

Управление образования администрации города Троицка  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр»

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «30» октября 2022 г.  
Протокол № 11

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ДЮЦ»  
Баландинская Т.Ю.  
Приказ от 01.11.2022 № 154

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Занимательная физкультура для дошколят»  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Литвинова Светлана Сергеевна  
педагог дополнительного образования

Троицк  
2022 г.



## Содержание программы:

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1.1. Пояснительная записка.....	3-9
2.1.2. Учебный план.....	10-11
3. Содержание программы.....	12-14
4.1.3. Планируемые результаты.....	15
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий	
5.2.1. Календарный учебный график на учебный год.....	16-23
6. 2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	24
7. 2.3. Формы аттестации.....	25
8. 2.4. Оценочные материалы.....	26
10. Список литературы.....	27

## Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Программа по направлению «Занимательная физкультура для дошколят» разработана в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Ребенок 5-7 лет может регулировать поведение на основе усвоенных норм и правил, своих этических представлений, а не в ответ на требования других людей. Эмоционально переживает несоблюдение норм и правил и несоответствие поведения своим этическим представлениям. Без контроля со стороны взрослого, не отвлекаясь, может выполнять трудовые обязанности, доводить до конца малопривлекательную работу, наводить порядок в комнате. Поведение становится более сдержанным. Дружно играет, сдерживает агрессивные реакции, делится, справедливо распределяет роли, помогает во взаимодействии с друзьями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей от 24.04.2015 г. № 729-р;

Постановлением главного государственного санитарного врача «Об утверждении «СанПин» (20.08.2014г., №33660);

Приказ № 196 от 09.11.2018 г. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Уставом МБУ ДО «ДЮЦ» (в новой редакции) от 21.11.2017 г. № 739-р;

Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

**Актуальность.** Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

#### **Особенности программы:**

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Использование малых форм народного фольклора.

#### **Цель и задачи программы:**

*Цель:* повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

*Задачи:*

сохранение и укрепление здоровья детей;

формирование привычки к здоровому образу жизни;

формирование двигательных навыков и умений;

развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;

формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;

развитие внимания, сосредоточенности, организованности,

воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

Корригирующая, ритмическая, гимнастики

Динамические и оздоровительные паузы

Релаксационные упражнения

Хороводы, различные виды игр

Занимательные разминки

Различные виды массажа

Пальчиковая гимнастика

Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

Традиционные

Круговые тренировки

Игровые

Занятия – путешествия

Обучающие

Познавательные

**Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;

постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;

исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;

сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;

каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Место проведения занятий: МБДОУ «Детский сад № 32»  
музыкальный зал

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Всего часов на программу 246 часов;

для 1-ой группы 82 ч;

для 2-ой группы 82 ч;

для 3-ей группы 82 ч.

Режим занятий:

I, II, III групп: 1-занятие по 30 минут 3 раза в неделю.

Форма обучения по программе – очная, а также реализация программы может проходить в условиях карантина с применением дистанционного обучения.

Методы обучения:

Словесные: беседа, рассказ, анализ, урок-диалог, объяснение и др.

Наглядные: показ педагогом приемов, показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.

Практические: упражнение, практическое задание и др.

Тип занятий: комбинированный, теоретический, практический.

Формы проведения занятий: игра, беседа, тестовые задания, викторина, творческая работа, игра – испытание, открытое занятие, контрольное занятие.

В группе 1 года обучения количество обучающихся до 15 человек;

Одним из принципов реализации программы является разноуровневость. Программа предоставит всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей, уровня общего развития, разной степени освоения содержания программы. Исходя из диагностики и стартовых возможностей обучающихся, освоение содержания программы будет осуществляться на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности. Дифференцированный по уровням учебный материал будет предлагаться обучающимся в разных формах.

Образовательные технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология разноуровневого обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология, технология коллективной творческой деятельности.

