



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25 «Олимп»

Рассмотрено
методическим о
объединением учителей
начальных классов
_____ Мошкова Ю.В.

Протокол №1
от 27.08.2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Равинская А.Ю.
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

Утверждено
Директор школы
_____ И.Г.Мусаева
приказом №08.30/б-п
от 30.08.2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»**

Уровень образования: *начальное общее образование*
1-4 классы

Великий Новгород
2024

Оглавление		
	Введение	3
I	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	4
1.2	Новизна	5
1.3	Актуальность программы	5
1.4	Цели, задачи программы	6
1.5.	Возраст обучающихся	7
1.6.	Сроки реализации	8
1.7	Формы занятий	8
1.8	Режим занятий	9
1.9	Планируемые результаты, мониторинг результатов освоения программы	9
1.10	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы	11
II	Учебный план	11
2.1	Содержание базовых тем программы	12
2.2	Календарный учебный график	23
2.3	Методическое обеспечение программы	31
2.4	Материально-техническое обеспечение	32
2.5	Список литературы	33
2.6	Нормативные документы	34
	Приложения к программе	35

Введение

Рабочая программа педагога дополнительного образования (физкультурно-спортивной направленности) «Стретчинг» (Далее – Программа) рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет и составлена на основании Дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Игровой стретчинг», реализуемой в МАОУ СОШ №25 «Олимп» и направлена на обеспечение целостного процесса физического психического и умственного развития личности ребенка.

Программа относится к дополнительным образовательным общеразвивающим программам для детей младшего школьного возраста от 7 до 10 лет. Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетом. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Программа рассчитана на один учебный год.

В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г.,

I. Пояснительная записка

Стретчинг в возрасте 7-10 лет, проводится в игровой форме.

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. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают - спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие

заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

1.1. Направленность программы

Суть стретчинга-реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития ребенка. В Программе представлены различные здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение физического и психического развития ребёнка. (в Программе используются: гимнастика, подвижные игры, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика)

-Гимнастика — это комплекс упражнений, который подготавливает организм и позволяет в дальнейшем легче освоить основные упражнения стретчинга.

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

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

-Релаксационная гимнастика – метод воздействия на мышечный тонус с

целью снятия повышенного напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

1.2. Новизна

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения:

- групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом;
- обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а также более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Новизна программы состоит в разработке системы занятий игрового стретчинга, направленной на оздоровление детей младшего школьного возраста, адаптированной к возрастным особенностям детей и особенностям воспитательно-образовательного процесса в школьном учреждении.

1.3. Актуальность программы

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение психического и физического здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Современная окружающая среда требуют серьёзного подхода к организации жизни, сбережению и укреплению здоровья детей. Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – отмечается у совсем маленьких детей. Конечно, в первую очередь от гипокинезии страдает мышечная система, снижается тонус мышц. Тем самым способствует нарушению осанки, кровообращения, сердечно-сосудистой системы, функции дыхания,

центральной нервной системы. Проблема не нова, но достаточно актуальна для детей младшего школьного возраста. Это показывает необходимость внедрения новых оздоровительных технологий как в образовательный процесс, так и в кружковую работу с воспитанниками.

Особое внимание привлекает методика игрового стретчинга. Задача стретчинга состоит в развитии гибкости, подвижности суставов, укреплении мышц без нагрузки на позвоночник, мягкая растяжка. В результате занятий стретчингом у детей формируется правильная осанка, воспитанники «заряжаются энергией». Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы животных, сказочных персонажей и др. можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием их видов, что даёт хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

Актуальность данной программы заключается в том, что она, посвящена развитию и коррекции физических качеств детей, раскрытию творческих способностей.

1.4. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ:

Укрепление физического и психического здоровья школьника средствами игрового стретчинга.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- Обучать детей различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
- Обучить планировать свою игру и работу.
- Обучить культуре движений, раскованному владению своим телом
- Обучение конструктивному взаимодействию в рамках как малой, так и большой группы.

Воспитательные:

- Вызвать у детей интерес к занятиям физической культурой
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Воспитание чувства коллективизма.
- Воспитание культуры проведения досуга.

Развивающие:

- Развивать образное, логическое и ассоциативное мышление.
- Развивать физические качества: мышечную силу, ловкость, выносливость, гибкость;
- Развивать психические качества: внимание, память, воображение, умственные способности.
- Развивать способность к самооценке и самоконтролю.

1.5. Возраст обучающихся

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста.

