

Филиал дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Коряжмы»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Методического Совета
ФДОД «Дом детского творчества»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
« 17 » авг 2024 год
Протокол № 3
Скорректировано:
« » 20 год

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ФДОД «ДДТ»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
Н.А. Сорокина
« 17 » авг 2024 год



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитнес-данс»
(физкультурно - спортивная направленность)

Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования
Коровинская Ольга Вадимовна

Коряжма
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитнес-данс» (далее программа) имеет *физкультурно - спортивную направленность* и разработана для детей 5-7 лет. Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирования установки на здоровый образ жизни и развитие физических качеств дошкольников. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ

«О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

– Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),

– Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

– Уставом учреждения
и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

Актуальность данной программы продиктована необходимостью

повышения роли физической культуры в воспитании современных детей, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и подготовки, привития навыков здорового образа жизни.

Актуальность настоящей программы заключается в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества.

В Доме детского творчества имеется спортивный и танцевальный зал, оборудованный всем необходимым спортивным инвентарём, в связи с этим открытие объединения было основано на потенциале образовательного учреждения.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа «ОФП» реализуется на базе ФДОД «Дом детского творчества» МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы», может быть реализована на базе дошкольных учреждений в рамках сетевого взаимодействия.

Цель программы – развитие физических данных обучающихся дошкольного возраста.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить технике выполнения обще-физических упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря и оборудования,
- обучить строевым приемам и упражнениям,
- изучить правила подвижных игр,
- познакомить с основами здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки.

Развивающие:

- развивать силу, гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки, выполнять упражнения из гимнастики, акробатические упражнения, освоить технику самостраховки;

- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет.

Воспитательные:

– осознание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности

- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

– формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Воспитательная деятельность

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об достижениях в науке и спорте, изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей тренировки, подготовка к конкурсам, соревнованиям, в коллективных творческих делах способствуют: усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех,

готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия конкурсы, соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Отличительными особенностями программы является то, что программа имеет стартовый уровень. Дети получают первоначальные знания и умения по физической культуре. Программа направлена не только на развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих

способностей детей с разной физической подготовкой. Программа не готовит к занятиям определенным видом спорта. Данная программа развивает общие физические качества дошкольников. Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста в программе, используется много игровых моментов, творческие задания, музыкальные разминки, разнообразный спортивный и подручный инвентарь.

Принципы реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес-данс» заключается в том, что процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические, словесные. Все три группы методов используются в обучении на протяжении всего дошкольного возраста. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ и объяснение).

- **Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.
- **Преемственность.** После изучения элементарных движений задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.
- **Систематичность.** Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам физической подготовки, овладение основных элементов обще-физической подготовки. Понимание значений этих упражнений, умение выполнять их правильно.

Особенности организации образовательного процесса

На первом *этапе ознакомления* с детьми осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, диагностику имеющихся у детей способностей и уровня физического развития. Этот период занимает 1- 2 месяца (сентябрь-октябрь).

Этап подготовки и выполнения программных требований (ноябрь- май). Определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими техники выполнения упражнений.

Характеристика обучающихся по программе

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа с 5 до 7 лет. Комплектование учебной группы для занятий происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Количественный состав группы – 12 человек. Качественный состав группы – разнополый и разновозрастной.

Дошкольный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Дети энергичны, любознательны, очень подвижны.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

Обще-физические упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся;
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической силы;
- подготовленности, проявляемых в условиях соревнований.

Воздействие обще-физических упражнений на детей зависит от их содержания

а) танцевальные движения — перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению детей в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо, мостик и др.);

в) упражнения из других направлений спорта и фитнеса — спортивных игр, танцевальных игр, которые также повышают физическую подготовленность;

г) стретчинг – растяжка мышц.

