. Исполнять упражнения на пресс
4. Правильно исполнять шпагаты
5. Общаться в паре.

#### ***у ребёнка будет сформировано и воспитано:***

1. умение работать в группе, организовать общение, эмоционально сопереживать, оказывать помощь другу;
2. знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с детьми и взрослыми;
3. принимать участие в социально-значимых мероприятиях.

#### **Форма аттестации:**

Текущие формы контроля проводятся на каждом занятии: устный опрос, наблюдение, беседа, обсуждение.

Тематические формы контроля проводятся после прохождения темы или раздела: контрольное задание, зачёт (контрольные нормативы ОФП и СФП)

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов** - фотографии, журнал посещаемости, электронный журнал, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), видеозапись, отзыв детей и родителей.

**Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Промежуточная аттестация проводится в декабре - диагностическая карта на каждого ребёнка.

Итоговая аттестация проводится в мае при окончании освоения программы – диагностическая карта на каждого ребёнка.

Для диагностической карты промежуточной и итоговой аттестации разработаны критерии оценивания (*Приложение 2*).

Для контроля демонстрации приобретенных знаний, умений, навыков используются также следующие формы демонстрации результатов:

- открытые занятия.

### **Материально-техническое обеспечение**

- площадь помещения для занятий, системы водоснабжения и отопления,

воздухообмен, качество питьевой воды, уровень естественного и искусственного освещения, светопроемы помещения, направленность светового потока, состояние источников искусственного освещения, температура воздуха в помещении соответствуют нормативам;

- хореографический станок, стулья - стандартные, комплектованные, имеют маркировку и соответствуют росту-возрастным особенностям детей;
- музыкальный центр;
- гимнастические маты;
- мячи;
- спортивный инвентарь.

## **Информационное обеспечение**

1. Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Академия социального управления»  
<https://asou-mo.ru/>
2. Социальная сеть работников образования «Наша сеть»  
<https://nsportal.ru/>
3. Сайт ОКЭСТ «Нон-Стоп»  
<https://non-stop-korolev.jimdo.com/o-нас/>
4. Федерация спортивной акробатики России  
<http://www.acrobatica-russia.ru>
5. Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России  
[www.trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)
6. «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика»  
<http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html>
7. Азбука безопасности на дороге. Уроки Тётушки Совы  
<https://www.youtube.com/channel/UCCdRHbJEGEppCJ-pL7qM11g>

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования Алферова Елена Дмитриевна. Высшее образование, высшая квалификационная категория.

Педагог дополнительного образования Козина Ольга Сергеевна. Высшее образование, высшая квалификационная категория.

Педагоги имеют твердые знания в области хореографии и акробатики. Работой увлечены, стремятся к улучшению своих знаний. Следят за специальной методической литературой, используют полученные знания в работе, занимаются самообразованием и повышением уровня знаний, участвуют в работе семинаров. Относятся к работе творчески, с ответственностью, ведут работу по развитию интереса к своему предмету. Умеют реализовывать в своей работе поставленные цели и задачи, добиваться необходимого результата, эффективности профессиональной деятельности. В педагогической работе организованны, ответственные, исполнительны, требовательны. Обладают высокой работоспособностью, интенсивностью труда. В работе свойственны самоконтроль, дисциплина, которые дают возможность принимать в работе правильные самостоятельные

решения и действия. Стремятся передать свои знания и опыт ученикам, быть профессионалом своего дела. Педагогам присуще желание добиться признания, стремление к творческому росту. Интеллектуально развиты, имеют достаточный уровень общей культуры, нравственности. Характерна адекватная оценка своей работы. Обладают организаторскими способностями, которые проявляются в работе с детьми и родителями, развивая их активность, самостоятельность. Коммуникабельны, располагают к себе учащихся, родителей, находят нужные формы общения. Родители с благодарностью относятся к педагогам за их кропотливый, нелегкий труд, терпение, желание приобщить детей к искусству, научить легко и красиво танцевать.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименования раздела, темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практ ика	теори я	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие Правила по охране труда</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	беседа устный опрос
<b>2</b>	<b>Безопасность дорожного движения</b>	<b>7</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	
2.1	Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.2	Во дворе и в подъезде Дорога и дорожные знаки	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.3	Пешеходный переход Светофоры и перекрестки	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.4	Разные дороги В плохую погоду	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.5	Безопасность на транспорте Метро и железная дорога	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.6	Дети в автомобиле Велосипед	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
2.7	Повторение пройденного материала	1	0,5	0,5	беседа устный опрос
<b>3</b>	<b>Стретчинг</b>	<b>64</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	
3.1	Комплекс 1	8	2	6	обсуждение наблюдение зачёт

3.2	Комплекс 2	8	2	6	обсуждение наблюдение зачёт
3.3	Комплекс 3	8	2	6	обсуждение наблюдение зачёт
3.4	Комплекс 4	8	2	6	обсуждение наблюдение зачёт
3.5	Комплекс 5	8	2	6	обсуждение наблюдение беседа
3.6	Комплекс 6	8	2	6	наблюдение контрольное задание
3.7	Комплекс 7	8	2	6	обсуждение наблюдение зачёт
3.8	Комплекс 8	8	2	6	обсуждение наблюдение зачёт
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Раздел 1 Вводное занятие. Правила по охране труда.**

**Теория – 0,5 ч. Практика – 0,5 ч.**

#### Теория

Знакомство с группой детей. Введение в курс обучения. Правила по охране труда. Правила поведения на занятиях. Правила техники безопасности.

#### Практика

Круглый стол «Безопасная дорога на занятия».

#### Формы контроля

Беседа, устный опрос.

### **Раздел 2 Безопасность дорожного движения**

**Теория – 3,5 ч. Практика – 3,5 ч.**

#### ***2.1 Дорога на занятия. История правил дорожного движения. Виды транспорта***

#### Теория

Дорога на занятия и домой. Беседа об особенностях движения транспорта по улицам, ведущим к зданию проведения занятий.