Формы и режим занятий.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одной отдельно взятой группы, так и в смешанных группах, состоящих из дошкольников разных возрастов.

Занятия строятся на основе практической работы с конструктором для объёмного моделирования.

### **Структура занятий**

Для детей старшей и подготовительной к школе группы продолжительность занятий 30 мин и состоит оно из 3-х частей.

**1. Вводная часть** – занимательная разминка -5-7 мин.

**2. основная часть** (25-28 мин)-комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики -2 мин.;

ОРУ-7-8 мин.

весёлый тренинг -2 мин.

подвижная игра-4 мин.

**3. Заключительная часть.**

Игра малой подвижности -2 мин.

### **Методическое обеспечение программы:**

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

Проводятся под руководством педагога.

### **Методы обучения:**

Словесный

Наглядный

Групповой



## Учебный план для групп первого года обучения

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Обще е кол- во часов	В том числе:		Формы аттестации, контроля
			теор етич ески х	прак тиче ских	
	<b>Адаптационный период</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Опрос, тесты
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж	2	1	1	
2	Первичный инструктаж. Тестирование	2	1	1	
	<b>1 раздел Комплексы упражнений</b>	<b>32</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	Опрос, игра, наблюдение, викторина, соревнование, контрольная работа.
3	Дыхательная гимнастика	2	1	1	
4	Занимательная разминка	6	2	4	
5	Упражнения на укрепление мышц спины	6	2	4	
6	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	6	2	4	
7	Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса	6	2	4	
8	Упражнения на укрепление и развитие стоп	5	2	3	
9	Контрольное занятие	1		1	
	<b>2 раздел Игры разные важны</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	
10	Подвижные игры	6	2	4	
11	Игры с мячом	6	2	4	
12	Спортивные игры	6	2	4	
13	Игры малой подвижности	5	2	3	
14	Контрольное занятие	1		1	

	<b>3 раздел Растяжка</b>	<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	Опрос, игра, наблюдение, викторина, соревнование, итоговое занятие.
15	Упражнения на растяжку и гибкость	6	2	4	
16	Акробатические упражнения	6	2	4	
17	Динамические и оздоровительные паузы	6	2	4	
18	Релаксационные упражнения	3	1	2	
19	Итоговое занятие	1		1	

## Содержание программы первый год обучения.

### 1. Образно-игровые и танцевальные упражнения (14 часов):

**Образно – игровые упражнения** включают в себя различные виды ходьбы, бега, прыжков в двигательных и образных действиях, которые развивают творческую двигательную деятельность, творческое мышление, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движениях и в пространстве, внимание, фантазию и др.

#### **Ходьба:**

- в колонне по одному и врассыпную;
- врассыпную с нахождением своего в колонне по звуковому сигналу;
- противоходом;
- спортивным шагом с оттянутым носочком;
- на носках;
- на пятках;
- на наружном ребре стопы;
- в разном темпе;
- гимнастическим шагом;
- с выполнением различных заданий для рук.

#### **Бег:**

- врассыпную;
- с остановкой на звуковой сигнал;
- в чередовании с другими движениями;
- с изменением темпа и направления движения;
- змейкой между предметами;
- с высоким подниманием колен;
- с забрасыванием ног назад;
- на четвереньках;
- с выбрасыванием прямых ног вперед.

#### **Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами):**

- на 2-х ногах с оттянутыми носочками ног;
- с поворотом кругом;
- попеременно на правой и левой ноге;
- на 2-х ногах с продвижением вперед;
- ноги вместе - ноги врозь с продвижением вперед;
- боковой галоп.

**Танцевальные упражнения** представлены образно – танцевальными композициями, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность.

«Улыбка», «Веселая полька», «Стирка», «Танцуем сидя», «Руки вверх», «Раз, два, три!», «Веселый тренаж», «Марш - выход», «Выбрасывание ножек вперед».