В учебно-тренировочной деятельности детей реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Для 5-7-летних детей ведущими методами являются игровая деятельность, рассказ, беседа, описание, словесные методы в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые педагогом, многообразны. Наиболее часто применяются показ педагогом образца и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у детей младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

а) способностью анализировать увиденное действие;

б) соответствием психофизиологической зрелости обучающихся сложности упражнения;

в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;

г) интересом у детей к изучаемому действию, своевременным и качественным контролем техники его выполнения со стороны преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

В данной возрастной категории применяется, игровой метод - характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений детьми, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от ребенка требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в спорте. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

Занятия по программе «Фитнес-данс» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, играх.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях фитнес-данс: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Обще-развивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Обще-развивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полу- приседе для задней и передней поверхности бедра; полу-приседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов в год – 136 часов.

Программа включает в себя темы, которые изучаются последовательно:
Вводное занятие, вводный контроль

Тема 2: «Со здоровьем дружен спорт» Тема 3: «Мой веселый звонкий мяч»

Тема 4: «Олимпийские звезды»

Тема 5: «Мы спортсмены» Тема 6: «Друзья – соперники»

Тема 7: «Ловкие ребята – ребята дошколята» Тема 8: «Мы гимнасты»

Тема 9: «День мяча»

Тема 10: «Веселый стадион – поиграйка» Тема 11: «Малые олимпийские игры» Тема 12: «Будем в армии служить»

Тема 13: «Мой друг волан».

Тема 14: «В любом месте веселее вместе». Тема 15: « Праздник спортивного мяча» Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие» Тема 17: «Город физкультурный»
Итоговое занятие, итоговый контроль.

Формы и режим занятий по программе

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 часа.**

Программой предусмотрена очная форма обучения. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-12 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, спортивная игра и т. д.

Структура занятия:

аэробная разминка и суставная гимнастика– 7 мин.,

основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин,

подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин.

Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- знать терминологию танцевальных и спортивных упражнений;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;

- технику безопасности при выполнении упражнений;
- технику выполнения основных общефизических упражнений,
- технику выполнения самостраховки.

уметь:

– выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале. Входная диагностика:

1 балл

- Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.
- Или/и имеет трудности в использовании инструмента (при выполнении задания)
- Или/и затрудняется в применении простых приемов работы, доступных данному возрасту.

2 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.
- Обладает навыками правильного использования инструментов/материалов начальной степени.
- Правильно использует простые приемы работы, доступные в данном возрасте.

3 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.
- Обладает навыками правильного и быстрого использования инструментов/материалов.

Правильно использует простые и сложные приемы работы, доступные в данном возрасте.

Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.

Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

Группа № _____

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль проводится в форме собеседования и выполнения контрольных упражнений на вводном занятии с целью выявления уровня физического развития детей. На основании полученной информации выявляется готовность к усвоению материала по программе.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы контроля, как наблюдение. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по теме, способность самостоятельно выполнять задание.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде контрольно-тренировочных испытаний. Цель итогового контроля – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний и умение применять их на практике.

Оценочные материалы

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контрольные диагностики по физической и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первую очередь – испытания на скорость, после этого – на силу и выносливость.

Нормативы

для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

мал. низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.

(м. 1 кг.) (сила рук).

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий

< 190 см. > 230 см. > 280 см.

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см.

Зачетные требования:**1. Скоростно-силовые качества:**

Упражнения	Возраст	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1. Подтягивания на перекладине (раз)	5	1	2	3
	6	2	3	4
	7	3	4	7
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	7	10	15
	6	10	15	20
	7	15	20	25
3. Приседания за 20 сек (раз)	5	10	12	14
	6	12	14	16
	7	14	16	18
4. Прыжок в длину с места (см)	5	85	95	105
	6	95	105	115
	7	110	120	130

2. Гибкость:

Упражнения	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1. Гимнастический мост: отношение высоты, расстояние от пола до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног (см)	0,6	0,8	1
2. Шпагат продольный и поперечный: расстояние от колен до пола (см)	20	10	0

3. Координационные способности:

Упражнения	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Кувырок вперед	Отсутствие группировки, касание татами головой	Потеря равновесия, ошибки в группировке	Выполняется в едином движении в группировке
Кувырок назад	Отсутствие группировки, касание татами головой	Потеря равновесия, ошибки в группировке	Выполняется в едином движении в группировке

