

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 8 «Золотой ключик» г. Холмска» Сахалинской области

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «27 » 08. 2025г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о заведующего МБДОУ д/с №8
«Золотой ключик» г. Холмска
Каирова Ю.В. Приказ № 194 А от
«28» 08 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Непоседы»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 5- 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Бе Ден Ним
педагог дополнительного образования

г. Холмск 2025 г.

• Комплекс основных характеристик ДОП

• Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) «Игровая физкультура» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид деятельности: физкультурно - оздоровительный.

Актуальность программы направлена на повышение роли физической культуры и спорта в воспитании и формировании интереса к здоровому образу жизни. Программа разработана на основе методического пособия «Игровой стретчинг (методика работы с детьми дошкольного возраста)» (авт. А. Новикова); методического пособия с видеоприложением «Игры сказки для детей 4-7 лет» (авт. А. Константинова), методического пособия «Игровая гимнастика для дошкольников» (авт. М.А. Киенко).

Охрана и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей воспитательно-образовательного процесса. Социальный и экологический факторы оказывают все большее влияние на состояние здоровья детей. Чаще страдают дети заболеваниями, связанными с нарушением опорно-двигательного аппарата. Значительное место занимают заболевания органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, невропатии. Все мы знаем, как трудно заставить и себя и ребенка целенаправленно заниматься физическими упражнениями. И так хорошо мы знаем, что это необходимо, поскольку наши дети постоянно испытывают дефицит движений. Использование на физкультурной непосредственно организованной деятельности и в повседневной жизни разнообразных физических упражнений воспитывает у дошкольников интерес к двигательной деятельности.

Активная двигательная деятельность положительно воздействует на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка, формирует навыки будущего поведения в обществе. В настоящее время появилось много новых методик проведения физкультурных занятий, организации совместной двигательной деятельности детей. В последнее время стала актуальной методика игрового стретчинга.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт возможность заниматься детям спортивными играми с «нуля» в игровой форме.

Тип программы: одноуровневая.

Уровень освоения: стартовый.

Адресат программы:

Программа «Непоседы» актуальна для детей 5 - 7 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, без специального отбора. Количество обучающихся в группе 12-20 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации работы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Формы проведения занятий: спортивные игры, соревнования, спортивные эстафеты, беседа, инструкции, устный отсчёт, показ упражнений, контрольные занятия, открытые занятия, участие в соревнованиях различного уровня, праздниках, отчетных занятиях.

Объем и сроки освоения программы:

Период	Продолжительность занятия, ч	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю, ч	Кол-во недель	Кол-во часов в год, ч
1 год обучения	1	2	2	36	72

Итого					72
-------	--	--	--	--	----

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по одному академическому часу (академический час 30 минут), во второй половине дня.

• **Цель и задачи программы:**

Цель: гармоничное развитие физических качеств и двигательных способностей, посредством игрового стретчинга.

Задачи:

Метапредметные:

1. воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении;
2. повысить интерес к физическому развитию.

Предметные:

3. оптимизировать рост и развитие опорно - двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
4. научить выполнять задания по правилам;

Личностные:

5. развивать психические качества: внимание, память, воображение, наблюдательность;
6. развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой и нервной систем организма;
7. совершенствовать физические способности: развивать мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности;
8. воспитывать потребность к культуре движений, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Содержание программы

• Учебный план

п/п	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Тестирование
2	«Игровая занимательная	11	5	6	Педагогические наблюдения
3	«Игровой стретчинг»	6	2	4	Проводится в форме игр
4	«Пальчиковая гимнастика»	8	3	5	Педагогическое наблюдение
5	«Подвижные игры»	18	7	11	Педагогическое наблюдение
6	«Игры - путешествия»	14	5	9	Проводится в форме соревнований
7	«Игрогимнастика»	3	1	2	
8	«Игры на релаксацию»	10	4	6	Педагогические наблюдения
9	Итоговое занятие	1	-	1	Открытое занятие
Итого		72	28	44	

• Содержание учебного плана

• Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы. Инструктаж по ТБ. Игра на знакомство «Назови имя соседа»

• «Игровая занимательная разминка»

- Тема: Разминка под музыку «Весело маршируем» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Веселая игра» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Я - ракета» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Веселый зоосад» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Путешествие на сказочном самолете» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Волшебный круг» Теория: Знакомство с содержанием игры.

Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Забавные превращения» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

• Тема: Разминка под музыку «Чудеса на Севере» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

• Тема: Разминка под музыку «Самолет» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

Тема: Разминка под музыку «Волшебный круг» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- Тема: Разминка под музыку «Забавные превращения» Теория: Знакомство с содержанием игры. Практика: Со словами под музыку дети выполняют движения.

- **«Игровой стретчинг»**

- Тема: «Деревце», «Кошечка», «Звёздочка», «Дуб» Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга. Практика: Показ упражнений педагогом. Упражнения выполняются детьми в медленном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

- Тема: «Солнышко», «Волна», «Лебедь», «Рыбка» Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга. Практика: Показ упражнений педагогом. Упражнения выполняются детьми в медленном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

- Тема: «Лодочка», «Волк», «Цапля», «Зайчик» Теория: Знакомство с упражнениями стретчинга. Практика: Показ упражнений педагогом. Упражнения выполняются детьми в медленном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

- Тема: «Гора», «Веточка», «Змея», «Рыбка» Теория: Знакомство с названиями и упражнениями стретчинга. Практика: Показ упражнений педагогом. Упражнения выполняются детьми в медленном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

- Тема: «Медведь», «Лягушка», Носорог», «Улитка» Теория: Знакомство с названиями и упражнениями стретчинга. Практика: Показ упражнений педагогом. Упражнения выполняются детьми в медленном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

- Тема: «Лодочка», Волна», «Рыбка», «Цапля» Теория: Знакомство с названиями и упражнениями стретчинга. Практика: Показ упражнений педагогом. Упражнения выполняются детьми в медленном ритме. Каждое упражнение повторяется 4-6 раз.

- **«Пальчиковая гимнастика»**

• Тема: «Наша группа» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

• Тема: «Осенние листья» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

• Тема: «Перелётные птицы» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

• Тема: «Хлеб» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

- Тема: ««Есть игрушки у меня» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

- Тема: «Фруктовая ладошка» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

- Тема: «Апельсин» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

- Тема: «Обувь» Теория: Знакомство с упражнениями, показ всех движений педагогом. Практика: Дети вместе с педагогом выполняют задание, повторение движений.

- **«Подвижные игры»**

- Тема: Игра «Хитрая лиса» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в быстром беге с увёртыванием, в построении в круг, в ловле.

- Тема: Игра «Передай-встань» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Передавать мяч только через голову и сидя. Встать только после передачи мяча позади сидящему. Варианты: Передавать мяч вправо или влево, поворачивая корпус.

- Тема: Игра «Найди мяч» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

- Тема: Игра «Мышеловка» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Опускать сцепленные руки по слову «Хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки.

- Тема: Игра «Угадай, кого поймали» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге, в прыжках. Возвращаться по сигналу «Пора домой»

- Тема: Игра «Мы весёлые ребята» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием. Выполнение движений по словесному сигналу.

- Тема: Игра «Два Мороза» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием в ловле. Выполнение движений по словесному сигналу.

- Тема: Игра «Карусель» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием в ловле. Выполнение движений по словесному сигналу.

- Тема: Игра «Мышеловка» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Опускать сцепленные руки по слову «Хлоп». После того, как мышеловка захлопнулась, нельзя подлезать под руки.

- Тема: Игра «Стадо и волк» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению с увёртыванием в ловле. Выполнение движений по словесному сигналу.

- Тема: Игра «Гуси- лебеди» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению. Выполнение движений по словесному сигналу.