Музыкальный диск Т.Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 1»; «Танцевальная ритмика для детей 2», «Танцевальная ритмика для

детей 4»; музыкальный диск Т.Суворовой, Л.Казанцевой, И.Шарифуллиной, О.Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».

### **Упражнения системы игрового стретчинга.**

Упражнения стретчинга это упражнения для развития мышечной силы, растяжки, гибкости, пластичности в образных, игровых и двигательных действиях. Упражнения объединены в серии: для спины, брюшного пресса и т.д. Каждая такая группа упражнений имеет свой терапевтический эффект. Упражнения представлены в виде комплексов.

#### **2. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пояса путем прогиба назад (6 часов):**

«Качели, «Кобра», «Ящерица, «Рыбка», «Кузнечик», «Кошечка».

#### **3. Упражнения на укрепление мышц спины путем наклона вперед (6 часов):**

«Книжка», «Волчонок», «Носорог», «Страус», «Книжка» (усложненный вариант), «Летучая мышь», «Ванька - встанька».

#### **4. Упражнения на укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в сторону (4 часа):**

«Морская звезда», «Маятник», «Месяц», «Луна».

#### **5. Упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног (6 часов):**

«Павлин», «Рак», «Паучок», «Елочка», «Бег», «Лягушка», «Велосипед».

#### **6. Упражнения на укрепление и развитие стоп (4 часа):**

«Лягушонок», «Лошадка», «Медвежонок», «Аист», «Петушок».

#### **7. Упражнения на укрепление мышц плечевого пояса (4 часа):**

«Замочек», «Мельница», «Дощечка», «Пчелка», «Пловцы», «Самолет».

#### **8. Акробатические упражнения (12 часов).**

Акробатические упражнения способствуют развитию силы, быстроты и точности движений, развивают способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию равновесия.

- Группировки:

- из положения сидя на полу в позе прямого угла;
- из положения лежа на спине.

- Перекаты:

- назад – вперед из положения лежа на спине;
- назад – вперед из положения сидя в группировке;
- назад – вперед из упора присев;
- боком в группировке из стойки на коленях;
- боком из стойки на одном колене, другая нога вытянута в сторону на носок.

- Кувырки:
  - кувырок – перекат;
  - кувырок вперед в группировке с отталкиванием;
  - кувырок вперед в группировке.
    - Стойка на лопатках; стойка на лопатках (усложненный вариант).
    - упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.

## 9. Подвижные игры (12 часов).

Подвижные игры направлены на развитие физических качеств: быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества.

«Возьми платочек», «Удочка», «По местам», «Ловишки с ленточкой», «Грибник», «Лежебока кот проснулся», «Мыльные пузыри», «Пингвины», «Колобок», «Бусинки», «Дружные ребята», «Одуванчик», «Непоседа - воробей», «Снежная королева», «Быстро возьми», «Успей выбежать», «Медвежонок».

К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г; Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.

## 10. Теоретическая подготовка (4часа):

**-Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки.**

**-Правила выполнения различных упражнений, подвижных игр.**

На первом занятии с детьми проводится беседа на тему «Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и показ простых приемов самостраховки». Во время выполнения упражнений и проведения подвижных игр в течение года эти знания закрепляются.

Во время занятий при необходимости педагог объясняет воспитанникам правила выполнения тех или иных упражнений и заданий, правила подвижных игр.

### **1.3. Планируемый результат:**

По окончании обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, чередуя их с образно - двигательными действиями;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения сидя на полу в позе прямого угла, руки в упоре сзади;
- выполнять перекаты в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья;
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

## Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2021-2022 учебный год

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Занимательная физкультура для дошколят»

Срок реализации программы	1 год
Начало учебного года	01.11.2022 год
Учебные периоды:	
I учебный период	с 01.11.2022г. по 31.12.2022г.
II учебный период	с 11.01.2023г по 31.05.2023г.
Окончание учебного года	31.05.2023 год
Количество учебных недель	27 недель
Продолжительность каникул	01.06.2023 г.-31.08.2023 г.