Одним из основополагающих аспектов в вопросе о гибкости является учет возрастных и физиологических особенностей в каждой возрастной группе, поэтому рациональное построение процесса развития и совершенствования гибкости невозможно осуществить без учета индивидуальных особенностей. Подвижность в суставах развивается неравномерно в различные возрастные периоды. Поэтому специальное воздействие физическими упражнениями на увеличение амплитуды движения в суставах должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма.

Младший школьный возраст отличается относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но сила роста отдельных 7 размерных признаков его различна. Например, длина тела увеличивается в этот период в значительной степени, чем его масса. Более активное увеличение длины тела у девочек наблюдается в 7-8 лет. Первый ростовой скачок у девочек происходит в возрасте 7-8 лет. На протяжении 7-14 лет у девочек происходит увеличение активной массы тела. Окостенение опорно-двигательного аппарата у девочек в возрасте 7-8 лет происходит постепенно, однако костная система все еще богата хрящевой тканью, в связи с этим кости отличаются мягкостью, гибкостью, недостаточной прочностью, легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным факторам воздействия.

Физиологическое развитие позвоночника выполняет жизненно важную роль и оказывает влияние на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. Развитие костной системы скелета имеет тесную взаимосвязь с развитием мускулатуры, сухожилий, связочно-суставного аппарата. Мышечная система подвергается интенсивному развитию, укреплению мышечного тонуса. Укрепление мышечного тонуса является результатом, как регуляторного функционирования центральной нервной системы, так и положительного воздействия физических упражнений. Суставы детей данного возраста очень мобильны, связочный аппарат отличается гибкостью, скелет вмещает большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. В возрасте 7-8 лет начинается процесс срастания костей таза, формирование изгибов позвоночника, характерных для взрослого человека. Именно поэтому в младшем школьном возрасте особенно важно следить за правильной осанкой и посадкой школьника, чтобы не сформировались неправильные изгибы позвоночника. Амплитуда движения в различных отделах позвоночника (шейный, грудной, пояснично-крестцовый) при разгибании заметно увеличивается у 8 девочек с 7 до 12 лет, вместе с тем, в дальнейшем, динамика гибкости снижается.

В тазобедренном суставе наибольший рост подвижности отмечается в возрастном периоде от 7 до 10 лет.

В целом, в период младшего школьного возраста (7-11 лет) организм ребенка отличается гармоничным развитием и стабильным гормональным статусом. В возрасте 7-9 лет деятельность зрительно-двигательной системы начинает полностью контролироваться хорошо выраженными проприоцептивными обратными связями, которые приобретают значение 17 ведущего механизма управления движениями. Механизм кольцевого рефлекторного регулирования достигает своего совершенства.

1.6. Сроки реализации программы

Срок реализации программы— 1 год.

Тематический план для группы включает в себя 32 учебных часа. Настоящей программой предусматривается 32 занятий по 40 мин (1 занятие в неделю).

1.7. Форма занятий

Форма обучения: групповая

Обучающие занятия, практические (игровые) занятия, самостоятельная

деятельность в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения каждого занятия подбираются с учетом пропорциональной занятости всех групп мышц.

Место проведения: спортивный зал.

1.8. Режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю

1.9. Планируемые результаты, мониторинг результатов освоения программы

Результатом является развитие физических и скоростно-силовых качеств. Занятия, организованные по методике игрового стретчинга, также эффективно влияют на общее состояние здоровья, уровень физического развития и развития физических качеств у детей младшего школьного возраста, и положительно влияют на психоэмоциональные состояния ребенка в целом. Упражнения стретчинга носят имитационный характер и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, состоящей из взаимосвязанных игровой ситуаций, заданий, упражнений, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Образно-подражательные движения развивают творческую, двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве, внимание и т.д.

Эффективность подражательных движений заключается еще в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно-двигательного аппарата человек и является лучшим

средством развития физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Ребенок способен контролировать свои действия по словесному указанию взрослого.

А также:

- напряжение – расслабление - растяжение, отсутствие травм;
- статическое растягивание, значительно улучшает нашу гибкость;
- улучшается подвижность суставов;
- растягивая мышцы, мы увеличиваем нашу гибкость и ловкость;
- снимает мышечное напряжение;
- во время занятий статическим растягиванием происходит гармоничное и естественное развитие и укрепление систем и функций организма;
- способствует лучшей координации движений, повышает способность двигаться;
- улучшается пластичность;
- появляется артистизм
- улучшает самочувствие и поднимает настроение;
- укрепляются мышцы спины, тем самым появляется красивая осанка.

