

Администрация города Нижнего Новгорода  
Департамент образования  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 365»  
603128, город Нижний Новгород, улица Баренца, дом 4А  
тел./факс . (831)226 – 47 - 85

ПРИНЯТА на педагогическом совете МБДОУ «Детский сад № 365» Протокол от 29.08.23 г.№ 5	УТВЕРЖДЕНА приказом заведующего МБДОУ «Детский сад № 365» от 30.08.23 г.№ 308
--	--



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0093F49094CCE4420F2F1FF73F72D25503  
Кому выдан: Стекалова Ольга Александровна  
Действителен: с 20.07.2023 до 12.10.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Ловкость и грация»

Период реализации: 8 месяцев

Составитель:  
Назаренкова Елена Геннадьевна

г. Нижний Новгород

2023 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	3
1.3	Принципы и подходы к формированию Программы	3-4
1.4	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста	4
1.5	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	5
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Содержание образовательной программы	5-8
2.2	Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	8-11
2.3	Рабочая программа	12-14
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы	15
2.5	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	16
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Описание материально-технических условий реализации Программы	18
3.2	Учебный план	19-20
3.3	Календарный учебный график	21
3.4	Оценочные и методические материалы	21-22

## **І.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Ловкость и грация» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 365» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность и разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Программа «Ловкость и грация» представляет собой общеразвивающий комплекс игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

#### **Направленность:**

Физкультурно - спортивная направленность для девочек 5-7 лет

#### **Эффективность программы**

В ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается музыкальным сопровождением и элементами, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию. В процессе обучения у дошкольников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота). Активно развиваются мышление, память, творческие способности, самостоятельность.

#### **Актуальность программы:**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В период от 4-х до 7-ми лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особо важно в этот возрастной период. Занятия гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта). Программа выходит за рамки основной образовательной программы дошкольного образования и соответствует психофизическим особенностям детей старшего дошкольного возраста.

Занятия проходят в физкультурном зале, в облегченной спортивной форме, на индивидуальных ковриках, под музыкальное сопровождение, что повышает эмоциональное состояние и имеет закаливающий эффект.

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

Формирование оптимального двигательного стереотипа Создание условия для формирования основ здорового образа жизни, гармоничного физического, нравственного и социального развития ребенка, раскрытия его индивидуальных возможностей и способностей.

**Задачи :**

### ***Образовательные:***

- формировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в гимнастике;
- обучать основам выполнения элементов художественной гимнастики;
- способствовать освоению детьми техники владения гимнастическими предметами (мяч, лента, обруч);
- формировать у детей интерес к собственному здоровью.

### ***Развивающие:***

- развивать интерес и положительное отношение к занятиям гимнастики;
- развивать физические качества и способности детей: силу, гибкость, координацию, быстроту, вестибулярную устойчивость;
- развивать самостоятельность, активность.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать нравственно-эстетические качества;
- воспитывать доброжелательность и контактность в отношении со сверстниками.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа строится на общедидактических принципах.

### **Общедидактические принципы**

**Принцип систематичности.** Систематичность и постепенность заключается в непрерывности, регулярности, планомерности коррекционного процесса.

Только при многократных систематических повторениях образуются здоровые двигательные динамические стереотипы. Для эффективного повторения необходимо усвоенное сочетать с новым, чтобы процесс повторения носил вариативный характер: изменение упражнения, условий выполнения, разнообразие приемов, различия в содержании занятий.

**Принцип сознательности и активности** опирается на сознательное и активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия, понимания цели и способа выполнения. Активность детей дошкольного возраста на занятиях стимулируется эмоциональностью педагога, образностью музыки, различными игровыми упражнениями или игровыми правилами и упражнениями.

**Принцип наглядности** осуществляется путем безукоризненного практического показа движения педагогом— непосредственной зрительной наглядности, рассчитанной на конкретное представление движения, правильное двигательное ощущение и желание воспроизведения. Это непосредственная наглядность.

**Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с речевыми нарушениями.

Одним из условий доступности является преемственность и постепенность в усложнении двигательных, речевых и музыкальных заданий. Необходимым условием для соблюдения принципа индивидуализации является предварительное обследование ребенка и уточнение его потенциала.

**Принцип постепенного повышения требований** определяет постановку перед занимающимся все более трудных новых заданий: двигательных, музыкальных, словесных. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить постепенно, по мере закрепления формирующихся навыков.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития. Организация коррекционного процесса основана на индивидуальном и деятельностном подходе.

#### **1.4 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

#### **1.5 Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы**

Проектирование задач позволило спрогнозировать следующий результат освоения Программы в виде **целевых ориентиров**:

<b>Модуль 1</b> <b>Формирование оптимального двигательного стереотипа</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. знает правила безопасности</li><li>2. знает правила личной гигиены</li><li>3. умеет пользоваться спортивным инвентарем.</li><li>4. повседневно сохраняет и следит за правильной осанкой</li><li>5. правильно дышит во время физических упражнений</li><li>6. развивает основные физ качества: силу, выносливость , равновесие, гибкость, быстроту.</li></ol>
<b>Модуль 2</b> <b>Уровень физической подготовки</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1.Выявление и осознание ребенком своих способностей.</li><li>2.Умение владеть своим телом.</li></ol>

3. Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, осознанно.
4. Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
5. Овладение детьми упражнениями без предметов, с предметами (мячом, лентой, обручем).
6. Овладение детьми акробатическими упражнениями, танцевальными элементами классического, народного и современного танцев.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Содержание образовательной программы

**Структура занятий** состоит из 3 частей:

- **подготовительная** (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растяжку, расслабление)
- **основная** (акробатические упражнения, группировки, перекаты, кувырки, хореография)
- **заключительная** (подвижные и малоподвижные игры, упражнения на расслабление дыхания).

**Виды подготовки:**

#### Физическая:

- Общефизическая (повышение общей физической готовности)
- Специально-физическая (развитие специальных физических качеств)
- Специально-двигательная (развитие специальных способностей, необходимых для успешного освоения упражнений с предметами)

#### Техническая:

- Беспредметная (освоение техники упражнений без предмета)
- Предметная (освоение техники упражнений с предметами)
- Хореографическая (освоение элементов классического, народного и современного танцев)

### 2. Практическая подготовка и ОФП

Практическая часть	Теоретическая часть
- Строевые упр, перестроения, направления движений	- правила поведения в зале и техника безопасности.

-Манипуляции с предметами	- гигиенические требования,
-Игры , упр на развитие двигательной памяти	- основы хореографии,
-Стрейчинговые упр на растяжку и гибкость	- Формирование правильной осанки
-элементы акробатической подготовки	- техника дыхания, релаксация
-упр на развитие координационных способностей	-упр мелкой моторики

## 2.2 Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы	Способы	Методы	Средства
<b>Организованная образовательная деятельность:</b>	Фронтальный	<ol style="list-style-type: none"> <li>наглядно-зрительные: показ педагогом образца движения, подражание образцам окружающей жизни, использование зрительных ориентиров при преодолении пространства, и т.п.;</li> <li>тактильно-мышечные: включение различных пособий в двигательную деятельность. Например, гимнастические ленты – для развития мелкой моторики руки</li> <li>наглядно-слуховые: инструментальная музыка, релакс сопровождение и</li> </ol>	<p>Мячи среднего диаметра Ленты гимнастические до 3м Фитболы г\ скамейки шведская стенка индивидуальные коврики для упр на полу маты гимнастические музыкальное сопровождение</p>