-

- Тема: Игра «Кто скорей снимет ленту» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению, умение действовать по сигналу.

- Тема: Игра «Быстрее по местам» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в быстром беге, ходьбе, подпрыгивании.

- Тема: Игра «Кто как радуется» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Показать без слов, кто как радуется, движения: обнять, улыбки, смех, восклицание.

Тема: Игра «Ловишка, бери ленту» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению, умение действовать по сигналу.

- Тема: Игра «Медведь и пчёлы» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Учить слезать и влезать на гимнастическую стенку. Развить ловкость, быстроту.
- Тема: Игра «Охотники и зайцы» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Упражнять в беге по определённому направлению, умение действовать по сигналу.
- Тема: Игра «Лягушки и цапли» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры педагогом. Практика: Развить двигательную активность, прыжки в разном направлении, выполнение действий соответственно голосовым командам.

• «Игры - путешествия»

- Тема: Игра «Путешествие в сказку» Теория: Чтение сказки «Зайкина избушка». Практика: Дети изображают сказочного персонажа (лису, зайца, волка...) через выразительные движения, мимику, голос.
- Тема: Игра «В гости к дедушке Молчок» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.
- Тема: Игра «Я и моя тень» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры, значения слов «темп» и «ритм». Практика: Разбиваются по парам. Дети согласовывают свои действия с другими детьми. Повторяя движения другого ребёнка.
- Тема: Игра «Где мы были, мы не скажем» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Дети изображают характерные особенности животных или предметов.
- Тема: «Путешествие по странам» Теория: Знакомство с играми разных стран, объяснение правил игр. Практика: Игры «Погонщик слонов», «Доброе утро охотник», «Солнечный круг»
- Тема: Игра «Путешествие в страну подвижных игр» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.
- Тема: Игра «Путешествие в город физкультуры» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.
- Тема: Игра «Морское путешествие» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.
- Тема: Игра «Воображаемое путешествие» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.
- Тема: Игра «Узнай по носу» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры.

Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.

- Тема: Игра «Путешествие в мир театра» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.

- Тема: Игра «Испорченный телефон» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.

Тема: Игра «Сам себе режисёр» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.

- Тема: Игра «Угадай, кто я» Теория: Знакомство с игрой, объяснение правил игры. Практика: Выполнение движений по словесному сигналу текста.

• **«Игрогимнастика»**

- Тема: Комплекс «Цветы» Теория: Чтение рассказа о цветке. Практика: Упражнения: «Цветы распускаются», «Цветы качаются», «Цветы устали», «Одуванчик», «Чертополох», «Цветы заснули».

- Тема: Комплекс «Ожившие игрушки» Теория: Рассказ об игрушках. Практика: упражнения: «Воздушный шарик», «Ящик», «Ящик открывается», «Ёжик», «Бабочка», «Черепашка», «Балерина», «Корзина», «Отжимание», «Мост», «Водители», «Самолёт», «Весёлые игрушки», «Сон».

- Тема: Комплекс «Смелый мальчик» Теория: Чтение рассказа о смелом мальчике. Практика: Упражнения: «Метель», «Солнце встаёт», «Силач», «Дерево», «Кусты», «Сугроб», «Дятел», «Снежинки», «Заяц», «Комок», «Лиса», «Тигр», «Горки», «Доктор», «Катание на санях», «Пузырёк», «Луна», «Сон».

• **«Игры на релаксацию»**

- Тема: «Облака» Теория: Чтение текста «Облака» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом. Тема: «Спящий котёнок» Теория: Чтение текста «Спящий котёнок» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Шишки» Теория: Чтение текста «Шишки» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Холодно-жарко» Теория: Чтение текста «Холодно-жарко» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Улыбка» Теория: Чтение текста «Улыбка» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Лебедь» Теория: Чтение текста «Лебедь» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Водопад» Теория: Чтение текста «Водопад» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Солнышко и тучка» Теория: Чтение текста «Солнышко и тучка» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Муравей» Теория: Чтение текста «Муравей» Практика: Выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- Тема: «Солнечный зайчик» Теория: Чтение текста «Солнечный зайчик» Практика: выполнение детьми упражнения соответствии с текстом.

