

Управление образования администрации о. Муром
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48»

Согласовано:
Педагогический совет
От 01.09. 2025 г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 48»

С.Е. Аношина
Приказ № 58 от 01.09.2025 г.
Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 01.09.2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортик»**

Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год
Уровень освоения – базовый

Разработала:
инструктор по физической культуре
Липатова Мария Алексеевна

о. Муром, 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная обще развивающая программа «Спортик» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализуется на основе программы ритмической гимнастики, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями. Программа относится к базовому уровню.

Программа дополнительного образования детей «Спортик» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 01.07.2025) "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р" (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года");
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года № 1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 15, ст. 2534)».

Новизна программы заключается в преобразовании организационных форм занятий ритмической гимнастики, которые вобрали бы в себя и интегрировали все новое эффективное, с учетом физиологических, индивидуальных и возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Актуальность программы

Ритмическая гимнастика благотворно воздействует на психическое и физическое состояние ребенка, на сердечно - сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых парах, является для них новым и необычным. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения составляет двигательную культуру человека. Основой является мышечное чувство, которое вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Веселая музыка, высокая двигательная активность создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией.

Педагогическая целесообразность

Программа предусматривает последовательное изучение методически выстроенного материала. Выполнение поочередности тем и указанных в них задач занятий обеспечивает поступательное спортивно-ориентированное развитие ребенка. Возрастные и психологические особенности детей этого возраста позволяют ставить перед ними посильные сложные задачи спортивной направленности: развитие физических качеств, умение владеть телом, формирование знаний о человеческом организме, развитие чувства ритма и темпа, психических способностей, двигательных умений и навыков.

Принцип тематизма в программе является основным. В течение года последовательно рассматривается каждая тема как ведущая. Предлагаемые занятия являются одним из эффективных средств физического развития каждого ребенка. Все это делает программу педагогически целесообразной.

Цель программы: приобщение детей к культуре движения, выражающей чувство прекрасного языком жестов, мимики и дающей возможность самовыражения ребенка как индивидуальной личности.

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

Воспитательные:

- формирование нравственно-физических качеств, потребности в физическом совершенстве, воспитание культурно-гигиенических навыков
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях;

Обучающие:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

Развивающие:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогиба во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей;
- развивать координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластиичности, грациозности.

Отличительная особенность программы заключается в разнообразии упражнений, избирательном воздействие на определённые группы мышц и органы, а также возможности точной дозировки физической нагрузки. Это позволяет решать задачи физического воспитания, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей.

Для достижения целей ритмической гимнастики с детьми дошкольного возраста используются различные упражнения и элементы, среди них:

Основные виды движений: ходьба, бег, равновесие.

Упражнения основной гимнастики: строевые и прикладные упражнения.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, «Мостик», «Лодочка», «Рыбка».

Элементы художественной гимнастики: упражнения с мячом, волнообразные движения корпусом, руками.

Элементы народного танца: русский.

Хореография: основные позиции рук и ног.

Мимиические упражнения и жесты.

Элементы пальчиковой гимнастики.

Важно, чтобы упражнения удачно сочетались по своей нагрузке, длительности выполнения, сложности, вызывали положительный эмоциональный тонус у детей.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей 5-7 лет. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора. При зачислении в детское объединение родители (законные представители) обучающихся представляют медицинское заключение (справку) о состоянии здоровья ребенка и возможности заниматься в данном объединении.

Возрастно-психологические особенности обучающихся

Ребенок 5-7 лет стремится познать себя, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения – формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 7 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Проявляются усваиваемые детьми этические нормы. Дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься 20-30 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства. Возраст 5-7 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными. Из-за быстрой утомляемости мышц и относительной слабости костно-мышечного аппарата дошкольники ещё не способны к длительному мышечному напряжению. К 6–7 годам заканчивается созревание нервных клеток головного мозга, но нервная система ещё недостаточно устойчива: процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Волевые качества: в своей волевой деятельности дошкольники руководствуются лишь ближайшими целями, не могут выдвигать отдалённые цели, требующие для их достижения промежуточных действий.

Все возрастно-психологические особенности ребенка дошкольного возраста учтены при подборе форм, методов, составлении календарно-тематического планирования.

Сроки реализации программы

Рассчитана программа на 1 год обучения детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы педагог использует следующие формы организации обучения:

- индивидуально-групповые (педагог уделяет внимание нескольким обучающимся на занятии в то время, когда другие работают самостоятельно);

- дифференцированно-групповые (в группы объединяют обучающихся с одинаковыми учебными возможностями и уровнем сформированности умений и навыков);

- работа в парах;
- фронтальные.

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

Метод показа. Перед разучиванием нового движения педагог демонстрирует его в законченном варианте.

Словесный метод. В процессе обучения используют художественное слово: беседу, пояснение, стихотворение. Важна интонация и то, с какой силой сказано слово.

Игровой метод. Педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия.

Метод импровизации. Позволяет подводить детей к возможности свободного, непринуждённого движения, такого, как подсказывает музыка.

Метод релаксации. Позволяет ребёнку расслабить мышцы лица, тела, освободиться от негативных эмоций, зарядиться положительной энергией.

Метод звучащих жестов (по Карлу Орфу). Используют жесты собственного тела, чтобы дети глубже прочувствовали пульсацию музыки и её ритмический рисунок.