		<p>т.п.</p> <p><b>Словесные методы</b> – помогают осмысливанию поставленной задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. краткое описание и объяснение новых движений;</li> <li>2. пояснение, сопровождающее показ движения;</li> <li>3. указание, необходимое при воспроизведении движения;</li> <li>4. беседа, предваряющая введение новых упражнений, подвижных игр;</li> <li>5. вопросы для проверки осознания действий;</li> <li>6. команды, распоряжения и сигналы (в качестве команд можно использовать считалки, игровые зачины и т.п.);</li> <li>7. образный сюжетный рассказ в целях развития выразительности движений и перевоплощения в игровой образ;</li> <li>8. словесная инструкция, с ее помощью происходит оживление следов прежних впечатлений в новых сочетаниях и комбинациях, возникает возможность образовать новые временные связи, сформировать новые знания и умения.</li> </ol>	
--	--	---	--

		<p><b>Практические методы</b> – обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях.</p> <p>Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей, наиболее эмоционально-эффективный.</p> <p>Соревновательный метод используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является воспитание коллективизма.</p> <p>Соревнование может быть успешно использовано как воспитательное средство, содействующее совершенствованию двигательных навыков, воспитанию морально-волевых черт личности.</p>	
--	--	---	--

### 2.3 Рабочая программа

№ мод уля	№ занятия	тема	Содержание Методическое обеспечение	Материал
1	Занятие 1.	Знакомство с требованиями . Гиг. требования. Форма. Правила поведения, дисциплина на занятии . ОФП: упр для развития гибкости, силы мышц спины , пресса.	Г.А.Боброва «Художественная гимнастика»  Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»	аудиодиск «Для детей и взрослых: «Образовательные программы литературные и музыкальные композиции, сказки, фольклер, песни, танцы, ритмика»
1	Занятие 2.	Разновидности ходьбы. Легкий бег, разновидности. Позиции ног: 1,2,6. Позиции рук-1,2. Танц шаги: шаг галопа, подскок, шаг польки.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	аудиодиск «Для тетей и взрослых: «Образовательные программы литературные и музыкальные композиции, сказки, фольклер, песни, танцы, ритмика»
1	Занятие 3.	Хват палочки ленты. Змейка, спираль, круги, махи. Упр на гибкость: «кошечка», «кольцо», «мост», «складочка». Растяжки на 3 шпагата.	Г.А.Боброва «Художественная гимнастика»  Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»	Палочки. ленты
1	Занятие 4.	Упр с мячом: удержание мяча. Прокатывание мяча по полу сидя на пятках, под ногами, сидя «углом», по ногами до носков ног. Броски вверх . Ловля двумя. Растяжки. Релаксация.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	мячи

1	Занятие 5.	Упр на гибкость. Акроб элементы . Упр на матах. Прыжки в движении по мату: с ноги на ногу( шагом), врозь – вместе, вперед на двух, со взмахом рук вперед, в стороны.		Маты. коврики
1	Занятие 6.	Группировки, упор присев, перекаат в группировке боком и назад, стойки на лопатках, перекаат «бревнышком». Стрейчинговые упр.		Маты. коврики
1	Занятие 7.	ОФП: развитие выносливости- бег со сменой направления, с выполнением задания «ниточка и иголочка», с преодолением препятствий. Стрейчинговые упр. Упр на координацию. Вращения на 180 и 360 на одной ноге. Равновесие.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	
1	Занятие 8.	Ритмическая гимнастика. Махи из разных И.П. Акробат дорожка: перекааты, группировки, мосты из положения лежа. Дыхательная гимнастика. Релаксация.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Маты. Индивидуальные коврики
1	Занятие 9.	Упр с предметами: мяч, лента.	Г.А.Боброва «Художественная	Мячи. Ленты . обручи

		Знакомство с обручем: хваты, вращение на руке, руках, на талии, по полу: вертушки, прокаты, вращение как скакалкой. Игра на внимание с обручем.	гимнастика» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»	
1	Занятие 10.	ОФП: укрепление мышц спины и ног и пресса. Формирование прав осанки. Ходьба с предметом на голове. Упр для развития мелкой моторики(пальчиков ая гимнастика), Игры на ориентировку и координацию	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Шведская стенка. индивидуальные коврики
1	Занятие 11.	Группировки, упор присев, перекал в группировке боком и назад, стойки на лопатках, перекал «бревнышком». Стрейчинговые упр.		Индивидуальные коврики. маты
1	Занятие 12.	Танцевальные движения: шаг галопа, польки, скрестый шаг . Позиции рук и ног: 1,2, 3,6.Прыжки. Махи. Равновесие. Релаксация.		
1	Занятие 13.	Повторение танцевальных движений: Позиции рук и ног: 1,2, 3,6.Прыжки. Махи.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Шведская стенка