- **Итоговое занятие.**

- Теория: Определение уровня сформированности умений и навыков, умений применять знания, полученные за год обучения. Практика: Корректирующая ходьба, бег; упражнения на растяжку; дыхательные упражнения; подвижная игра «Большие и маленькие»; массаж рук и ног. Тестирование из пяти нормативов.

- **Планируемые результаты**

Метапредметные:

- умеет управлять психическими процессами: памятью, вниманием, наблюдательностью, воображением;
- умеет применять полученные знания в повседневной жизни;
- стремится к совершенствованию физических качеств и двигательных навыков.

Предметные:

- умеет развивать опорно-двигательный аппарат.

Личностные:

- проявляет повышенный интерес к выполнению физических упражнений;
- проявляет положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество.

- **Комплекс организационно – педагогических условий**

- **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во часов	Режим занятий
1	01.09.2025	08.05.2026	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

- **Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение ДОП

Занятия по программе проходят в спортивном зале детского сада, соответствующий нормам Сан ПиН, который оснащён необходимыми средствами и оборудованием :

1. технические средства для музыкального сопровождения;
2. гимнастические коврики, т.к. многие упражнения выполняются из положений сидя, лежа на животе и спине;
3. оборудование для подвижных игр (обручи, кубы, дуги, маты и т.д.).

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Непоседы » обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим среднее-специальное образование или высшее профессиональное образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и акту о профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с

Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Воспитательная работа

Основная воспитательная работа проводится во время занятий объединения по учебному плану, являясь неотъемлемым компонентом образовательного процесса в учреждении и соответствуя воспитательным задачам программы. Дополнительная воспитательная работа ведется в соответствии с примерным планом, включающим досуговые мероприятия, родительские собрания с обучающимися, праздники и т.д., которые могут быть интегрированы в занятия.

Информационно – методическое обеспечение

Учебное занятие по данной программе состоит из теоретической и практической части. Темы завершаются практической работой, что способствует лучшему усвоению теоретического материала. Практические работы одновременно являются формой оценивания промежуточного результата реализации программы.

- «Игровая занимательная разминка». Основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.
- «Игровой стретчинг» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся.
- «Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук.
- «Подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации. Подражания, ролевые ситуации, образные сравнения, соревнования.
- «Игры-путешествия» включают все виды подвижной деятельности используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, даёт возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.
- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков. В раздел входят строевые, общеразвивающие упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
- «Игры на релаксацию» включают игры на мышечное расслабление, релаксационное дыхание, эмоциональное расслабление.

В течение года учащиеся могут принимать участие в различных соревнованиях.

Такие формы проведения занятий позволяют качественнее реализовывать воспитательные задачи: способствуют уважительному отношению к сверстникам.

Участие в конкурсных мероприятиях различного уровня способствует развитию целеустремленности, коммуникативных качеств.

Обучение проводится с использованием наглядных схем движений и растяжек для детей, картотека предметных картинок. На занятиях используются:

- **Музыкальные произведения**

4. Д. Верди Марш из оперы «Аида»
5. В. Герчик «Сверчок»
6. М. Глинка «Детская полька», «Жаворонок»