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов 1 год	Количество часов 2 год	Количество часов Всего
1.	Вводное занятие, вводный контроль	2	2	4
2.	Тема 2: «Степ – марш»	6	4	10
3.	Тема 3: «Разотру ладошки сильно»	6	6	12
4.	Тема 4: «Подбрось - поймай»	6	8	14
5.	Тема 5: «Джазовая разминка»	8	8	16
6.	Тема 6: «Воробьиная дискотека»	10	10	20
7.	Тема 7: «Танго сидя»	10	10	20
8.	Тема 8: «Мы гимнасты»	12	10	22
9.	Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька»	8	8	16
10.	Тема 10: «Веселый стадион – поиграйка»	6	6	12
11.	Тема 11: «Малые олимпийские игры»	10	12	22
12.	Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	12	12	24
13.	Тема 13: «Мой друг волан».	8	8	16
14.	Тема 14: «В любом месте веселее вместе».	6	6	12
15.	Тема 15: « Праздник спортивного мяча»	10	10	20
16.	Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие»	8	8	16
17.	Тема 17: «Город физкультурный»	6	6	12
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	2	2	4
	Итого:	136	136	272

Учебно-тематический план
1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	2	1	1	Входной контроль
2.	Тема 2: «Степ –марш»	6	1	5	наблюдение
3.	Тема 3: «Разотру ладошки сильно»	6	1	5	наблюдение
4.	Тема 4: «Подбрось - поймай»	6	1	5	наблюдение
5.	Тема 5: «Джазовая разминка»	8	1	7	наблюдение
6.	Тема 6: «Воробьиная дискотека»	10	1	9	наблюдение
7.	Тема 7: «Танго сидя»	10	1	9	наблюдение
8.	Тема 8: «Мы гимнасты»	12	1	11	наблюдение
9.	Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька»	8	1	7	наблюдение
10.	Тема 10: «Веселый стадион – поиграйка»	6	1	5	наблюдение
11.	Тема 11: «Малые олимпийские игры»	10	1	9	наблюдение
12.	Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	12	1	11	наблюдение
13.	Тема 13: «Мой друг волан».	8	1	7	наблюдение
14.	Тема 14: «В любом месте веселее вместе».	6	1	5	наблюдение
15.	Тема 15: « Праздник спортивного мяча»	10	1	9	наблюдение
16.	Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие»	8	1	7	наблюдение
17.	Тема 17: «Город физкультурный»	6	1	5	наблюдение
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	2	0	2	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	136	17	119	

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж (2 часа)

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

Тема 2: «Степ – марш» (6ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие мышечной силы ног. Перестроения, переходы, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.

Тема 3: «Разотру ладошки сильно» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, приемы поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах). Подвижная игра «Море волнуется...».

Тема 4: «Подбрось - поймай» (6 ч)

Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости. Подвижная игра «Волшебный лес», упражнения психогимнастики.

Тема 5: «Джазовая разминка» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Магазин», развитие подвижности различных суставов.

Тема 6: «Воробьиная дискотека» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности. Гимнастический мостик с пола. Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.

Тема 7: «Танго сидя» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с обручем, упражнения на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Подвижная игра «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

Тема 8: «Мы гимнасты» (12 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, шпагат. Подвижная игра «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.

Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька» (8ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, укрепление свода стопы. Подвижная «Медведь и пчелы», Упражнения для стопы.

Тема 10 : «Веселый стадион – поиграйка» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической стенке на различные группы мышц. Подвижная игра «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.

Тема 11: «Малые олимпийские игры» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижная игра «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги) (12ч).

Виды деятельности. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза. Развитие внимания. Упражнения самомассажа.

Тема 13: «Мой друг волан» (8 ч).

Виды деятельности: Упражнения с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

Тема 14: «В любом месте веселее вместе» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности. Комплекс игровой суставной гимнастики.

Тема 15: «Праздник спортивного мяча» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижная игра «Удочка». Упражнения психогимнастики.

Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с кеглями, гантелями, эстафеты.

Подвижная игра «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

Тема 17: «Город физкультурный» (6ч).