Применяя стретчинг в парах, развиваются дружеские взаимоотношения, коллективизм. Вся работа проходит с позитивным настроем, что положительно сказывается на всех участниках образовательного процесса. Стретчинг раскрепощает детей, делая их открытыми и жизнерадостными. Во время этих занятий дети получают эмоциональную разрядку, физическое удовольствие, что в свою очередь вовлекает детей в процесс физкультурных занятий. Дети с огромным желанием ждут следующих занятий.

По окончании 1-го года обучения дети будут уметь:

- Правильно растягиваться
- Укреплять основные мышцы
- Использовать разработанные данные в движении, в танце, в быту
- Самостоятельно осознанно работать над собой

По окончании 1-го года обучения у детей будет развито:

-Стремление к самопознанию

По окончании 1-го года обучения в детях будет воспитано:

-Трудолюбие

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в октябре и мае), в котором отмечаются достижения детей в освоении программы. Кроме того, родители и воспитатели знакомятся с работой педагога и детей дополнительного образования «Игровой стретчинг» на коллективных просмотрах в начале, в середине и в конце учебного года, где имеют возможность оценить достижения своих детей.

1.10. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

Форма подведения итогов:

- открытое занятие;

- индивидуальная беседа;

- презентация;

- фотовыставка

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи учащихся на каждом этапе обучения.

II. Учебный план

Месяц / Тема	Теория	Практика	Всего
Вводное занятие	1	-	1
Диагностика	-	2	2
«Игровая занимательная разминка»	1	-	1
«Игровой стретчинг»		28	28
Итого в год	2	30	32

2.1 Содержание базовых тем программы

		Тема	Цель
Октябрь	1.	Вводное занятие	Знакомство, введение в тему, детский инструктаж, рассмотрение пособий и материалов.
	2.	Диагностическое занятие	Проводится как входной контроль до, во время прохождения тем. (Беседа, практические задания, соревнования внутри группы).
	3.	«Игровая занимательная разминка»	Примерный ход занятия: -Инструктаж. - Разминка: Ходьба разными способами. Упражнения с фитболом. -Игра: «Солнышко и дождик» -Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
	4.	Сказка «Цыплёнок и солнышко» 1(1)	Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса, поясничной области позвоночника; мышц стоп - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию.

		Тема	Цель
Ноябрь	1.	Сказка «Спать пора» 1.1(2)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. <p>Игра: «Найди своё место»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «Цыпленок Пик» <p>Упражнение на релаксацию.</p>
	2.	Сказка «Лесовички» 1.1(2)	Игровое занятие по сюжету сказки с

		<p>включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер».</p> <p>-Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик.</p> <p>Игра: «Найди своё место»</p> <p>- Танец: «Цыпленок Пик»</p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>
3.	Сказка «Лесовички» (продолжение) 1. 1(2)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное</p>

		упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.
4.	сказка «Кто поможет воробью?» 2(276)	Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Корабль и ветер». -Упражнения: зернышко, горка, змейка, пчелка, веточка, рыбка, птица, бег, кораблик. Игра: «Найди своё место» - Танец: «Цыпленок Пик» Упражнение на релаксацию.

Декабрь	Тема	Цель
1.	сказка «Кто я?» 2(276)	Игровое занятие по сюжету сказки с включением:

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Надуй шарик»</p> <p>-упражнения: зернышко, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, лошадка, паучок.</p> <p>Игра: «Море волнуется»</p> <p>Танец: «Дождик»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
2.	сказка «Волшебные яблоки» 2(276)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Надуй шарик»</p>

		<p>-упражнения: зернышко, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, лошадка, паучок.</p> <p>Игра: «Море волнуется»</p> <p>Танец: «Дождик»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
3.	сказка «Невоспитанный мышонок» 2(276)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Надуй шарик»</p> <p>-упражнения: зернышко, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, лошадка, паучок.</p> <p>Игра: «Море волнуется»</p> <p>Танец: «Дождик»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
4.	сказка «Пусть приходит зима» 2 (66)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног

			<ul style="list-style-type: none"> - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. <p>Дыхательное упражнение «Надуй шарик»</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения: зернышко, страус, кошечка, бабочка, носорог, змея, лошадка, паучок. <p>Игра: «Море волнуется»</p> <p>Танец: «Дождик»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
--	--	--	---

	Тема	Цель
Январь	1. Сказка «Птица-найденыш»	Игровое занятие по сюжету сказки с включением:
	2 (65)	<ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. <p>Дыхательное упражнение «Снежинки и ветерок»</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения: зернышко, горка, лодочка, месяц, елочка, летучая мышь, лягушка, рыбка.