7. Д. Гречанинов «Вальс»
8. Э. Григ Отрывки из оперы «Пер Гюнт», «Вальс» Ш. Гуно «Вальс»
9. И. Дунаевский «Полька»
10. Д. Кабалевский «Клоуны», «Марш», полька из перетты «Весна поет»
11. Л. Книппер «Почему медведь зимой спит»
12. М. Карасев «Конь», «Рыбка», «Медвежата», «Песня зайцев»
13. С. Майкапар «Вальс», «Мотылек», «Полька»
14. Н. Метлов «Зима прошла»
15. В. Моцарт «Турецкое рондо»
16. М. Мусоргский «Гопак»
17. А. Петров «Вальс»
18. Л. Полонинский «Медвежонок»
19. С. Прокофьев «Марш», «Вальс»
20. М. Старокадомский «Зайчик»
21. А. Хачатурян Отрывок из балета «Гаяне»
22. П. Чайковский Вальс из балета «Спящая красавица»; из балета
23. «Щелкунчик»:
24. «Китайский танец», «Испанский танец»; из «Детского альбома»: «Немецкая
25. песенка»,
26. «Итальянская песенка», «Неаполитанская песенка», «Вальс», «Старинная
27. французская песенка»
28. Д. Шостакович «Вальс – шутка», «Музыкальный момент», «Фореллен – квинтет»
29. Р. Шуман «Веселый крестьянин»
30. Русские народные песни «Во саду ли в огороде», «На горе-то калина», «Земелюшка – чернозем», «Земелюшка – чернозем», «Как у наших у ворот», «Светит месяц», «Как под яблонькой», «Изпод дуба»,
31. «Лявониха», «Ах, вы сени», «Пойду ль, выйду ль я», «Я с комариком», «Как на тоненький ледок»,
32. «Ходила младшенька».
33. Народные танцы: «Яблочко», «Крыжанок», «Сырба», «Лезгинка», «Леткис». Народные песни: «Сулико», «Бульба», «Гусята».
34. Сборники детских песен, звуки живой природы, музыка для релаксации.
35. «Малыш и птички», Волшебные голоса природы, (Музыка для малышей);
36. «Волшебство природы», (Музыка для малышей);
37. «Русские композиторы», (Малыш и классика).ъ
 - Наглядные схемы движений и растяжек для детей (картотека)
 - Картотека предметных картинок.

• **Формы аттестации/контроля**

Аттестация обучающихся позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Способом определения результативности программы служит мониторинг образовательного процесса. Процедура мониторинга проводится в конце декабря и в конце учебного года.

Входная диагностика (сентябрь). Проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей, обучающихся при поступлении в объединение.

Форма проведения: спортивные игры, соревнования.

Текущий контроль (в течении всего года). Проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить проблемы в освоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Форма проведения: педагогическое наблюдение, обсуждение, беседа, выполнение практических упражнений, игра, соревнование.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе (май) и позволяет оценить уровень результативности освоения программы за весь период обучения.

Форма проведения: Тестирование из пяти нормативов «диагностика выявления уровня развития физических качеств у обучающихся».

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это систематическая проверка образовательных достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой.

Диагностика выявления уровня развития физических качеств у обучающихся:

- Тест №1. «Подвижность в плечевом суставе» (в положении лежа на животе, выполняется поднятие рук, кончики пальцев на руках направлены вверх). Применяется для оценки уровня гибкости верхнего плечевого пояса.

Инвентарь: линейка (рулетка), гимнастический коврик (скамейка), палка длиной 1,5 метра.

Тестирование. Ребенок принимает положение - лёжа на животе на гимнастический коврик, упираясь подбородком, вытягивает руки вперед к гимнастической палке. Подбородком не отрывается от точки упоры на коврик, удерживает прямыми руками палку на максимальной высоте над головой. Линейкой измеряем расстояние от палки до коврика.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий - от 25 см и выше;
- Средний – от 15 см до 24 см;
- Низкий – до 14 см.

- Тест №2. «Подвижность позвоночного столба».

Инвентарь: рулетка, гимнастический коврик.

Тестирование. Подопечный из положения - сидя на полу, выполняет наклон максимальный вперёд, не сгибая ног. Эластичность позвоночного столба оценивается с помощью линейки от стопы до кончиков пальцев рук.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий - от 13 см и выше;
- Средний – от 9 см до 12 см;
- Низкий – до 8 см.

- Тест №3. «Подвижность в тазобедренном суставе».