1	Занятие 14.	Равновесие. Вращения на 180 и 360 .Релаксация.  ОФП: укрепление мышц спины и ног и пресса. Формирование прав осанки. Ходьба с предметом на голове. Упр для развития мелкой моторики( пальчиковая гимнастика), Игры на ориентировку и координацию.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Мешочки с песком 200г
1	Занятие 15.	Упр с перестроением в круг, в две шеренги. Бег змейкой, с выполнением заданий на внимание. Растяжки на поперечный и продольный шпагат. Равновесие стоя на одной ноге, «ласточка».	. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004	аудиозаписи
1	Занятие 16.	ОФП. Упр с лентой: змейки, спиральки , махи, «восьмерки». Вращение с лентой, бег с лентой внизу сзади и над головой. Махи в парах, волны в парах. Растяжки. Релаксация.	Г.А.Боброва «Художественная гимнастика»  Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»	г\ ленты
2	Занятие 17.	Акробатические упр: «Кошечка». «колечко», «олень», «мостик», «качалочка».		Аудиозаписи. маты

		Танцевальные шаги: шаг галопа, польки.		
2	Занятие 18.	Упр с мячом: вращение на руках , по полу , прокатывание по рукам , ногам, ловля и подбрасывание. Ига с мячом. Растяжки, стрейчинговые упр. Релаксация.	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	мячи
2	Занятие 19.	ОФП: Прыжки на двух, со взмахом рук, с ноги на ногу, скрестно -врозь, врозь- вместе. Упр на пресс, гибкость , силу, координацию. Игры.		Маты. Ковровое покрытие
2	Занятие 20.	Упр с обручем : вращение на полу, вращение на талии, прокатывание по прямой, вращение на руке. Прыжки через обруч , вращая как скакалку. Игры с обручем	. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Обручи среднего диаметра
2	Занятие 21.	Стрейч-упр на все группы мышц. Вращение обруча на полу и руке. Ловля мяча в броске двумя.	. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004	Мячи. обручи
2	Занятие 22.	Упр на гибкость и устойчивость равновесия. равновесие на пр и левой с различным положением ног и		г\ скамейки

		рук. Вращения на одной ноге на 180гр		
2	Занятие 23.	Танцевальные движения: пружинки , шаг польки , галопа, бокового галопа, «ковырялочка». Упр для рук: волны, взмахи. Повороты на месте. Упр в паре.	. Солоникова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Аудиозаписи
2	Занятие 24.	Упр с мячом. прокатывание по телу, рукам , по полу с ловлей в разных позах. Упр на укрепление пресса и мышцы спины.	Г.А.Боброва «Художественная гимнастика»  Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»	Мячи среднего диаметра
2	Занятие 25.	Укрепление мышц спины и пресса, стойки на лопатках, перекаты в группировке, маховые движения. Прыжковые упр на матах с продвижением вперед на двух.		г\ скамейки. маты
2	Занятие 26.	ОФП. Бег на внимание , с изменением направления, перестроения, перепрыгивание веревочки разными способами	. Солоникова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Шнуры . веревочки
2	Занятие 27.	Упр на координацию :прыжки через длинную скакалку, шнур разными		Длинная скакалка шнуры