Контрольные процедуры. Сроки.

-Текущий контроль успеваемости будет проводиться в течение учебного года по каждой изученной теме и по окончании изучения разделов программы.

Сроки контрольных процедур указаны в календарных учебных графиках групп.

-Промежуточная аттестация обучающихся будет проводиться по окончании учебного периода, в сроки с 15.12.2022г. по 31.12.2022г.

Сроки промежуточной аттестации указаны в календарных учебных графиках групп.

-Итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов будет проводиться по завершению освоения программы в период с 15.05.2023г. по 31.05.2023г.

Для выявления результатов освоения программы будут определяться: параметры результата, критерии, показатели. Степень выраженности каждого показателя будет выявляться по четырем уровням

**1 - оптимальный**

- высокий образовательный результат (полное освоение содержания образования, имеет творческие достижения)

**2 - достаточный**

- полное освоение программы

**3 - средний (базовый)**

-полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки

**4-недостаточный**

-неполное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий



## Календарный учебный график I группы первого года обучения.

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Место проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Формы аттестации/контроля
<b>Раздел 1</b>						
1	01.11. вторник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Вводное занятие. Вводный инструктаж	1	инструктаж
2	07.11 понедельник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Вводное занятие.	1	инструктаж
3	08.11 вторник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Первичный инструктаж. Тестирование	1	Тестирование
4	11.11 пятница	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Тестирование	1	Тестирование
<b>1 раздел Комплексы упражнений</b>						
5	14.11 Понедельник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Дыхательная гимнастика	1	Игра
6	15.11 Вторник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Дыхательная гимнастика	1	Игра
7	18.11 Пятница	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Занимательная разминка	1	Игра
8	21.11 Понедельник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Занимательная разминка	1	Игра
9	22.11 Вторник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Занимательная разминка	1	Игра
10	25.11 Пятница	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Занимательная разминка	1	Игра
11	28.11 Понедельник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Занимательная разминка	1	Игра
12	29.11 Вторник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Занимательная разминка	1	Игра
13	2.12 Пятница	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепления мышц спины	1	Наблюдение
14	5.12 Понедельник	15:00-15:30	МБДОУ «Детский сад№32»	Упражнения на	1	Наблюдение

	ьник		2этаж муз. зал	укрепления мышц спины		
15	6.12 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепления мышц спины	1	Наблюдение
16	9.12 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепления мышц спины	1	Наблюдение
17	12.12 Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепления мышц спины	1	Наблюдение
18	13.12 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепления мышц спины	1	Наблюдение
19	16.12 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	1	Наблюдение
20	19.12 Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	1	Наблюдение
21	20.12 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	1	Наблюдение
22	23.12 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	1	Наблюдение
23	26.12 Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	1	Наблюдение
24	27.12 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление мышц тазового пояса	1	Наблюдение
25	30.12 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса	1	Наблюдение
26	10.01 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса	1	Наблюдение
27	13.01 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32»	Упражнение на	1	Наблюдение

			2этаж муз. зал	укрепление мышц плечевого пояса		
28	16.01. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса	1	Наблюдение
29	17.01 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса	1	Наблюдение
30	20.01 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление и развитие стоп	1	Наблюдение
31	23.01 Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление и развитие стоп	1	Наблюдение
32	24.01 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление и развитие стоп	1	Наблюдение
33	27.01 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление и развитие стоп	1	Наблюдение
34	30.01 Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление и развитие стоп	1	Наблюдение
35	31.01 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на укрепление и развитие стоп	1	Наблюдение
36	3.02. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Контрольное занятие	1	Контрольная работа
<b>2 раздел. Игры разные важны.</b>						
37	3.02 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Подвижные игры	1	Соревнования
38	6.02 Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Подвижные игры	1	Соревнования
39	7.02 Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32»	Подвижные игры	1	Соревнования