История правил дорожного движения

[https://www.youtube.com/watch?v=pXo0-\\_DAcA](https://www.youtube.com/watch?v=pXo0-_DAcA)

Виды транспорта

<https://www.youtube.com/watch?v=FJLQiWRSNG0>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Формы контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.2 Во дворе и в подъезде. Дорога и дорожные знаки**

Теория

Беседа о дорожных знаках и правилах поведения во дворе.

Во дворе и в подъезде

<https://www.youtube.com/watch?v=LJsNkpM4RAI>

Дорога и дорожные знаки

<https://www.youtube.com/watch?v=LzXwIxmHEcE>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала

Формы контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.3 Пешеходный переход. Светофоры и перекрестки**

Теория

Пешеходный переход

<https://www.youtube.com/watch?v=5WLPjW0uFa0>

Светофоры и перекрестки

<https://www.youtube.com/watch?v=4pvxTv7hmhI>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Игра «Красный, желтый, зелёный»

Формы контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.4 Разные дороги. В плохую погоду**

Теория

Разные дороги

<https://www.youtube.com/watch?v=A6cAorZRLgw>

В плохую погоду

<https://www.youtube.com/watch?v=gh97fyISZh8>

Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **2.5 Безопасность на транспорте. Метро и железная дорога**

Теория

Безопасность на транспорте

<https://www.youtube.com/watch?v=fJA3dV42MUM>

Метро и железная дорога <https://www.youtube.com/watch?v=oBaGlkzTI7I>

### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

Круглый стол «Правила поведения в метро».

### Форма контроля

Беседа, устный опрос

### **2.6 Дети в автомобиле. Velosiped**

#### Теория

Мальш в автомобиле

<https://www.youtube.com/watch?v=tm4mPyODbNE>

Велосипед

<https://www.youtube.com/watch?v=t38csnDmeR8>

### Практика

Обсуждение просмотренного видеоматериала.

### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

### **2.7 Повторение пройденного материала**

#### Теория

Повторение пройденного материала (правила поведения в общественном транспорте, дорожные знаки и т.д.)

### Практика

Обсуждение пройденного материала. Викторина «Дорожные знаки» (Приложение 3).

### Форма контроля

Беседа, устный опрос.

## **Раздел 3 Стретчинг**

**Теория – 16 ч. Практика – 48 ч.**

### **3.1. Комплекс 1**

#### Теория

Согласование слов с действиями. Показ и объяснение упражнений.

### Практика

#### *Построение*

Построение в шеренгу и колонну по команде; ходьба под стихотворение:

1. Вырос в поле урожай. (руки через стороны вверх)

Поскорее собирай. (ходьба «Гуськом»)

Едут детки маленькие (круговые движения руками)

По дорожке ладненькой, (прыжки вперед, руки на пояс)

По кочкам, по кочкам,

По пням и пенёчкам.

2. Хлопки в такт музыке.

3. Лёгкий бег на носочках (0,5 мин).

По дорожке по прямой

Полетели мы стрелой!

*Утята*

1. «Утята шагают к реке». Исходное положение - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.
2. «Утка ходит вразвалочку - в спотыкалочку». Исходное положение - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп. 3-4- Исходное положение
3. Утята встретили на тропинке гусеницу». Исходное положение – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. Ползающие движения стоп вперёд и назад с помощью пальцев.
4. «Утка крикает». Исходное положение – сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади. 1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны (клюв открылся), произнести «кря-кря». 3-4 - вернуться в исходное положение.
5. «Утята учатся плавать». Исходное положение - сидя, руки в упоре сзади, носки вытянуты. Попеременное сгибание - разгибание левой и правой стоп.

Игра «Солнышко и дождик»

Релакс – музыка «Мечты о лете».

Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.2 Комплекс 2**

Теория

Согласование слов с действиями. Показ и объяснение упражнений.

Практика

*«Ниточка - иголочка»*

Играющие строятся в шеренгу, берутся за руки и поворачиваются в колонну. Руководитель-водящий встает впереди: он — «иголка», дети — «нитка». Куда иголка идет — туда и нитка тянется. Руководитель ведет детей залу, что-то обходит, где-то проползает, идет «змейкой» по кругу и т.д. Водящего можно менять. Игра выполняется под музыку и без нее.

*Сказка «В осеннем лесу»*

1. Исходное положение - стоя у гимнастической стенки. Ходьба на месте, высоко поднимая бедро с «подошвенным сгибанием стопы» (15 с).

Важно цапля прошагала,

Ноги высоко держала.

2. Исходное положение - упор сидя. Активное сгибание и разгибание стоп (10-12 раз).

Жучок на пне сидит

И ногами шевелит.

3. Исходное положение. - сидя, скрестив ноги. Перейти в положение стоя при поддержке за руки или палку. Стать прямо, ноги скрестить, руки опустить. Вернуться в исходное положение (6-8 раз).

А павлин, увидев нас,

Поднял шею восемь раз.

4. Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперёд -бесшумно, на носках (0,5-1 мин).

Испугался воробей

И запрыгал от зверей.

## 2. Игра «Мы пойдём сначала вправо»

Мы пойдём сначала вправо, раз-два-три,

А потом пойдём налево раз-два-три.

Мы похлопаем руками раз-два-три,

И потопаем ногами раз-два-три.

Мы попрыгаем на месте раз-два-три,

А потом шагаем вместе раз-два-три.

Мы присядем на коленки раз-два-три,

Отдохнем, и снова будем танцевать!

*Координационно-подвижная игра «Листочки»*

Под ногами шелестят (идём, как бы разбрасывая листья ногами.)

Желтые листочки.

Отцвели и засыхают (присели и хлопаем ладонями по полу)

Поздние цветочки.

Улетают птичьи стаи, (машем руками «крылья»)

Дальняя дорога. (потянулись вверх на носочках)

В разноцветном сарафане (кружимся)

Осень у порога

Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.3 Комплекс 3**

Теория

Согласование слов с действиями. Показ и объяснение упражнений.

Практика

1. «Попа воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.

Исходное положение- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук; 5-8 – держать позу.

По 2 раза в каждую сторону.

2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов.