Виды деятельности: соревнования, эстафеты, подвижные игры.

Тема 18. Итоговое занятие (2ч). Подведение итогов за год, домашнее задание на лето, итоговый контроль.

Учебно-тематический план

2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	2	1	1	Входной контроль
2.	Тема 2: «Степ – марш»	4	1	3	наблюдение
3.	Тема 3: «Разотру ладошки сильно»	6	1	5	наблюдение
4.	Тема 4: «Подбрось - поймай»	8	1	7	наблюдение
5.	Тема 5: «Джазовая разминка»	8	1	7	наблюдение
6.	Тема 6: «Воробьиная дискотека»	10	1	9	наблюдение
7.	Тема 7: «Танго сидя»	10	1	9	наблюдение
8.	Тема 8: «Мы гимнасты»	10	1	9	наблюдение
9.	Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька»	8	1	7	наблюдение
10.	Тема 10: «Веселый стадион – поиграйка»	6	1	5	наблюдение

11.	Тема 11: «Малые олимпийские игры»	12	1	11	наблюдение
12.	Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)	12	1	11	наблюдение
13.	Тема 13: «Мой друг волан».	8	1	7	наблюдение
14.	Тема 14: «В любом месте веселее вместе».	6	1	5	наблюдение
15.	Тема 15: « Праздник спортивного мяча»	10	1	9	наблюдение
16.	Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие»	8	1	7	наблюдение
17.	Тема 17: «Город физкультурный»	6	1	5	наблюдение
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	2	0	2	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	136	17	119	

Содержание программы 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие, инструктаж (2 ч)

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

Тема 2: «Степ-марш» (4 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие мышечной силы ног. Перестроения, переходы, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.

Тема 3: «Разотру ладошки сильно» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, приемы поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах). Подвижная игра «Море волнуется...».

Тема 4: «Подбрось - поймай» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости. Подвижная игра «Волшебный лес», упражнения психогимнастики.

Тема 5: «Джазовая разминка» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Магазин», развитие подвижности различных суставов.

Тема 6: «Воробьиная дискотека» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности. Гимнастический мостик с пола. Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.

Тема 7: «Танго сидя» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с обручем, упражнения на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Подвижная игра «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

Тема 8: «Мы гимнасты» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, шпагат. Подвижная игра «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.

Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, укрепление свода стопы. Подвижная «Медведь и пчелы», Упражнения для стопы.

Тема 10 : «Веселый стадион – поиграйка» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической стенке на различные группы мышц. Подвижная игра «Вышли мышки...», упражнения на массажах для ног.

Тема 11: «Малые олимпийские игры» (12 ч).

Виды деятельности. Упражнения с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижная игра «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги) (12 ч).

Виды деятельности. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза. Развитие внимания. Упражнения самомассажа.

Тема 13: «Мой друг волан» (8 ч).

Виды деятельности: Упражнения с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

Тема 14: «В любом месте веселее вместе» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности. Комплекс игровой суставной гимнастики.

Тема 15: « Праздник спортивного мяча» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижная игра «Удочка». Упражнения психогимнастики.

Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с кеглями, гантелями, эстафеты. Подвижная игра «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

Тема 17: «Город физкультурный» (6ч).

Виды деятельности: соревнования, эстафеты, подвижные игры.

Тема 18.Итоговое занятие (2ч). Подведение итогов за год, домашнее задание на лето, итоговый контроль.

Календарный учебный график 1 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	месяц	Число	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения на занятии. Инструктаж потехнике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2	Беседа	Входная диагностика
2.	сентябрь		Тема 2: «Степ-марш». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие мышечной силы ног. Перестроения, переходы, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	сентябрь		Тема 3: «Разотру ладошки сильно». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, приемы поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах). Подвижная игра «Море волнуется...».	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.	Сентябрь октябрь		Тема 4: «Подбрось - поймай» Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости. Подвижная игра «Волшебный лес», упражнения психогимнастики.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
5.	октябрь		Тема 5: «Джазовая разминка». Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Магазин», развитие подвижности различных суставов.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