2	Занятие 28.	способами- врозь- вместе. На одной ноге  Открытое занятие для родителей. Показ основных упр-й в гимнастике. Развитие гибкости и координации. Упр с лентой и мячом.		Ленты . мячи. маты
2	Занятие 29.	Танцевальные движения без предмета. ОФП. Упр на гибкость. Прыжки с продвижением вперед на матах со взмахом рук , прыжок в шпагат.	. Фомина Н.А Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004	Гимнастические маты 2шт
2	Занятие 30.	Упр с мячом. Прокатывание из руки в руку. По телу. В разных и.п. подбрасывание и ловля. Прокатывание между рук. Перебрасывание в паре.	Г.А.Боброва «Художественная гимнастика»  Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»	Мячи малого и среднего диаметра
2	Занятие 31.	Упр с обручем. Прокатывание, вращения на руке, на талии, на ладони. Вертушки с последующей ловлей. Прыжки через обруч . вращая его как скакалку	. Солоникова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986	Обручи ср диаметра

2	Занятие 32	Повторение основных гимнастич. движений: шпагаты на при лев . поперечный , мост из положения лежа, кольцо, равновесие. Задание на летний период.		
---	------------	--	--	--

#### 2.4 Способы и направления поддержки детской инициативы в освоении Программы

Педагог в ходе занятия поощряет проявления детской инициативы и творчества.

Содержание программы отражает следующие направления развития детской инициативы и самостоятельности:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно;
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

<b>Способы и направления поддержки детской инициативы</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Игровые действия с разнообразными сюжетными игрушками.</li> <li>-Использование предметов-заместителей.</li> <li>-Поощрение двигательной деятельности.</li> <li>-Подражание игровым действиям взрослого.</li> <li>-Обсуждение проблем и поиск решений.</li> <li>-Участие в играх и двигательных упражнениях.</li> <li>-Речевое общение.</li> <li>-Имитационные игры.</li> <li>-Подражание образам животных.</li> <li>-Танцевальные импровизации.</li> <li>-Ситуации дружеского общения, понимания окружающих, взаимопомощи: «Помоги другу», «Поделись с другими»</li> <li>-Проблемные игровые и практические ситуации</li> </ul>

## 2.5 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для реализации программы дополнительного образования «Фитнес на фитболе» необходимо тесное сотрудничество с родителями воспитанников.

В работе по данному направлению используются разнообразные формы сотрудничества:

- Видеоурок для родителей
- Стеновая информация «Наши достижения»
- буклеты, памятки «Как сформировать правильную осанку у ребенка»
- привлечение родителей к созданию атрибутов для игр и упражнений;
- информационная страничка на официальном сайте ДОУ «Советы инструктора по физической культуре»;
- открытые итоговые мероприятия для родителей.
- 

## III .ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1 Описание материально-технических условий реализации Программы

Оборудование и учебно-дидактические материалы:

- ❖ Ноутбук – 1 шт.
- ❖ Аудиосистема – 1 шт.
- ❖ Колонки – 2 шт.
- ❖ Набор аудио- аудиодиск «Для детей и взрослых: «Образовательные программы литературные и музыкальные композиции, сказки, фольклор, песни, танцы, ритмика», «Поем о спорте» музыкальные развивайки с Плюхом, Песни и караоке для детей «Волшебная страна»
- ❖ Мячи среднегодиаметра – 15 шт.
- ❖ Ленты гимнастические – 15 шт.
- ❖ Обручи среднего диаметра- 15 шт
- ❖ Мешочки с песком 100, 200г - 20шт.
- ❖ Шнур или тонкий канат-1шт , веревки – 15 шт.
- ❖ Игровое пространство для реализации коррекционно-развивающего процесса (музыкальный зал);
- ❖ Индивидуальные коврики- 15 шт;

### 3.2 Учебный план

Месяц	Тема	Кол-во часов
<b>Модуль 1</b>		
<b>Формирование оптимального двигательного стереотипа</b>		
октябрь	Знакомство с требованиями . Гиг. требования. Форма. Правила поведения, дисциплина на занятии . ОФП: упр для развития гибкости, силы мышц спины , пресса.	1
	Разновидности ходьбы. Легкий бег, разновидности. Позиции ног:1,2,6. Позиции	1