		Игра: «День-ночь» Танец: «Часики» Упражнение на релаксацию
2.	Сказка «Как у слоненка хобот появился» 2 (67)	Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Снежинки и ветерок» -упражнения: зернышко, горка, лодочка, месяц, елочка, летучая мышь, лягушка, рыбка. Игра: «День-ночь» Танец: «Часики» Упражнение на релаксацию
3.	Сказка «Три брата» 2 (74)	Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног

			<ul style="list-style-type: none"> - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Снежинки и ветерок»</p> <p>-упражнения: зернышко, горка, лодочка, месяц, елочка, летучая мышь, лягушка, рыбка.</p> <p>Игра: «День-ночь»</p> <p>Танец: «Часики»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
--	--	--	--

Февраль	1.	Тема Сказка «Рябинка» - 1. (1-3)	Цель Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <i>Примерный ход занятия:</i> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. Дыхательное упражнение «Медвежонок» -упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко. Игра: «Воробушки и кот» Танец: «Ладушки» Упражнение на релаксацию
	2.	Тема Сказка «Королевич - змея» - 1. (1-5)	Цель Игровое занятие по сюжету сказки с включением: - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию.

			<p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Медвежонок»</p> <p>-упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко.</p> <p>Игра: «Воробушки и кот»</p> <p>Танец: «Ладушки»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
3.	Сказка «Воробей и карасик» - 1. (1-6)	и	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Медвежонок»</p> <p>-упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко.</p> <p>Игра: «Воробушки и кот»</p> <p>Танец: «Ладушки»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
4.	Сказка «Близко и далеко»1.(1-7)	и	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p>

			<p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> <p>- подвижной игры</p> <p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Медвежонок»</p> <p>-упражнения: зернышко, веточка, зайчик, змея, бабочка, гусеница, птица, пчелка, колечко.</p> <p>Игра: «Воробушки и кот»</p> <p>Танец: «Ладушки»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
--	--	--	--

		Тема	Цель
Март	1.	Сказка «Калиф-аист» 1. (2-2)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> <p>- подвижной игры</p>

		<p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Регулировщик»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.</p> <p>Игра: «Прятки»</p> <p>Танец: «Старуха Шапокляк»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
2.	Сказка «Калиф-аист» (продолжение) 1.(1-8)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> <p>- подвижной игры</p> <p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Регулировщик»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.</p> <p>Игра: «Прятки»</p> <p>Танец: «Старуха Шапокляк»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
3.	Сказка «Хвастунишка» 1.(2-3)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p>

		<p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> <p>- подвижной игры</p> <p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Регулировщик»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.</p> <p>Игра: «Прятки»</p> <p>Танец: «Старуха Шапокляк»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
4.	Сказка «Лягушонок и лошадка» - 1. (2-4)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <p>- упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <p>- упражнений на растяжку мышц спины, ног</p> <p>- подвижной игры</p> <p>- танцевальной игры</p> <p>- упражнений на релаксацию.</p> <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Регулировщик»</p>

			<p>-упражнения: зернышко, книжка, горка, рыбка, лошадка, птица, змея, аист, лягушка.</p> <p>Игра: «Прятки»</p> <p>Танец: «Старуха Шапокляк»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
--	--	--	---

		Тема	Цель
Апрель	1.	Сказка «Верный слуга» 1. (2-5)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, рыбка, горка, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.</p> <p>Игра: «Лягушки и цапля»</p> <p>Танец: «Семь нот»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>

2.	Сказка «Чижики» 1.(2-6)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, рыбка, горка, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.</p> <p>Игра: «Лягушки и цапля»</p> <p>Танец: «Семь нот»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
3.	Сказка «Как медвежонок сам себя напугал» 1. (2-7)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами,</p>

			<p>упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, рыбка, горка, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.</p> <p>Игра: «Лягушки и цапля»</p> <p>Танец: «Семь нот»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
	4.	<p>Сказка «Про козла Козьму»</p> <p>1. (2-8)</p>	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <p>-Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе.</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p> <p>-упражнения: зернышко, книжка, рыбка, горка, лошадка, маятник, ящерица, бабочка.</p> <p>Игра: «Лягушки и цапля»</p> <p>Танец: «Семь нот»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>

