

**Оглавление**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….4

1. Календарный учебный график………………………….….. ....5
2. Содержание дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы ...….…10

1. Обеспечение дополнительной

 общеобразовательной общеразвивающей программы…….….11

1. Мониторинг образовательных результатов…………………...13
2. Методическая литература………………………………………13
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Фитнес аэробика ОФП (игровой стретчинг) 108.21.5» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Санитарные правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

**-Актуальность**: программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Программа разработана на основе методики работы с детьми «Игровой стретчинг» А.Г. Назаровой. В соответствии с двигательным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре, предметом обучения в данной программе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у дошкольников и младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

-**Новизна**данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

-**Программа рассчитана на детей 5 - 7 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: повышать уровень физического развития и прививать любовь к активным занятиям физическими упражнениями

- **Задачи программы**:

1. Способствовать развитию физических качеств обучающихся

2. Приобретать необходимые знания в области спорта .

3. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

**-ожидаемые результаты**:

1. Повышение уровня развитости физических качеств

2. Приобретенные знания в области спорта

3. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**Особенности организации образовательного процесса**: Учебные группы мальчиков и девочек могут быть смешанными. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

1. **Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: программа среднесрочная, рассчитана на один год обучения.
2. **-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**Занятия с группами проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.
3. -**Форма образовательного объединения**: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.
4. - **Принципы организации образовательной деятельности**:
5. 1. Принцип непрерывности
6. 2. Принцип «От простого к сложному»

**2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Теория** | **практика** | **Кол-во часов** | **Форма контроля** |
|  |  |  |  |
| 1 | Теоретическая подготовка | **4** | **-** | **4** | **опрос** |
| 2 | Общая физическая подготовка | **-** | **44** | **44** | **тесты** |
| 3 | Учебные игры | **-** | **14** | **14** | **наблюдение** |
| 4 | Подвижные игры | **-** | **34** | **34** | **наблюдение** |
| 5 | Соревновательная деятельность | **-** | **12** | **12** | **результат** |
| Всего | **4** | **104** | **108** |  |

 **3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **форма** | **часы** | **Тема занятия** | **место** | **Форма****Контр.** |
| 1 |  | беседа | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. ОФП | спортзал | опрос |
| 2 |  | Тренировка | 1 | Выявление уровня первичной подготовки детей. Сдача входных нормативов. | спортзал | тест |
| 3 |  | Тренировка | 1 | Беседа, ОФП, Подвижные игры разучивание. | спортзал | Наблюдениеопрос |
| 4 |  | Тренировка | 1 | Беседа, ОФП, Подвижные игры разучивание. | спортзал | Наблюдениеопрос |
| 5 |  | Тренировка | 1 | Беседа, ОФП, Подвижные игры разучивание. | спортзал | Наблюдениеопрос |
| 6 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 7 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 8 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 9 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 10 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 11 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 12 |  | Тренировка | 1 | Веселые старты с элементами футбола. | спортзал | результат |
| 13 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 14 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 15 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 16 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 17 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 18 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 19 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 20 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 21 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 22 |  | Тренировка | 1 | Веселые старты с элементами баскетбола. | спортзал | результат |
| 23 |  | Тренировка | 1 | Разучивание подводящих упражнений к волейболу. | спортзал | наблюдение |
| 24 |  | Тренировка | 1 | Совершенствование подводящих упражнений к волейболу. | спортзал | наблюдение |
| 25 |  | Тренировка | 1 | Совершенствование подводящих упражнений к волейболу. | спортзал | наблюдение |
| 26 |  | Тренировка | 1 | Совершенствование подводящих упражнений к волейболу. | спортзал | наблюдение |
| 27 |  | Тренировка | 1 | Совершенствование подводящих упражнений к волейболу. | спортзал | наблюдение |
| 28 |  | Тренировка | 1 | Совершенствование подводящих упражнений к волейболу. | спортзал | наблюдение |
| 29 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 30 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 31 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 32 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 33 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 34 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 35 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 36 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 37 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, упражнения подводящие к футболу. | спортзал | наблюдение |
| 38 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 39 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 40 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 41 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 42 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 43 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами футбола | спортзал | наблюдение |
| 44 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 45 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 46 |  | Тренировка | 1 | ОФП Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола | спортзал | наблюдение |
| 47 |  | Тренировка | 1 | Веселые старты с элементами футбола и баскетбола | спортзал | результат |
| 48 |  | Тренировка | 1 |  | спортзал | наблюдение |
| 49 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 50 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 51 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 52 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 53 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 54 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 55 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 56 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 57 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 58 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 59 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 60 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 61 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 62 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 63 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 64 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 65 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 66 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 67 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 68 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 69 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 70 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 71 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 72 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 73 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 74 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 75 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 76 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 77 |  | Тренировка | 1 | Беседа, ОФП, Подвижные игры . | спортзал | Наблюдениеопрос |
| 78 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 79 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 80 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 81 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 82 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 83 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 84 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 85 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 86 |  |  | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 87 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 88 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 89 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 90 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 91 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 92 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 93 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 94 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 95 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 96 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 97 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 98 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 99 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 100 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 101 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 102 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 103 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 104 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 105 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 106 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Учебно – тренировочные игры, подвижные игры, совершенствование элементов спортивных игр. | спортзал | наблюдение |
| 107 |  | Тренировка | 1 | ОФП, Итоговое тестирование. | спортзал | тест |
| 108 |  | Тренировка | 1 | Веселые старты, полоса препятствий, подведение итогов. | спортзал | результат |