	ьник		2этаж муз. зал			
40	10.02 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Подвижные игры	1	Соревнования
41	13.02 Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Подвижные игры	1	Соревнования
42	14.02 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Подвижные игры	1	Соревнования
43	17.02 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры с мячом	1	Соревнования
44	20.02 Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры с мячом	1	Соревнования
45	21.02 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры с мячом	1	Соревнования
46	27.02. Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры с мячом	1	Соревнования
47	28.02. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры с мячом	1	Соревнования
48	3.03. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры с мячом	1	Соревнования
49	6.03. Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Спортивные игры	1	Соревнования
50	7.03 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Спортивные игры	1	Соревнования
51	10.03. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Спортивные игры	1	Соревнования
52	13.03 Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Спортивные игры	1	Соревнования
53	14.03. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Спортивные игры	1	Соревнования
54	17.03. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Спортивные игры	1	Соревнования
55	20.03. Понедел ьник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры малой подвижности	1	Викторина
56	21.03. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32»	Игры малой	1	Викторина

			2этаж муз. зал	подвижности		
57	24.03. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры малой подвижности	1	Викторина
58	27.03. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры малой подвижности	1	Викторина
59	28.03 Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры малой подвижности	1	Викторина
60	31.03 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Игры малой подвижности	1	Викторина
61	3.04. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Контрольное занятие	1	Контрольная работа
<b>3 раздел. Растяжка</b>						
62	4.04. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Наблюдение
63	7.04. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Наблюдение
64	10.04. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Наблюдение
65	11.04. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Наблюдение
66	14.04. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Наблюдение
67	17.04. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Упражнения на растяжку и гибкость	1	Наблюдение
68	18.04. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Акробатические упражнения	1	Наблюдение
69	21.04. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Акробатические упражнения	1	Наблюдение
70	24.04. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Акробатические упражнения	1	Наблюдение
71	25.05. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Акробатические упражнения	1	Наблюдение
72	28.04 Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Акробатические упражнения	1	Наблюдение

73	5.05. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Динамические и оздоровительные паузы	1	Игра
74	12.05. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Динамические и оздоровительные паузы	1	Игра
75	15.05. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Динамические и оздоровительные паузы	1	Игра
76	16.05. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Динамические и оздоровительные паузы	1	Игра
77	19.05. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Динамические и оздоровительные паузы	1	Игра
78	22.05. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Динамические и оздоровительные паузы	1	Игра
79	23.05. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Релаксационные упражнения	1	Наблюдение
80	26.05. Пятница	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Релаксационные упражнения	1	Наблюдение
81	29.05. Понедельник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Релаксационные упражнения	1	Наблюдение
82	30.05. Вторник	15:00- 15:30	МБДОУ «Детский сад№32» 2этаж муз. зал	Итоговое занятие	1	Контрольная работа

## 2.2. Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности, соблюдается питьевой и температурный режим, проводится проветривание и влажная уборка кабинета.

Помещение, соответствующее санитарно – гигиеническим нормам и технике безопасности;

<ol style="list-style-type: none"><li>1. Мягкие модули – синие 1 шт., красные 2 шт.</li><li>2. Коврики с лапками – 1 шт.</li><li>3. Дартс -2 шт.</li><li>4. Змейка – 1 шт (8 скрепленных в комплекте).</li><li>5. Красные круги на колёсах – 2 шт.</li><li>6. MOVIN””STEP – 1 шт.</li><li>7. Мячи с ушками – 3 шт.</li><li>8. Кольцеброс – 13 бол. колец; 2 мал.</li><li>9. Гимнастические палки – 8 бол.; 4 мал.; 9 розовых; 2 синих ; 20 желтых.</li><li>10. Бубен – 1 бол. 1 мал.</li><li>11. Погремушка – 40 шт.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>12. Мячи волейбольные -1 шт.</li><li>13. Мячи баскетбольные – 6 шт.</li><li>14. Мячи футбольные – 2 шт.</li><li>15. Кегли – 8 бел. 14 красных. 8 солдатиков. 6 синих. 8 зеленых. 9 желтых. 6 сереневых.</li><li>16. Скакалки – 13 шт.</li><li>17. Мешочки с песком – 16 шт.</li><li>18. Конусы широкие – 6 шт.</li><li>19. Кубики – 55 шт.</li><li>20. Обручи – 27 шт.</li><li>21. Воланы – 4 шт.</li></ol>
--	---