		Тема	Цель
Май	1.	Сказка «Белая змея»	Игровое занятие по сюжету сказки с включением:
			- упражнений для укрепления мышц

		<p>плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. <p>Дыхательное упражнение «Цветочки»</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, колечко, лошадка, заяц, рыбка, муравей. <p>Игра: «Рыбак и рыбки»</p> <p>Танец: «Цапля»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
2.	Сказка «Белая змея» (продолжение)	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. <p>Дыхательное упражнение «Цветочки»</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения: зернышко, книжка, змея, птица,

		<p>колечко, лошадка, заяц, рыбка, муравей.</p> <p>Игра: «Рыбак и рыбки»</p> <p>Танец: «Цапля»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
3.	Сказка «Как море стало соленым»	<p>Игровое занятие по сюжету сказки с включением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнений для укрепления мышц плечевого пояса; мышц тазового пояса, бедер, ног; мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад и вперед, поясничной области позвоночника; мышц стоп. - упражнений на растяжку мышц спины, ног - подвижной игры - танцевальной игры - упражнений на релаксацию. <p><i>Примерный ход занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Разминка: Ходьба разными способами, упражнения на фитболе. <p>Дыхательное упражнение «Цветочки»</p> <ul style="list-style-type: none"> -упражнения: зернышко, книжка, змея, птица, колечко, лошадка, заяц, рыбка, муравей. <p>Игра: «Рыбак и рыбки»</p> <p>Танец: «Цапля»</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
4.	«Диагностическое занятие»	<p>Проводится как итоговый контроль (Беседа, практические задания, соревнования внутри группы).</p>

2.3 Методическое обеспечение программы

-Подбор сказок, помогающих интерпретировать музыкальный показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.

Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала.

Учебно-методический комплекс.

Оборудование и материалы

Магнитофон, музыкальные диски; спортивный инвентарь;

Практические занятия проводятся в актовом зале.

- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений, подражания, имитация известных детям движений в игровой форме.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Пластические импровизации детей, «пробы» без показа педагога.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный. позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую.

Дидактический материал к программе

- Спец. литература.
- Компакт – диски с музыкальными произведениями к сказкам.
- Компакт – диски современных композиторов, эстрадные мелодии,

классические произведения.

2.4 Материально-техническое обеспечение Техническое оснащение занятий

-Музыкальный центр.

- Коврики.

Оформление предметно-пространственной среды

- Музыкальные композиции

- Спортивный реквизит

2.5 Список литературы

Используемая литература:

1. А. Г. Назарова «Игровой стретчинг» - методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2007.
2. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Фитнес-данс» - лечебно - профилактический танец, Детство-пресс 2007 год
3. Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» - танцевально-игровая гимнастика для детей – С-Пб. «Детство-пресс». 2000 год.
4. Белов. Р.А. Исследование активной и пассивной подвижности в суставах и обоснование методике развития у девочек школьного возраста /Р.А. Белов.-Москва: 1967.-19 с.
5. Быков. В.С. Развитие двигательных способностей учащихся В.С. Быков.-Москва: 1998.-74 с.
6. Цацулин П. Растяжка расслаблением . - АСТ, Астрель 2010г.
7. Назарова А.Г. Игровой стретчинг . – Типография ОФТ, СПб.: 2005
8. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно – воспитательном процессе.- М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.- 400с.

2.6 Нормативные документы

Перечень нормативных и нормативно-методических документов

Уровень программы – ознакомительный.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.
4. СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2)
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 2 сентября 2020г. № 458 «Об утверждении Порядка Приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Приложение к программе

Приложение № 1

Основное содержание занятий по игрового стретчингу.

Весь материал предлагается детям с учётом их возрастных и психомоторных особенностей. Дети строятся в шахматном порядке, ориентируясь, чтобы не мешать друг другу. Проверяется правильность осанки детей. В первой части ставится задача подготовить организм ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия. Ходьба – бодрая, спокойная, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка» вперёд и назад (спиной), с высоким подниманием колена. Бег – лёгкий, ритмичный, передающий различные образы «бабочки», «птички», «ручейки» (младший возраст), а также высокий, широкий, пружинящий. Прыжковые движения – на одной, на двух ногах на месте и с различными вариациями, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп), поскоки. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и различных движений, упражнения на развитие гибкости и пластичности, точности и ловкости движений, координации рук и ног.

1.часть. Основная. (Сказка)

Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника «зёрнышко». Упражнения проводятся в виде сказочных путешествий, по ходу которых дети изображают сказочных персонажей, выполняя упражнения на различные группы мышц. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу слушателя (обязательно с прямой спиной). Сюжет сказок строится так, чтобы упражнения чередовались, нагрузка равномерно распределяется на всё тело ребёнка.