Инвентарь: рулетка

Тестирование. Подопечный разводит ноги до максимальной ширины его возможностей с опорой на руки. Оценка уровня подвижности этого сустава определяется по расстоянию от пола до копчика. Чем больше расстояние, тем ниже уровень и наоборот.

Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий – от 0 до 14 см;
- Средний – от 15 до 29 см;
- Низкий – от 30 см.

- Тест №4. Гибкость туловища.

Инвентарь: гимнастический коврик, линейка.

Процедура тестирования. Подопечный ложится - на живот, на гимнастический коврик, убирает руки за спину, помощник прижимает ноги подопечного к гимнастическому коврику. Подопечный по мере возможностей до максимального уровня поднимает голову и плечи, прогибаясь в спине.

Абсолютный результат – расстояние от гимнастического коврика до яремной ямки тестируемого. Способ оценки уровня развития гибкости по тесту для девочек 5-6 лет с задержкой психического развития:

- Высокий - от 30 см и выше;
- Средний – от 20 см до 29 см;
- Низкий – до 19 см.

1. Тест №5. Тест оценки гибкости мышц – сгибателей и разгибателей голеностопного сустава.

Инвентарь: линейка, скамья, лист бумаги, ручка.

Тестирование. Подопечный садится на скамейку, ноги вместе. С внутренней стороны ноги перпендикулярно скамье подкладывается лист бумаги. Подопечный разгибает ногу в голеностопном суставе, и этот момент фиксируется отметкой на бумаге на уровне большого пальца. После сгибает ногу в голеностопном суставе, и фиксируется пометкой по положению пятки, а также верхняя точка подъема стопы.

Сумма результата получается следующим образом: отметки на бумаге соединяют и измеряют полученные углы от горизонтали. Чем длиннее линия на бумаге, тем больше гибкость.

Способ оценки уровня гибкости по тесту для детей дошкольного возраста:

- Высокий – от 13см и выше;
- Средний – от 9 до 12 см;
- Низкий – до 8см..

• Оценочные материалы

Диагностическая карта педагогического мониторинга качества обучения по дополнительной общеразвивающей программе включают три основных блока (по планируемым результатам):

- 1.1. Предметные результаты;
- 1.2. Метапредметные результаты;
- 1.3. Личностные результаты

Критерии связаны с целями и задачами программы и состоят из показателей, внешне проявляющихся признаков. Диагностическая карта заполняется по каждой группе обучающихся по результатам (входного, промежуточного и итогового контроля). (Приложение 1)

• Список литературы

- Назарова А. Г. Игровой стретчинг. Методическое пособие для работы с детьми / А. Г. Назарова – Москва: ТЦ Сфера. - 2017. 26 с. – Текст: непосредственный.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. / Е.В. Сулим - Москва: ТЦ Сфера, 2018. 26 с. – Текст: непосредственный.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре: Игровой стретчинг. / Е.В. Сулим - Москва: ТЦ Сфера, 2017. - 112 с. – Текст: непосредственный
- Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: -Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. / Т.А. Тарасова –

Москва: ТЦ Сфера, 2018. - 78 с. – Текст: непосредственный.

Электронные ресурсы

Игровой стретчинг Текст: электронный // lifegid.com:[сайт] -URL: <https://lifegid.com/bok/2136-igrovoy-stretching-kak-sdelat-fizkulturu-veseloy.html> (дата обращения 20.08.2024)

Игровой стретчинг (пособие для педагогов). Текст: электронный // Альманах педагога: [сайт]- URL: <https://almanahpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=887> (дата обращения 20.08.2020)

Законы и нормативные акты

Дополнительная общеразвивающая программа «Игровая физкультура» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (далее – Концепция).
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
10. Письмо министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в Сахалинской области».
11. Устав образовательной организации.
12. Локальные акты образовательной организации.

Высокий уровень освоения – 80% и более от максимально возможного количества баллов; средний – 60-80%; низкий – до 60%.

[illegible]