Исходное положение – широкая стойка, правая стопа развернута наружу, руки в стороны.1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснется пола, левая рука вытянута вверх;5-8- стоять в наклоне;9-12- медленно выпрямиться.

То же в другую сторону.

По 2 раза в каждую сторону.

3. «Дуб» - укрепляем мышцы спины, ног.

Исходное положение – широкая стойка, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.1- 2 - поднять руки вверх ладонями друг к другу;3-4 - полуприсед, ноги крепко упираются в пол;5-8- стоять в полуприседе;9-12 - Исходное положение.

Повторить 4 раза.

4. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.

Исходное положение - сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/;2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/;3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/;

То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.

*Музыкальный ритм игра «Поймай ритм»*

Группа садится в круг. Ведущий хлопает в ладоши, используя несложный ритм, который легко повторить. По мере возможности участники присоединяются к ведущему и в конце концов хлопают все вместе. Затем ведущий может остановиться и задать другой ритм.

Возможно, ведущему нужно будет побуждать участников внимательно слушать и не хлопать беспорядочно в ладоши

Варианты игры: можно отстукивать ритм на разных частях тела. Ритм можно сопровождать словами. Например, «Да-вид Холл» или «Суп с лапшой».

*Релаксация*

Носом — вдох,

А выдох — ртом,

Дышим глубже,

А потом —

Марш на месте,

Не спеша,

Коль погода хороша!

Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.4 Комплекс 4**

Теория

Умение согласовывать движения с текстом, ориентировка в пространстве.

Практика

1. Ходьба и бег на носках (1-2 мин). Ходьба по намеченной на полу линии приставлением пятки к носку (1 мин).

Мы на стройку едем дружно, (руки согнуты в локтях круговые движения,)

Посмотреть нам очень нужно,

Как работают машины –

Маленькие и большие. (Руки вверх-на носки, присели на корточки)

2. Хлопки в такт музыке.

3. Бег в рассыпную.

*«Танец сидя»*

Веселый танец-игра выполняется под музыку любой польки. Все участники танца сидят на стульях, перед ними — ведущий. Он показывает движения, которые все ребята повторяют, предварительно не разучивая. Первые два раза можно комментировать движения какими-либо словами-подсказками. С

каждым разом темп исполнения убыстряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать.

#### *Описание танца*

- А.\*** 1–2 — хлопки ладонками по коленям.  
3–4 — хлопки в ладоши перед собой.  
5–6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.  
7–8 — «ножницы» слева.
- Б.** 1–2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.  
3–4 — «погремушки» слева.  
5–6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).  
7–8 — «зайчики» левой рукой.
- В.** 1–2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

---

\* Здесь и далее буквами **А, Б, В** и т. д. обозначены двигательные части танцев, упражнений танцевально-ритмической гимнастики.

#### *Пальчиковая гимнастика «Осень»*

Ветер по лесу летал

(дети плавно машут кистями рук)

Ветер листики считал:

(поочередно загибают пальцы)

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с берёзки золотой,

Вот последний лист с осинки,

Ветер бросил на тропинку.

(машут кистями рук, как бы сбрасывают листву)

*«Лягушки и цапля»*

Все играющие — лягушки, а один человек — цапля (стоит посредине круга).

Под веселую музыку лягушки

Начинают прыгать, квакать, веселиться. Как только музыка прекращается, лягушки приседают и не двигаются. Тех, кто пошевелится, цапля забирает к себе, и они помогают ей ловить остальных лягушек. Игра проводится несколько раз. Самые осторожные объявляются царевнами-лягушками. Выделяется лучшая цапля.

#### Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.5. Комплекс 5**

#### Теория.

Умение согласовывать движения с текстом, ориентировка в пространстве.

## Практика

*«Мы веселые матрешки, на ногах у нас сапожки».*

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки на пояс.

1 - правую вперед на пятку,

2-3 -покачать носком вправо-влево,

4 - приставляя правую, исходное положение, 5-6 - то же с левой ноги.

*«Красные сапожки, резвые ножки».*

Исходное положение стоя ноги вместе, руки на пояс.

1- правую вперед в сторону на пятку,

2- правую на носок,

3 - правую на пятку,

4 - с притопом приставляя правую, исходное положение, 5-8 - то же с левой ноги.

*«Танец каблучков».*

Исходное положение - стоя ноги вместе, руки на пояс. 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх, 3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, руки на пояс.

4. «Гармошка».

Исходное положение - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс.

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо,

2 - опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь,

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо,

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, исходное положение,

5-8 - то же, что 1—4.

1-8 - то же, передвигаясь влево.

5. «Елочка».

Исходное положение - стоя пятки вместе, носки врозь, руки на поясе,

1- слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол,

3 - таким образом продолжать передвигаться вправо, 1-8 - то же влево.

*Музыкальный ритм упражнение «Танец шляпы»*

Группа садится в круг. Когда начинает звучать музыка, участники передают шляпу по кругу, по очереди надевая ее на голову своего соседа. Когда звучание музыки прерывается, ведущий просит участника, у которого в этот момент оказалась шляпа, показать какое-то движение — с тем, чтобы все остальные его повторили. Музыка начинает звучать вновь, и игра продолжается.

*«Едем в зоопарк»*

Цель игры: развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование правильной осанки.

## Ход игры

Дети выбирают себе роль животного. Каждый «зверь» садится в свою «клетку» – в обруч, на стул, в круг, нарисованный на полу, земле. В «клетке» может быть и несколько «зверей» – обезьяны, зайки, гуси и т. д. Не занятые в ролях дети встают за ведущим, садятся в «поезд» и едут на прогулку в «зоопарк». Прогуливаясь по «зоопарку», ведущий, подходя к «клетке», спрашивает: «Какой зверь проживает в этой клетке?» Сидящие там «звери» должны показать движениями, мимикой, звуками, кого они изображают, а приехавшие «экскурсанты» отгадывают зверей. И так от «клетки» к «клетке». Отмечаются дети, которые наиболее удачно изобразили зверей.