	рук-1,2. Танц шаги: шаг галопа, подскок, шаг польки.	
	Хват палочки ленты. Змейка, спираль, круги, махи. Упр на гибкость: «кошечка», «кольцо», «мост», «складочка». Растяжки на 3 шпагата.	1
	Упр с мячом: удержание мяча. Прокатывание мяча по полу сидя на пятках, под ногами, сидя «углом», по ногами до носков ног. Броски вверх . Ловля двумя. Растяжки. Релаксация.	1
ноябрь	Упр на гибкость. Акроб элементы . Упр на матах. Прыжки в движении по мату: с ноги на ногу( шагом), врозь – вместе, вперед на двух, со взмахом рук вперед, в стороны.	1
	Группировки, упор присев, пережат в группировке боком и назад, стойки на лопатках, пережат «бревнышком». Стрейчинговые упр.	1
	ОФП: развитие выносливости- бег со сменой направления, с выполнением задания «ниточка и иголочка», с преодолением препятствий. Стрейчинговые упр. Упр на координацию. Вращения на 180 и 360 на одной ноге. Равновесие. И	1
	Ритмическая гимнастика. Махи из разных И.П. Акробат дорожка: пережаты, группировки, мосты из положения лежа. Дыхательная гимнастика. Релаксация.	1
декабрь	Упр с предметами: мяч, лента. Знакомство с обручем: хваты, вращение на руке, руках, на талии, по полу: вертушки , прокаты, вращение как скакалкой. Игра на внимание с обручем.	1
	ОФП: укрепление мышц спины и ноги пресса. Формирование прав осанки. Ходьба с предметом на голове. Упр для развития мелкой моторики( пальчиковая гимнастика), Игры на ориентировку и	1

	координацию	
	Группировки, упор присев, пережат в группировке боком и назад, стойки на лопатках, пережат «бревнышком». Стрейчинговые упр.	1
	Танцевальные движения: шаг галопа, польки, скрестный шаг . Позиции рук и ног:1,2, 3,6.Прыжки. Махи. Равновесие. Релаксация.	1
январь	Повторение танцевальных движений: Позиции рук и ног:1,2, 3,6.Прыжки. Махи. Равновесие. Вращения на 180 и 360 .Релаксация.	1
	ОФП: укрепление мышц спины и ноги пресса. Формирование прав осанки. Ходьба с предметом на голове. Упр для развития мелкой моторики( пальчиковая гимнастика), Игры на ориентировку и координацию.	1
	Упр с перестроением в круг, в две шеренги. Бег змейкой, с выполнением заданий на внимание. Растяжки на поперечный и продольный шпагат. Равновесие стоя на одной ноге, «ласточка».	1
	ОФП. Упр с лентой: змейки, спиральки , махи, «восьмерки». Вращение с лентой, бег с лентой внизу сзади и над головой. Махи в парах, волны в парах. Растяжки. Релаксация.	0,5
	Промежуточная Аттестация	0,5
Всего за модуль		16 15,5/0,5
<b>Модуль2</b>		
<b>Уровень физической подготовки</b>		
февраль	Акробатические упр: «Кошечка». «колечко», «олень», «мостик», «качалочка». Танцевальные шаги: шаг галопа, польки.	1
	Упр с мячом: вращение на руках , по полу , прокатывание по рукам , ногам, ловля и	1