6.	Октябрь ноябрь		Тема 6: «Воробьиная дискотека». Виды деятельности. Упражнения с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности. Гимнастический мостик с пола. Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.	10	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	ноябрь		Тема 7: «Танго сидя». Виды деятельности. Упражнения с обручем, упражнения на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Подвижная игра «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	10	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
8.	декабрь		Тема 8: «Мы гимнасты». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, шпагат. Подвижная игра «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	12	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	январь		Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька». Виды деятельности. Упражнения без предметов, укрепление свода стопы. Подвижная «Медведь и пчелы», Упражнения для стопы.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.	Январь февраль		Тема 10 : «Веселый стадион – поиграйка». Виды деятельности. Упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической стенке на различные группы мышц. Подвижная игра «Вышли мышки...», упражнения на массажах для ног.	6	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
11.	февраль		Тема 11: «Малые олимпийские игры». Виды деятельности. Упражнения с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижная игра «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	10	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос

12.	февраль		Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги). Виды деятельности. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза. Развитие внимания. Упражнения самомассажа.	12	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
13.	март		Тема 13: «Мой друг волан». Виды деятельности: Упражнения с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.	март		Тема 14: «В любом месте веселее вместе». Виды деятельности. Упражнения с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности. Комплекс игровой суставной гимнастики.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
15.	апрель		Тема 15: «Праздник спортивного мяча». Виды деятельности. Упражнения с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижная игра «Удочка». Упражнения психогимнастики.	10	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
16.	апрель		Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие». Виды деятельности. Упражнения с кеглями, гантелями, эстафеты. Подвижная игра «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
17.	май		Тема 17: «Город физкультурный». Виды деятельности: соревнования, эстафеты, подвижные игры.	6	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	май		Итоговое занятие. Подведение итогов за год, домашнее задание на лето, итоговый контроль.	2	Практическое занятие	Итоговый контроль
			Итого	136		

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Календарный учебный график
2 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	месяц	Число	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения на занятии. Инструктаж потехнике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2	Беседа	Входная диагностика
2.	сентябрь		Тема 2: «Степ-марш». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие мышечной силы ног. Перестроения, переходы, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.	4	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	сентябрь		Тема 3: «Разотру ладошки сильно». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие мышечной силы ног. Перестроения, переходы, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.	Сентябрь октябрь		Тема 4: «Подбрось - поймай». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, приемы поглаживания, постукивания и растирания (самостоятельно и в парах). Подвижная игра «Море волнуется...».	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

5.	октябрь		Тема 5: «Джазовая разминка». Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Магазин», развитие подвижности различных суставов.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
6.	Октябрь ноябрь		Тема 6: «Воробьиная дискотека». Виды деятельности. Упражнения с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности. Гимнастический мостик с пола. Развитие подвижности суставов и закрепление навыка основного положения на мяче.	10	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	ноябрь		Тема 7: «Танго сидя». Виды деятельности. Упражнения с обручем, упражнения на развитие подвижности суставов позвоночного столба и силу мышц туловища. Подвижная игра «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	10	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
8.	декабрь		Тема 8: «Мы гимнасты». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, шпагат. Подвижная игра «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	10	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	январь		Тема 9: «Бег по кругу» «Летка – енька». Виды деятельности. Упражнения без предметов, укрепление свода стопы. Подвижная «Медведь и пчелы», Упражнения для стопы.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.	Январь февраль		Тема 10 : «Веселый стадион – поиграйка». Виды деятельности. Упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической стенке на различные группы мышц. Подвижная игра «Вышли мышки...», упражнения на массажах для ног.	6	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
11.	февраль		Тема 11: «Малые олимпийские игры». Виды деятельности. Упражнения с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижная игра «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	12	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос

12.	февраль		Тема 12: «Приветствие солнцу» (разминка детской йоги)». Виды деятельности. Укрепление мышц брюшного пресса и профилактика лордоза. Развитие внимания. Упражнения самомассажа.	12	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
13.	март		Тема 13: «Мой друг волан». Виды деятельности: Упражнения с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.	март		Тема 14: «В любом месте веселее вместе». Виды деятельности. Упражнения с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности. Комплекс игровой суставной гимнастики.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
15.	апрель		Тема 15: « Праздник спортивного мяча». Виды деятельности. Упражнения с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижная игра «Удочка». Упражнения психогимнастики.	10	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
16.	апрель		Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие». Виды деятельности. Упражнения с кеглями, гантелями, эстафеты. Подвижная игра «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
17.	май		Тема 17: «Город физкультурный». Виды деятельности: соревнования, эстафеты, подвижные игры.	6	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	май		Итоговое занятие. Подведение итогов за год, домашнее задание на лето, итоговый контроль.	2	Практическое занятие	Итоговый контроль
			Итого	136		

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования художественной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

Реализовывать программу может педагог, имеющий педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физической культуры.

Материально-технические условия

Материально-технические условия соответствуют прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие раздевалки). В зале на обучающегося приходится не менее 4-х кв. м. площади.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

- перекладины для подтягивания;
- настенный рукоход;
- гимнастические скамейки,
- спортивный инвентарь:
- гимнастические коврики
- футбол – мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- гимнастические палки
- скакалки
- гантели
- ракетки для бадминтона
- ручные мячи
- звуковая система или магнитофон.

Информационно-методическое обеспечение

- Подборка информационной и справочной литературы;
- Наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);

-Диагностические методики для определения уровня знаний, умений и способностей детей;

-Видеозаписи выполнения упражнений, соревнований, игр.

Список информационных ресурсов

Для педагога

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
2. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.17
3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду.
«Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. -М.,Аркти, 2007г.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
6. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика.
–Минск. 1997г.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игро-тренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.

12. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет –2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
13. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Для детей и родителей

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.

Интернет ресурсы

1. www.youtube.com/watch?v=z_tbLveFN6k - Онлайн тренировка для детей 4, 5, 6 лет: ОФП, детский фитнес, развивающая гимнастика, физкультура
2. www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0 - Комплекс ОФП для детей. / Развиваем Двигательные Качества
3. www.youtube.com/playlist?list=PLQa0W-YpI3K8gRsNYYyFHXBdtC0cutj_N - Спортивные тренировки (ОФП) для детей 4, 5, 6 лет и развивающая гимнастика для детей. Упражнения на координацию, гибкость, укрепление мышечного корсета
4. www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html - Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях
5. <https://infourok.ru/sportivnoe-meropriyatie-veselye-starty-v-forme-igr-estafet-dlya-podgotovitelnoj-k-shkole-gruppy-4366893.html> - Спортивное мероприятие «Веселые старты» в форме игр-эстафет для подготовительной к школе группы

Приложение 1

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1.1 Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)	Наблюдение Тестирование Контрольный опрос
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)	Собеседование
Практическая подготовка			
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренный программой)	Контрольное задание
2.2 Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования оснащения.	Минимальный уровень (ребенок испытывает определенные трудности при работе с оборудованием) Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
2.3 Творческие навыки (Креативность)	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Воспитательный компонент			
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.	Педагогическое наблюдение Участие в различных акциях и проектах

Диагностическая карта

**(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)*

ФИО	Показатели						ИТОГО
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						ИТОГО %
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Приложение 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения Праздник на уровне детского объединения, соревнование, экскурсия на уровне коллектива, открытое занятие, беседа/викторина в рамках учебного занятия, мероприятие на уровне коллектива	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	«Веселые старты» для дошколят и родителей (законных представителей)	декабрь - январь	Праздник на уровне детского объединения, соревнование	Фото и видеоматериалы с выступлением детей
2	Выезд на экскурсию на конюшню	январь	Экскурсия на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
3	«Мы – спортивные ребят»	март	Соревнование, открытое занятие	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения
4	Беседа/викторина «Мы дружны со спортом»	апрель	В рамках учебного занятия	Фото и видеоматериалы
5	Отчетное мероприятие «Наши успехи за год»	май	Мероприятие на уровне коллектива	Фото и видеоматериалы, информация на сайте учреждения