Релаксация под музыку (Свободное передвижение по залу)

## Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, беседа

### **3.6. Комплекс 6**

#### Теория

Умение согласовывать движения с текстом, ориентировка в пространстве.

#### Практика

Упражнение 1. «Деревце».

Исходное положение - Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять прямые руки над головой – вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

Упражнение 2. «Кошечка».

Исходное положение Стоя в упоре на ладони и колени.

- 1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.
- 2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

Упражнение 3. «Звездочка».

Исходное положение - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки в стороны ладонями вниз – вдох.
- 2) Руки опустить вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение 4. «Дуб».

Исходное положение - Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсяд, ноги крепко упрутся в пол – вдох.
- 2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

Упражнение 5. «Солнышко».

Исходное положение - Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

- 1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.
- 2) Исходное положение

Упражнение 6. «Волна».

Исходное положение - Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) Исходное положение

Упражнение 7. «Ласточка»

Цель: тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук.

Х о д и г р ы

Ведущий показывает, как нужно стоять «ласточкой». Затем ребенок сам стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище несколько наклонено вперед, голова поднята.

Ведущий держит ребенка за обе руки (в дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза вначале удерживается не более одной секунды, затем опорная нога меняется «У медведя во бору»

На одной стороне площадки — берлога медведя, в берлоге — водящий — медведь. На другой стороне — дети. Дети идут к берлоге со словами: «У медведя во бору грибы, ягоды беру, а медведь не спит и на нас рычит!»

После этих слов медведь начинает ловить детей, а дети стараются убежать. Пойманные идут в берлогу. Медведь меняется, когда в берлоге будет четыре—пять пойманных игроков.

Вариант: игра с двумя—тремя водящими.

Дыхательное упражнение «Поймай ветерок». Сидим на коврике, спинки прямые, дыхание ровное, свободное. Поставь ладошку перед носом или ртом и ощути движение воздуха. Когда мы выдыхаем, на ладошку дует ветерок. Если выдох быстрый – ветерок холодный, если медленный – ветерок теплый, а когда мы делаем вдох можем ощутить запах ладошки, ветерка нет.

Форма контроля

наблюдение, контрольное задание

### **3.7. Комплекс 7**

Теория

Умение согласовывать движения с текстом, ориентировка в пространстве.

Практика

*«Быстро по местам»*

Музыкально-подвижная игра «Быстро по местам!» (для закрепления строевых действий).

Дети стоят в шеренге (колонне, круге). По сигналу педагога «На прогулку!» все разбегаются, играют самостоятельно, можно под музыку. По сигналу «Быстро по местам!» дети занимают свои прежние места в шеренге (колонне, круге). Занявшие свои места последними проигрывают. Педагог может менять направление, например, повернуть шеренгу (колонну) кругом или дать команду встать спиной к центру круга.

*«Упражнение 1 «Лебедь».*

Исходное положение -Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.

3) Исходное положение

*Упражнение 2. «Слоник».*

Исходное положение -Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед-вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) Исходное положение

*Упражнение 3. «Рыбка».*

Исходное положение- Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) Исходное положение

*Упражнение 4. «Змея».*

Исходное положение -Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) Исходное положение

*Упражнение 5. «Веточка».*

Исходное положение -Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) Исходное положение

*Упражнение 6. «Гора».*

Исходное положение -Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

*Танцевально-подвижная игра «Веселая карусель»*

Дети стоят по кругу, держась одной рукой за обруч. Под текст начинают движение, ускоряют, бегут, замедляют и останавливаются.

Завертелись карусели

И помчались с ветерком,

Поначалу еле-еле,

А потом бегом, бегом!

Вот как весело бежать,

Вот как весело играть!

Но пора остановиться

И немного постоять!

*Творческая игра «Кто я?»*

Назначается водящий. Играющие разбегаются по площадке. Звучит музыка.

Руководитель дает задание вспомнить, кто живет в зоопарке. Дети придумывают фигуры и замирают в выбранной позе. Музыка прекращается.

Водящий должен угадать, кого дети изобразили, и выбрать лучшую фигуру.

2. Имитационно-образные упражнения в расслаблении. Лежа на спине, полное расслабление — поза «спящего».

## Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

### **3.8. Комплекс 8**

#### Теория

Умение согласовывать движения с текстом, ориентировка в пространстве.

#### Практика

##### *«Упражнение «Кошечка»*

Исходное положение - Встать на колени, прямые руки поставить на пол на уровне плеч (четвереньки).

1. Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая «кошечка»).
2. Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая «кошечка»).

Дыхание: вдох во 2-й фазе, выдох в 1-й.

##### *Упражнение «Птица»*

Исходное положение - Сесть в позу прямого угла, развести ноги как можно шире, носки оттянуты. Руки соединить за спиной за локти («полочкой»).

1. Поднять руки вверх (взмахнуть) и опустить вниз.
2. Наклониться к правой ноге, стараться дотянуться двумя руками до носка.
3. Вернуться в Исходное положение.
4. То же повторить в левую сторону.
5. Вернуться в Исходное положение.

##### *Упражнение «Веточка»*

Исходное положение - Лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты. Руки вдоль туловища ладонями вниз.

1. Не сгибая ног в коленях, сохраняя оттянутые носки, медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.

2. Медленно вернуться в Исходное положение. Дыхание нормальное.

Повторять нужное число раз.

##### *Упражнение «Морская звезда»*

Исходное положение - Встать прямо. Ноги поставить чуть шире плеч. Руки развести в стороны на уровне плеч ладонями вниз.

1. Медленно наклониться вправо, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой правой ноги, посмотрев на ладонь вытянутой вверх левой руки. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в Исходное положение.

3. Повторить все в левую сторону. Дыхание: вдох во 2-й, 4-й фазах, выдох в 1-й, 3-й.

##### *Упражнение «Маятник»*

Исходное положение - Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны; ладонями вниз.

1. Поднять прямую правую ногу в вертикальное положение.
2. Наклонить влево до касания пола, сохраняя угол в 90 градусов.
3. Вернуться в вертикальное положение.
4. Вернуться в исходное положение.