**4.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Теоретическая подготовка**

1. Физическая культура и спорт в жизни человека, техника безопасности в спортивном зале, при самостоятельных занятиях, в быту. (1 час)
2. Краткая информация о системах и органах организма. Гигиена, закаливание режим.(2 часа)
3. Подготовка организма к выполнению упражнений. Игра «Цыпленок и солнышко».(1 час)

**ОФП, учебные и подвижные игры**

1. Изучение общеразвивающих упражнений. «Цыпленок и солнышко».(3 часа)
2. Упражнения оказывающие физиологическое воздействие на организм. Игра «Спать пора». (3 часа)
3. Общеразвивающие упражнения. Игра «Лесовики», «Цыпленок и солнышко» (2 часа)
4. Упражнения для мышц брюшного пресса, прогибы. Игра «Кто поможет воробью»(3 часа)
5. Упражнения для мышц спины и пресса. Игра «Кто я». (3 часа)
6. Упражнения на гибкость. Повторение игр. (4 часа)
7. Упражнения на развитие верхнего пояса. Игра «Невоспитанный мышонок ».( 4 часа)
8. Упражнения для предотвращения развития плоскостопья. Игра «Волшебные яблоки» (4 часа).
9. Упражнения на растяжку и осанку. Игра «Волшебные яблоки».(3часа)
10. Повторение изученных упражнений. Любимые игры по выбору детей.( 3 часа)
11. Упражнения для мышц поддерживающих позвоночник. Игра «Птица найденыш». (4 часа)
12. Упражнения для мышц ног. Игра «Пусть приходит зима». (3 часа)
13. Комбинированная тренировка для разных групп мышц. Игра «Три брата». (3 часа)
14. Упражнения на равновесие. Игра «Как воробей с карасиком дружил». (3 часа)
15. Комбинированная тренировка на различные группы мышц. Любимые игры. (2 часа)
16. Обучение подражанию движений. Игра Калиф-аист» (3 часа).
17. Комбинированное занятие. Игра «Калиф-аист».(2 часа)
18. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Верный слуга». (3 часа)
19. Комбинированное занятие на различные группы мышц. Игры по выбору детей.(5 часов)
20. Упражнение с использованием музыки. Игра «Белая змея». (4 часа)
21. Обучение упражнениям на внимание и ловкость. Игра «Еженька».( 4 часа)
22. Упражнения для закрепления стоп. Игра «Медвежонок». (3 часа)
23. Упражнения на укрепление спины и пресса. Игра «Гусеница».( 3 часа)
24. Разучивание круговой тренировки. Игра «Гусеница». (4 часа)
25. Круговая тренировка на различные группы мышц. Игра «Лесорубы». (4 часа)
26. Упражнения на закрепление мышц стоп. Игра «Хоккей». (4 часа)
27. Упражнения на равновесие. Игра «Ворона и канарейка».( 4 часа)