2.часть. Заключительная.

В этой части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребёнка к другим видам деятельности. Выполнение простых танцевальных движений в игровой форме расширяют двигательные навыки.

Проводятся подвижные игры, дыхательная гимнастика. Заканчивается занятие рефлексией.

Приложение № 2

Мониторинг

Тестирование на подвижность

1. Голеностопный сустав

Разгибание ног в голеностопном суставе при выпрямленном колене. При нормальной подвижности угол между поверхностью пола и ногой должен составлять 50-60 градусов.

2. Тазобедренный сустав

Разгибатели бедра и сгибатели колена (мышцы задней поверхности бедра). Тестирующий берется за поднимаемую ногу (одна рука кладется сверху на колено, предотвращая его непроизвольное сгибание, а другая захватывает снизу голеностоп). Ноги расслаблены. При нормальной растяжимости мышц задней поверхности бедра и подвижности в тазобедренном суставе угол между ногами составляет 60 – 70 градусов.

3. Сгибатели бедра – разгибатели колена.

Лечь на живот, согнуть ногу в колене и с помощью рук попытаться коснуться пяткой ягодицы. При этом бедро сгибаемой ноги не должно отрываться от пола. В норме пятка должна касаться ягодицы при разогнутом тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости подвздошнопоясничной мышцы возникает непроизвольное компенсаторное сгибание ноги в тазобедренном суставе. При недостаточной гибкости прямой мышцы бедра

испытуемый непроизвольно изгибает спину назад. Изменение гибкости тестируемой группы мышц в процессе тренировок можно определять по уменьшению или увеличению расстояния от колена согнутой ноги до пола.

4. Разведение ног в тазобедренных суставах

Раздвинуть ноги как можно шире при условии, что туловище должно быть направлено строго вверх, а стопы – вперед. Руками можно опираться о гимнастическую стенку. В норме угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.

5. Супинация ноги в тазобедренном суставе

Сесть на стул. Одну ногу поднять, согнуть и положить на колено другой ноги. В норме голень согнутой ноги приводится с помощью рук в горизонтальное положение.

6. Разгибание плеча вверх

Сесть на стул, поднять руки, согнуть их так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. В норме кончики пальцев скрещенных рук должны касаться нижнего края лопаток.

7 Наклоны вперед

Встать прямо, соединив ноги. Наклониться вперед, не сгибая при этом ноги и свесив расслабленные руки вниз. В норме кончики пальцев должны касаться пола. Это достижение свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и хорошей растяжимости задней поверхности бедра.

8 Наклоны назад

Лечь на живот. Стопы просунуты под планку гимнастической стенки или прижимаются к полу партнером. При выполнении теста следить за тем, чтобы передняя поверхность бедер не отрывалась от поверхности пола за счет разгибания спины назад. Большому давлению подвергаются суставные поверхности и отростки позвонков. Поэтому при возникновении болей у тестируемого упражнение следует прекратить. В норме расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 сантиметров.

9 Наклоны туловища в сторону

Наклон туловища в сторону, не допуская отклонения тела назад. Ягодицы не должны смещаться вдоль стены вслед за туловищем. В норме кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

10 Повороты туловища в сторону

Сесть на стул и развести ноги, как минимум, на 50 сантиметров и опереться руками в колени. Не меняя положения таза и ног, развернуть туловище как можно дальше назад. В норме при повороте в сторону-назад тестируемый видит поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии 2 метров сзади.

Критерии оценки умений и навыков

воспитанников Высокий уровень:

- у ребенка развиты физические качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок умеет правильно принимать исходное положение по названию;
- умеет самостоятельно выполнять изученные упражнения; верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет самостоятельно придумывать новые сюжеты и композиции, используя знакомые упражнения.

Средний уровень:

- у ребенка развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок умеет принимать исходное положение при его расшифровке;
- умеет выполнять изученные упражнения с возможным объяснением и показом взрослого;
- верно и качественно выполняет упражнения;
- умеет строить новый сюжет с небольшой помощью педагога.

Низкий уровень:

- у ребенка недостаточно развиты большинство физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- ребенок не может самостоятельно принять исходное положение и выполнить

знакомое упражнение;

- неверно и некачественно выполняет упражнения;

- не может построить новую сюжетную линию даже с небольшими подсказками педагога.