5. То же проделать с другой ногой. Дыхание: вдох в 1-й и 3-й фазах, выдох во 2-й.

#### *Упражнение «Хлопушка»*

Исходное положение- сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.

1. Поднять вверх правую прямую ногу, вытягивая носок. Правой рукой взять носок правой ноги. Задержаться нужное время.

2. Вернуться в исходное положение

#### *Танцевальные шаги.*

Комбинации из танцевальных шагов.

Исходное положение - передвижение по кругу в сцеплении за руки.

А. 1—8 — восемь шагов с носка по кругу вправо.

Б. 1—8 — с поворотом налево четыре приставных шага вправо.

В. 1—4 — полуприседе на правой ноге, левую вперед на пятку.

5—8 — четыре хлопка в ладоши.

Г. — повторить движения части В с другой ноги. Всю композицию повторить в другую сторону.

#### *«Совушка»*

В одном из углов площадки обозначается гнездо Совушки. В гнезде находится водящий – Совушка. Остальные играющие бегают по площадке, изображая жуков, светлячков. Через некоторое время учитель-логопед говорит: «ночь!». Играющие замирают на месте в той позе, в какой их застала ночь. Совушка вылетает из своего гнезда. Медленно летит, машет крыльями и смотрит, не пошевелится ли кто. Того, кто пошевелится, Совушка уводит к себе в гнездо. Водящий говорит: «День!» Светлячки, жуки опять начинают летать, кружиться и жужжать. После 2-3 вылетов Совушки на охоту подсчитывается число пойманных. Выбирается другая Совушка.

#### Форма контроля

Обсуждение, наблюдение, зачёт

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### **Методы обучения**

Словесный – рассказ, объяснение, беседы, команды, распоряжения, инструктаж.

Наглядный - показ педагога и учащихся

Практический - упражнения, практическая работа

Идеомоторный – представление, мысленное воспроизведение (при разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности)

### **Методы воспитания:**

убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

В группах могут заниматься дети с ОВЗ.

**Форма организации учебного занятия** - практическое занятие,

открытое занятие, беседа, концерт, игра, викторина, круглый стол.

### **Педагогические технологии**

**Здоровьесберегающие технологии** реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предполагают активное участие самого учащегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности учащегося, развитие его саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), становление самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей.

**Технология индивидуализации обучения** – *Инге Унт, В.Д. Шадриков* – такая технология обучения, при которой индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения являются приоритетными (Инге Унт, В.Д. Шадриков). Индивидуальный подход как принцип обучения осуществляется в определенной мере во многих технологиях, поэтому ее считают проникающей технологией.

В школе индивидуализация обучения осуществляется со стороны учителя, а в учреждении дополнительного образования детей – со стороны самого обучающегося, потому что он идет заниматься в то направление, которое ему интересно.

**Технология личностно-ориентированного обучения** – *И.С.Якиманская*

В основе реализации программы – использование современных педагогических технологий *личностно-ориентированной направленности*, целеполагающей основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития.

Использование современных технологий в педагогической практике даёт возможность более успешно взаимодействовать с детьми, способствует более полному раскрытию их творческого потенциала.

Личностно-ориентированные технологии преследуют цель максимально выявить, инициировать, «окультурить» опыт ребёнка. Они дают педагогу возможность помочь каждому учащемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через основную деятельность. Индивидуальный подход к каждому ребёнку, задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам –необходимое условие в деле обучения, развития и воспитания детей.

**Технология поддержки** - *Е.В. Бондаревская, К. Роджерс* - предполагает оказание педагогической поддержки учащимся в их личностном росте, создание насыщенной творческой атмосферы для индивидуального развития учащихся.

**Игровые технологии**- *Д.Б. Эльконин, П.И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров* -

эффективны в любом возрасте. Способность детей во всём находить волшебство, всё обыгрывать помогает развивать фантазию и воображение. Игровые технологии усвоение общественного опыта, где складываются и совершенствуются самоуправленческие способности учащегося.

### **Алгоритм учебного занятия**

#### Организационная часть

Отметка посещаемости. Проверка готовности группы к занятию.

#### Основная часть:

##### ✓ Подготовительная часть

Тема занятия, объяснение нового материала, с демонстрацией наглядных пособий, теоретические знания. Теоретические знания способствуют повышению количества и качества сведений об анатомической характеристике человека, основах гигиены, о терминологии, о методах обучения, о технике элементов. Подготовительная часть включает в себя разминку. Для этого используются упражнения общей физической подготовки. После проведения общей разминки выделяется время (до 10 минут) на индивидуальную разминку, где применяются специальные физические упражнения, задача которых заключается в подготовке к выполнению упражнений в основной части урока.

✓ Практическая часть занятия стоит задача овладения упражнениями и теоретическими знаниями учебной программы. Дополнительно разъясняются учащимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения и тренировки. Различные элементы стретчинга, прыжки, вращения, парно - групповые упражнения, круговая тренировка. В основной части занятия изучается и совершенствуется техника упражнений. Количество повторений каждого упражнения или соединения подбирается таким образом, чтобы было обеспечено создание устойчивого двигательного навыка, с учетом личностных особенностей и способностей учащихся.

✓ Заключительная часть занятия используется для укрепления мышц обучающегося посредством общефизических упражнений с последующим приведением организма учеников в относительно спокойное состояние.

Итог занятия подведение итогов занятия.

#### **Дидактические материалы:**

- Методическое пособие по Играм и упражнениям, способствующим эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой) (Приложение 4)
- Игры для развития тембрового слуха, Игры для развития диатонического слуха, «Тихо-громко», «Будь внимателен», Игры для развития чувства ритма (Приложение 5)
- Упражнения на развитие гибкости (Приложение 6)

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

### Литература для педагога

#### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р). - Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 №196). - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>, с изменениями, внесенными в соответствии с приказом министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 № 533.
4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62296).
5. СанПиН 2.1.3684-21 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 3 (зарегистрированное в Министерстве юстиции Российской Федерации от 29.01.2021 №62297).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). - Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>
7. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД – 39/04).