**Соревновательная деятельность**

1. Круговая тренировка. Игра «Вышибала». (4 часа)
2. Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Волк и зайцы». (5 часов)
3. Упражнения для развития плечевого пояса. Игра «Таракашки». (3 часа)
4. Круговая тренировка. Мониторинг. (1 час)
5. Круговая тренировка. Любимые игры. Подведение итогов. (1 час)

**5.ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для проведения занятий требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Музыкальный центр - 1штука
2. Гимнастическая стенка – 6 пролетов
3. Гимнастическая скамейка - 2 штуки
4. Гимнастические маты – по количеству занимающихся
5. Скакалки – 20 штук
6. Конусы, фишки – по 20 штук
7. Обручи – по количеству занимающихся
8. Мячи облегченные – по количеству занимающихся
9. Мячи медбол – 5-6 штук
10. Кубики пластиковые большие и маленькие – по 20 штук

 **5.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:** интернет ресурс.

 **5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное, профильное.

**5.3.2** – Стаж от 0 лет.

**5.4 Методическое обеспечение:**Основными формами обучения по игровому стретчингу являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры с детьми 5-7 летнего возраста (подвижные игры), предусматривают повышенное требование взаимодействия между занимающимися, необходимость решения коллективных задач, развития слухового внимания и слуховой памяти, зрительного внимания и зрительной памяти, воображения и творческой фантазии.В групповых занятиях обязательно учитываются возрастные особенности детей. В связи с этим группа должна состоять из детей приблизительно одного возраста. В каждой группе занимается не более 15 человек. Время одного учебного часа у детей 5 лет составляет не более 25 минут, у детей 6-7 лет-35 минут. Отличительная особенность занятия состоит в том, что они проводятся в игровой форме, каждое занятие объединено одним сюжетом, который включает в себя упражнения на разные каналы восприятия, и группы мышц. Методика предлагаемых упражнений основана на статичных растяжках суставно-связочного аппарата, укрепление мышц ног, спины, пресса, что позволяет предотвратить нарушение осанки.

Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на укрепление и восстановление мышц. Это позволяет включить защитные силы организма, предупредить многие заболевания, так как воздействие на позвоночник, органы, системы и весь организм в целом, позволяет выработать естественную сопротивляемость организма.

Сочетание динамичных и статичных упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человека и является лучшим методом тренировки для выработки силы, выносливости и координации движений.

Упражнения выполняются без воздействия со стороны, так как человеческое тело само по себе достаточно универсально. Манипулирование своим телом в медленном, а значит безопасном темпе дает наиболее эффективные результаты. Медленные движения воздействуют на мышцы и суставы по всей их глубине. Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, можно начинать заниматься даже с 4 лет. Очень важно заниматься с дошкольниками, каждую неделю детям дается новая игра, в которой они превращаются в различных животных, выполняя в такой интересной форме сложные упражнения.

Положительный эмоциональный фон, позитивное отношение к занятиям, улыбка, радость, делают занятия особенно эффективными. Тренер учит детей удерживать внимание на определенных мысленных образах, делать занятия яркими, живыми. Все упражнения основаны на чередовании напряжения и расслабления мышц. При растяжках и расслаблениях тренер создает обратную связь, то есть обращает внимание на состояние данной группы мышц и всего тела. Не следует подряд выполнять несколько упражнений на одну группу мышц. Выполняя упражнения со статикой и расслаблением развивается мышечный контроль, вырабатываются навыки памяти тела. Многие упражнения выполняются под музыку.

 **6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

* 1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | сентябрь | май | Разница (+) или (-) |
| 1 | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 2 | Челночный бег |  |  |  |
| 3 | Метание мяча из за головы из положения сидя |  |  |  |

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА**
2. Е.И. Зуев «Волшебная сила растяжки» М. «Советский спорт». 1993 г.
3. Л.И. Латохина «Хатха-йога для детей» М. Просвещение, 1993 г.
4. Говард Кент «Йога день за днем» Л.1991 г.
5. Ю.М. Иванов «Йога и психотренинг М. 1990 г.
6. В.И. Белов «Энциклопедия здоровья» М. 1993 г.