### **2.3. Формы аттестации**

Для определения результативности освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы будут осуществляться: текущий контроль успеваемости обучающихся, промежуточная аттестация обучающихся, итоговая аттестация обучающихся в виде итоговой демонстрации образовательных результатов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся - это регулярная оценка уровня освоения знаний, овладения умениями, развития опыта творческой деятельности, познавательного интереса обучающихся с использованием и современных способов оценивания.

Текущий контроль успеваемости будет осуществляться без фиксации достижений обучающихся в виде отметок.

Текущий контроль будет проводиться в течение учебного года с подведением итогов на учебных занятиях, по завершению изучения разделов программы. Формы текущего контроля: открытое занятие, контрольное занятие, творческая работа, тесты.

Промежуточная аттестация будет проводиться по итогам каждого учебного года –первого, второго учебных периодов. Формы промежуточной аттестации обучающихся: турнир, открытое занятие, выставка.

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы завершится итоговой демонстрацией образовательных результатов: итоговое занятие.



## 2.4. Оценочные материалы

### Мониторинг качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для отслеживания знаний, умений и навыков у обучающихся были разработаны критерии и дана характеристика уровней.

<b>Уровни сформированности творческой активности обучающихся в различных видах деятельности</b>	
Высокий уровень	Обучающийся самостоятельно без ошибок, справляется с заданием
Достаточный уровень	Обучающийся самостоятельно справляется с заданием, допуская ошибки
Средний уровень	Обучающийся выполняет задания с помощью взрослого
Низкий уровень	Обучающийся даже с помощью взрослого допускает ошибки в выполнении задания

Педагогическая диагностика проводится два раза в год: 1 – вводная (октябрь); 2 - итоговая (май). Уровни освоения программы оцениваются по 4х балльной системе:

Высокий уровень – 4;

Достаточный уровень – 3;

Средний уровень – 2;

Низкий уровень – 1;

### **Список использованной литературы.**

1. А.Г.Назаровой «Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Упражнения системы игрового стретчинга.», С – Петербург, типография ОФТ, 1995г.
2. В.И.Филипповича «Теория и методика гимнастики», М. , «Просвещение», 1971г.
3. Т.Суворова «Танцуй, малыш», Санкт – Петербург, 2007г.
4. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 1», Санкт – Петербург, 2004г.
5. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 2», Санкт – Петербург, 2005г.
6. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 3», Санкт – Петербург, 2005г.
7. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 4», Санкт – Петербург, 2006г.
8. Т.Суворова «Танцевальная ритмика для детей 5», Санкт – Петербург, 2007г.
9. Т.Суворова, Л.Казанцева, И.Шарифуллина, О.Румянцева «Спортивные олимпийские танцы для детей 2», Санкт – Петербург, 2008г.
- 10.А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», Москва, Гуманитарный издательский центр «Владос», 2001г.
11. Н.Н.Ермак «Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят», Ростов – на – Дону, Феникс, 2004г.
12. К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников», Москва, издательство ГНОМ и Д, 2003г.
13. Ю.А.Кириллова «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе», Санкт – Петербург, «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2005г.
14. К.К.Утробина «Занимательная физкультура в детском саду», Москва, 2008г.
15. Е.А.Сочеванова «Подвижные игры с бегом», Санкт – Петербург, ДЕТСТВО - ПРЕСС, 2009г.
16. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: Письма и приказы Минобрнауки – М.: ТЦ Сфера, 2015.