8. О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564). - Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71187190/>
9. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844). - Режим доступа: <http://www.zakonprost.ru/content/base/103096>
10. ГОСТ Р 7.1-2003. Библиографическая запись. Общие требования и правила составления [Текст]. – Москва: ИПК Изд-во стандартов, 2004. – 47 с.
11. Приложение к письму Министерства образования Московской области от 24.03.2016 № Исх-3597/21в. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области. - Режим доступа: <http://docplayer.ru>
12. ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления". - Режим доступа: <http://www.gostedu.ru/44298.html>
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". - Режим доступа: Система ГАРАНТ <http://base.garant.ru/70731954/>

#### Основная литература:

1. Башмакова, Е.А. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма: рабочая тетрадь к курсам повышения квалификации педагогических и руководящих кадров / Е.А.Башмакова. - М.: АСОУ, 2015.- 4 с.
2. Виру, А.А. и др. Аэробные упражнения/ А.А. Виру, Т.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Вяткин, Б.А., Роль темперамента в спортивной деятельности/ Б.А. Вяткин.- М.: Физкультура и Спорт, 2011. -134с.
4. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств/- 3-е изд. перераб. и доп.- Мн.: Высш. Шк., 2013.
5. Коркин, В.П. Спортивная акробатика/ В.П. Коркин, В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и Спорт, 2011. -144с.
6. Коркин, В.П. Акробатика – каноны терминологии/ В.И. Аракчеев. - М.: Физкультура и Спорт, 2013. -143с.
7. Курбатова, Н.В. Рисование. Современная энциклопедия начальной школы / Н.В. Курбатова. – М., Эксмо, 2006.-128 с.
8. Лесгафт, П.Ф. Избранные труды/ Сост. И.Н. Решетень. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
9. Озолин, Н.Г. Путь к успеху/ -Изд.2-е, доп.- М.: Физкультура и спорт, 2012.

10. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник, 7-е издание/ А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2017. - 840с.

#### Интернет – ресурсы:

1. Лепп, Е.В. Активные форма работы в практике дополнительного образования. - Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-aktivnie-formi-raboti-v-praktike-dopolnitelnogo-obrazovaniya-1014363.html>
2. Учебники по своим видам спорта: «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика», «Спортивная акробатика». Режим доступа: <http://zazdoc.ru/docs/2800/index-1619301.html>

#### **Литература для родителей:**

1. Анцупов, Е.А. Типовая программа по спортивной акробатике [текст] / Е.А. Анцупов, Г.С. Филимонова. –М.: Советский спорт, 1991. – 123с.
2. Бардина, С.Ю., «Балет, уроки шаг за шагом»/ С.Ю. Бардина. - М.: ООО «АСТРЕЛЬ», 2013. -144с.
3. Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека: Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - М.: ИЦ Академия, 2018. - 496с.
4. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1, 2013.
5. Еремин, В.А. Отчаянная педагогика: организация работы с подростками / В.А. Еремин. - М.: ВЛАДОС, 2017. - 176с.
6. Коркин, В.Н., Аракчеев, В.И. Акробатика: каноны терминологии/ В.Н. Коркин, В.И. Аракчеев, - М.: Физкультура и спорт, 2013. -143с.
7. Ли, Лора Детская энциклопедия «Балет» / Лора Ли.- М.: АСТ, 2015. - 96с.
8. Николаев, Ю.К., Акробатика в пионерском лагере /Ю.К. Николаев. – М.: Просвещение, 1966. – 92с.
9. Проспект «35 лет кафедре хореографического искусства»/- СПб: СПбГУП, 2010.

#### **Литература для детей:**

1. Бардина, С.Ю. «Балет, уроки шаг за шагом»/- М.: ООО «АСТРЕЛЬ», 2013. - 144с.
2. Вайнбаум, Я.С., Коваль, В.И., Родионова, Т.А. ГИГИЕНА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 240с.
3. Детский хореографический журнал «Студия Пяти-па» №1, 2013 г.
4. Ли, Лора Детская энциклопедия «Балет» / Лора Ли.- М.: АСТ, 2015. -96с

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Игровой стретчинг» (стартовый уровень)**  
**2022-2023 учебный год**

год обучения: 1

группа:

№ п/п	Число	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1	09	по расписанию	беседа круглый стол	2	Вводное занятие Правила по охране труда БДД 1 Дорога на занятия История правил дорожного движения Виды транспорта	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос
2	2	09	по расписанию	Беседа, игра, практическое занятие игра	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
3	3	09	по расписанию	игра практическое занятие игра	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
4	4	09	по расписанию	беседа практическое занятие игра	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
5	5	09	по расписанию	практическое занятие игра	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
6	1	10	по расписанию	беседа практическое занятие, игра	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение

7	2	10	по расписанию	Беседа игра практическое занятие	2	БДД 2 Во дворе и подъезде Дорога и дорожные знаки Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	Беседа устный опрос наблюдение контрольное задание
8	3	10	по расписанию	Беседа игра практическое занятие	2	БДД 3 Пешеходный переход Светофоры и перекрестки Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос обсуждение наблюдение
9	4	10	по расписанию	беседа практическое занятие игра	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
10	5	10	по расписанию	беседа игра практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
11	1	11	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
12	2	11	по расписанию	беседа игра практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
13	3	11	по расписанию	беседа практическое занятие игра	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
14	4	11	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
15	1	12	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
16	2	12	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение

17	3	12	по расписанию	беседа игра практическое занятие	2	БДД 4 Разные дороги В плохую погоду Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос обсуждение наблюдение
18	4	12	по расписанию	Беседа, круглый стол практическое занятие игра	2	БДД 5 Безопасность на транспорте Метро и железная дорога Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос обсуждение наблюдение
19	1	01	по расписанию	игра Практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	Обсуждение, наблюдение
20	2	01	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
21	3	01	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
22	4	01	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
23	1	02	по расписанию	практическое занятие игра	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение
24	2	02	по расписанию	беседа практическое занятие игра	2	БДД 6 Дети и автомобиль Велосипед Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	беседа устный опрос обсуждение наблюдение
25	3	02	по расписанию	беседа викторина практическое занятие игра	2	БДД 7 Повторение пройденного материала Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение беседа устный опрос
26	4	02	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
27	1	03	По расписанию	игра практическое	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение обсуждение