	подбрасывание. Ига с мячом. Растяжки, стрейчинговые упр. Релаксация.	
	ОФП: Прыжки на двух, со взмахом рук, с ноги на ногу, скрестно -врозь, врозь- вместе. Упр на пресс, гибкость , силу, координацию. Игры.	1
	Упр с обручем : вращение на полу, вращение на талии, прокатывание по прямой, вращение на руке. Прыжки через обруч , вращая как скакалку. Игры с обручем	1
март	Стрейч-упр на все группы мышц. Вращение обруча на полу и руке. Ловля мяча в броске двумя.  Упр на гибкость	1
	Упр на гибкость и устойчивость равновесия. равновесие на пр и левой с различным положением ног и рук. Вращения на одной ноге на 180гр	1
	Танцевальные движения: пружинки , шаг польки , галопа, бокового галопа, «ковырялочка». Упр для рук: волны, взмахи. Повороты на месте. Упр в паре.	1
	Упр с мячом. прокатывание по телу, рукам , по полу с ловлей в разных позах. Упр на укрепление пресса и мышцы спины.	1
апрель	Укрепление мышц спины и пресса, стойки на лопатках, перекаты в группировке, маховые движения. Прыжковые упр на матах с продвижением вперед на двух.	1
	ОФП. Бег на внимание , с изменением направления, перестроения, перепрыгивание веревочки разными способами	1
	Упр на координацию :прыжки через длинную скакалку, шнур разными способами- врозь-вмете. На одной ноге	1

	Открытое занятие для родителей. Показ основных упр-й в гимнастике. Развитие гибкости и координации. Упр с лентой и мячом.	1
май	Танцевальные движения без предмета. ОФП. Упр на гибкость. Прыжки с продвижением вперед на матах со взмахом рук , прыжок в шпагат.	1
	Упр с мячом. Прокатывание из руки в руку. По телу. В разных и.п. подбрасывание и ловля. Прокатывание между рук. Перебрасывание в паре.	1
	Упр с обручем. Прокатывание, вращения на руке, на талии, на ладони. Вертушки с последующей ловлей. Прыжки через обруч . вращая его как скакалку	1
	Повторение основных гимнастич. движений: шпагаты на при лев . поперечный , мост из положения лежа, кольцо, равновесие. Задание на летний период.	0,5
	Промежуточная аттестация	0,5
Всего за модуль		16 15,5/0,5



### 3.5 Оценочные и методические материалы

Промежуточная аттестация: аттестация проводится методом педагогического наблюдения по завершении каждого модуля (январь, май). Ребёнку предлагаются задания и игровые ситуации, выполнение которых анализируется с помощью определённых критериев.

Обозначение	Критерии
Красная клетка	Показатель не сформирован, необходима поддержка, стимуляция деятельности со стороны взрослого
Синяя клетка	Показатель сформирован частично, требуется незначительная помощь взрослого
Зеленая клетка	Показатель сформирован, выполняет задание самостоятельно, без помощи взрослого, в случае необходимости обращается с вопросами

#### Обработка результатов промежуточной аттестации:

76-100% достижения результатов (количество показателей- зеленых клеток)- Программа освоена

50-75 % достижения результатов- Программа освоена частично

Менее 50 % достижения результатов- Программа не освоена

#### Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей образовательной программы

ФИ ребенка	Ребёнок обладает достаточной подвижностью артикуляционного аппарата.	Ребёнок способен выполнить оздоровительные упражнения для улучшения осанки, дыхательные и пальчиковые упражнения.	Ребёнок умеет ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, перестраиваться в колонны и шеренги, выполнять различные виды ходьбы и бега.	Ребёнок координирует движения в мелких мышечных группах пальцев рук и кистей, быстро реагирует на смену движений.	Ребёнок способен правильно выполнять артикуляции звуков отдельно и в слоговых рядах, дифференцировать гласные, парные согласные звуки в слоговых рядах, словах, чистоговорках	Ребенок умеет ритмично выполнять движения в соответствии со словами, выразительно передавая заданный характер, образ.	У ребёнка сформированы модуляции голоса, плавность и интонационная выразительность речи, правильное речевое и физиологическое дыхание.	Ребенок выполняет самомассаж лица и тела, психогимнастические этюды на напряжение и расслабление мышц тела, на преодоление двигательного автоматизма	Примечание

**Учебно-методические пособия:**

1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Са-фи-дансе»
2. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2001
3. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 1986
4. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону 2008
5. Боброва Г.А. Художественная гимнастика.
6. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2008
7. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
8. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
9. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004