				занятие				
28	2	03	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение
29	3	03	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 1	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение зачет
30	4	03	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 2	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение, обсуждение зачет
31	5	03	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 3	Площадка «Орбита» каб.4	зачет наблюдение обсуждение
32	1	04	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 4	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение зачет
33	2	04	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 5	Площадка «Орбита» каб.4	обсуждение наблюдение беседа
34	3	04	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 6	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение контрольное задание
35	4	04	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 7	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение обсуждение зачет
36	1	05	по расписанию	игра практическое занятие	2	Комплекс 8	Площадка «Орбита» каб.4	наблюдение обсуждение зачет

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

#### ОБЩИЕ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОВЗ

- Принять ребенка таким, каков он есть, во всем его своеобразии и индивидуальности.
- Уважать личность ребенка, его позицию.
- Проявлять искренний интерес к словам ребенка, его переживаниям, слушать и понимать его.

- Не сравнивать ребенка с окружающими.
- Не навязывать свои мысли ребенку, а высказывать суждение, не приказывать, а советовать.
- Не предъявлять ребенку повышенных требований.
- Стараться делать замечания как можно реже.
- Избегать переутомления, использовать упражнения на релаксацию.
- Отмечать достоинства каждого ребенка, поощрять ребенка сразу же, неоткладывая на будущее.
- Способствовать повышению его самооценки, но ребенок должен знать, за что его хвалят.
- Вести ребенка к самоанализу.
- Оставаться спокойным в любой ситуации.

## Приложение 2

### КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЛЯ ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ КАРТЫ теоретические знания

<b>В</b> <i>высокий</i>	свободно владеет терминологией, уровень теоретических знаний полностью соответствует программным требованиям
<b>в/с</b> <i>выше среднего</i>	владеет терминологией, уровень теоретических знаний практически соответствует программным требованиям
<b>с</b> <i>средний</i>	терминологию знает, но иногда забывает, уровень теоретических знаний не полностью соответствует программным требованиям
<b>н/с</b> <i>ниже среднего</i>	терминологией владеет слабо, уровень теоретических знаний слабо соответствуют программным требованиям
<b>Н</b> <i>низкий</i>	терминологию не знает, теоретическими знаниями не владеет

### практические умения и навыки

<b>В</b> <i>высокий</i>	работает уверенно, не боится ошибок, обнаруживает и исправляет их самостоятельно, быстро овладевает навыками и умениями, устойчивы внимание и познавательный интерес, склонен к логическому переносу
<b>в/с</b> <i>выше среднего</i>	работает самостоятельно, но ошибки исправляет после замечаний педагога, внимателен, интересуется процессом работы
<b>с</b> <i>средний</i>	выполняет задания, периодически допуская ошибки, исправляет их при помощи педагога, внимание рассеяно, познавательный интерес неустойчив, требуется большое количество упражнения для усвоения умений и навыков
<b>н/с</b> <i>ниже среднего</i>	есть желание выполнять задания, но допускает много ошибок, которые исправить самостоятельно не может, не внимателен, познавательный интерес отсутствует, трудности в освоении умений и навыков
<b>Н</b> <i>низкий</i>	нет интереса к занятиям, делать ничего не желает, фактически не овладевает умениями и знаниями, не восприимчив к помощи

### коммуникативно-социальные навыки

<b>В</b> <i>высокий</i>	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с детьми, правильно выстраивает отношения со взрослыми, проявляет большое желание выступать на концертах, участвовать в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
----------------------------	---

<b>в/с</b> <i>выше среднего</i>	умеет работать в группе, устанавливает дружеские отношения с большинством детей, отношения со взрослыми почти всегда разумно выстроены, выступает на концертах, участвует в концертах, конкурсах, социально-значимых мероприятиях
<b>с</b> <i>средний</i>	мало общается с детьми; не всегда адекватно общается со взрослыми, желание выступать на концертах, участвовать в конкурсах, социально-значимых мероприятиях зависит от настроения
<b>н/с</b> <i>ниже среднего</i>	контакт в группе с детьми зависит от настроения, с детьми хочет общаться, но не получается; со взрослыми общается с трудом, безразличен к выступлениям на концертах, участию в конкурсах, социально-значимых мероприятиях
<b>н</b> <i>низкий</i>	не общителен в группе; нет представления как надо себя вести со взрослыми, отказывается выступать на концертах, принимать участие в конкурсах, социально-значимых мероприятиях

### Приложение 3

#### ВИКТОРИНА «ДОРОЖНЫЕ ЗНАКИ»

Расскажите, какой знак что обозначает?

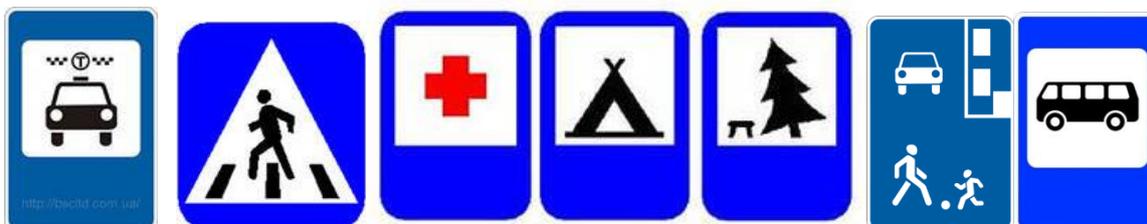
Предупреждающие знаки - форма треугольника, поле белое с красной каймой – предупреждают водителей и пешеходов о возможной опасности и д. р.



Запрещающие знаки - (форма круга, цвет поля белый с красной каймой по окружности - запрещают водителям некоторые маневры: превышения скорости, остановки, стоянки и д. р.)



Информационно-указательные и знаки сервиса - форма четырехугольника, поле синее - оповещают водителей, пассажиров о местах расположения стоянок, пунктов питания, больниц и д.р.



### Приложение 4

Методическое пособие по играм и упражнениям, способствующим

## эмоциональному развитию детей (по Н. Л. Кряжевой)

### «Тренируем эмоции»

Попросить ребенка:

нахмуриться, как:

- ✓ осенняя туча;
- ✓ рассерженный человек;
- ✓ злая волшебница.

улыбнуться, как:

- ✓ кот на солнце;
- ✓ само солнце;
- ✓ как Буратино;
- ✓ как хитрая лиса;
- ✓ как радостный человек;
- ✓ как будто он увидел чудо.

позлиться, как:

- ✓ ребенок, у которого отняли мороженое;
- ✓ два барана на мосту;
- ✓ как человек, которого ударили.

испугаться, как:

- ✓ ребенок, потерявшийся в лесу;
- ✓ заяц, увидевший волка;
- ✓ котенок, на которого лает собака.

устать, как:

- ✓ папа после работы;
- ✓ человек, поднявший большой груз;
- ✓ муравей, притащивший большую муху.

отдохнуть, как:

- ✓ турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ✓ ребенок, который много трудился, помогая маме;
- ✓ как уставший воин после победы.

### «Танец пяти движений» (по Габриэле Рот)

Для выполнения упражнения необходима запись с музыкой разных темпов, продолжительностью 1 минута каждого темпа.

1. «Течение воды».

Плавная музыка, текучие, округлые, мягкие, переходящие одно в другое движения. Выполняются в течение одной минуты.

2. «Переход через чашу».

Импульсивная музыка, резкие, сильные, четкие, рубящие движения, бой барабанов. Выполняются в течение одной минуты.

3. «Сломанная кукла».

Неструктурированная музыка, хаотичный набор звуков, вытряхивающие, незаконченные движения (как «сломанная кукла»). Выполняются в течение одной минуты.

4. «Полет бабочек».

Лирическая, плавная музыка, тонкие, изящные, нежные движения.

Выполняются в течение одной минуты.

#### 5. «Покой».

Спокойная, тихая музыка или набор звуков, имитирующих шум воды, морской прибой, звуки леса

— стояние без движений, «слушая свое тело». Выполняются в течение одной минуты.

Замечание: после окончания упражнения поговорите с детьми, какие движения им больше всего понравились, что легко получалось, а что с трудом.

#### «Танец огня»

Танцующие тесно сжимаются в круг, руки поднимают вверх и постепенно, в такт бодрой музыке, и поднимают руки, изображая язычки пламени. Костер ритмично покачивается то в одну, то в другую сторону, становится то выше (на цыпочках танцуют), то ниже (приседают и покачиваются). Дует сильный ветер и костер распадается на маленькие искорки, которые свободно разлетаются, кружатся, соединяются друг с другом (берутся за руки) по две", три, четыре в месте. Искорки светятся радостью и добром.

#### «Зеркальный танец»

Участники разбиваются на пары. Звучит любая музыка. Один из пары — зеркало, он с наибольшей точностью старается повторить танцевальные движения другого. Затем дети в паре меняются ролями.

#### «Танец морских волн»

Участники выстраиваются в одну линию и разбиваются на «первый и второй». Ведущий — «ветер»

— включает спокойную музыку и «дирижирует» волнами. При поднятии руки приседают первые

номера, при опускании руки — вторые. Море может быть спокойным — рука на уровне груди.

Волны могут быть мелкими, могут быть большими — когда ведущий плавно рукой показывает,

кому присесть, кому встать, еще сложнее, когда волны перекачиваются: по очереди поднимаются выше и опускаются ниже.

Замечание: красота «танца морских волн» во многом зависит от «дирижера-ветра».

#### «Огонь-лед»

По команде ведущего «Огонь!» стоящие в круге дети начинают двигаться всеми частями тела.

По команде «Лед!» дети застывают в позе, в которой их застала команда. Ведущий несколько раз чередует команды, меняя время выполнения той и другой.

### Этюды на расслабление мышц (по М.И. Чистяковой)

#### «Штанга»

Ребенок поднимает «тяжелую штангу». Затем бросает ее, максимально расслабляясь. Отдыхает.

#### «Шалтай-Болтай»

Ведущий читает стихи:

Шалтай-Болтай

Сидел на стене,

Шалтай-Болтай

Свалился во сне.

С. Маршак

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпочной куклы.

На слова «свалился во сне» ребенку необходимо резко наклонить корпус тела вниз.

**«Спящий котенок»**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка медленно поднимается и опускается животик.

## Приложение 5

### Игры для развития тембрового слуха

**«Определи»**

*Ход игры.*

Звучит запись любого музыкального инструмента (скрипки, баяна, фортепиано и т.д.). Дети находят нужную карточку.

*Ход игры.*

В оркестровой форме звучат музыкальные инструменты каждый в отдельности. Определить.

*Ход игры.*

Звучат мужской, женский, детский голоса в аудиозаписи. Определить

### Игры для развития диатонического слуха

**«Тихо-громко»**

*Ход игры.*

Дети выбирают водящего. Он выходит из комнаты. Все договариваются, куда спрятать игрушку. Водящий должен найти её, руководствуясь громкостью звучания песни, которую поют все дети: звучание усиливается по мере приближения к месту, где находится игрушка, или ослабевает по мере удаления от неё. Если ребёнок успешно справился с заданием, при повторении игры он имеет право спрятать игрушку.

**«Будь внимателен»**

*Ход игры.*

Звучит громкая музыка—дети должны идти подскоками, звучит тихая музыка—дети должны идти приставными шагами. Или можно: на звучание громкой музыки—громко хлопать, а на тихую—тихо.

### Игры для развития чувства ритма

**«Услышь меня»**

*Ход игры.*

1. Ведущий задаёт ритм, дети должны повторить его.
2. Сидящий с краю ребёнок повторяет заданный ритм, при этом добавляет один свой хлопок. Второй повторяет ритм, добавляя свой хлопок и т.д.

## Приложение 6

### Упражнения на гибкость и растяжку