Концентрический метод. По мере усвоения детьми определённых музыкально-ритмических заданий, танцевальных композиций педагог вновь возвращается к пройденному, но с усложнением.

Программа включает в себя 36 часов. Занятия проводятся один раз в неделю, длительность занятия до 30 мин. (с динамической паузой – физкультминутка или пальчиковая гимнастика, - 2-3 мин).

Для успешной реализации программы целесообразно объединение в группы численностью от 10 до 12 человек.

Ожидаемые результаты:

1. дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую;

3. выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов;
5. уважать друг друга;
6. объединяться для коллективных композиций;
7. уметь владеть своим телом.

Формы подведения итогов:

В образовательном процессе используются следующие виды контроля:

- входной - проводится в начале обучения по программе, предусматривает изучение личности обучающегося с целью знакомства с ним (наблюдение, устный опрос).
- текущий – проводится после прохождения какой-нибудь темы, для определения уровня освоения программного материала и дальнейшей корректировки действий педагога (наблюдение).
- итоговый – проводится в конце обучения по программе с целью определения качества усвоения программного материала и проводится в виде выполнения творческих заданий, отчетного концерта.

Основные показатели развития детей:

1. Повышение физической выносливости.
2. Улучшение осанки, гибкости суставов.
3. Совершенствование чувства ритма, музыкальности, двигательной культуры.
4. Развитие чувства самосохранения.

Структура организации занятия:

1. *Подготовительная (разминка)* - разогревание организма.
2. *Основная (упражнения в исходном положении стоя)* - последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.
3. *Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа* - комплексная проработка всех групп мышц.
4. *Заключительная* - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

Структура комплекса ритмической гимнастики и направленность каждой из его частей:

- Подготовительная часть или разминка, обеспечивает разогревание организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Разминку составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.
- В начале основной части упражнения различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующие упражнения – нагрузочные. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эти упражнения проходят в быстром темпе. Заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.
- Затем следует серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.
- Завершается ритмическая гимнастика упражнениями на расслабление. Цель которых – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Содержание программы.

Старшая группа (от 5 лет)

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

Учебно-тематический план старшая группа

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

| Разделы | Содержание материала | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|-----------------------------|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | 1. Ходьба 2. Упр. «Мышки» 3. Упр. «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение врассыпную. 7. Прыжки ноги врозь, ноги вместе. 8. Бег на месте 9. Дыхательное упр. «Ёжик» | Дима Грицкевич: «Ням-ням». Света Павлова: «Песенка о помощнике». | Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей». |
| Основная | Танцевальные движения – 1 мин. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. И.п. – то же. наклон вперед, руки в стороны. И.п. (голову вниз не опускать). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. И.п. – ноги параллельно, руки внизу. наклон в сторону с | Маша Сироткина: «Веснушки». Карина Минасян: «Конёк-горбунок». | |

| | | | |
|---|--|---|---------------------------|
| | шагом, одна рука вверх. И.п. (не наклоняться вперед). Прыжки ноги врозь, ноги вместе. «Плечи», «Хвостики». Танцевальные движения –1мин. С 1 по 7 упражнения повтор. | | |
| Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа | 1. «Лягушки». 2. «Обезьянки». 3. Ходьба как «слонята». 4. «Бабочки». 5. «Паровозик». 6. Игровое упражнение «Тянем репку». | Таня Карпунина: «Фея моря». Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин». | |
| Заключительная | Релаксация: «Цветок распустился». | Инструментальная композиция: «Люди мира». | Упр. исполняется в кругу. |

II квартал (декабрь, январь, февраль).

| Разделы | Содержание материала | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|-----------------------------|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | Ходьба по кругу Упр. «Петушок» Упр. «Лисичка» Ходьба змейкой Подскoki на месте, руки на поясе. Бег на месте. Дыхательное упр. «Гуси шипят». | Валерия Чепушканова: «Про жирафа». Олеся Луканина: «Не думай не мысли». | Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей». |
| Основная | И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поворот головы вправо (влево), корпус прямо. И.п. то же Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть. | Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри». Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка». | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр. «Волна». Махи ногой вперёд, руки на поясе. Дыхательное упр. «Паровозик».</p> | | |
| Упр. в исходных положениях сидя и лёжа | <p>И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину. И.п.: стоя на четвереньках. Упр. «Кошечка». И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилять хвостиком». Акробатические упр.: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p> | <p>Ольга Филимонова: «Про Мурзика». Света Животова: «Судак».</p> | |
| Заключительная | <p>Релаксация: «Сказка».</p> | <p>Инструментальная композиция: «Романтическая идея».</p> | |

III квартал (март, апрель, май).

| Разделы | Содержание материала | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|--------------------------------|---|---|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | <p>Ходьба. Упр. «Лошадки». Подскоки, руки на поясе. Бег врассыпную.</p> | <p>Инструментальна я композиция: «В добный путь».</p> | <p>Музыкальный альбом «220 песен для детей».</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Бег по кругу. Построение врассыпную. Прыжки на правой (левой) ноге. Бег врассыпную. Упр. на дыхание «Шар лопнул».</p> | <p>Инструментальная композиция: «Лужники».</p> | |
| Основная | <p>Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Переменное поднятие правого и левого плеча. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянутся к колену (спина прямая). Повороты вправо, влево, руки внизу. Круговые движения прямыми руками. Упр. «Достань носочки» (колени не сгибать).</p> | <p>Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай».</p> | |
| Упр. в исходных положениях сидя и лёжа | <p>Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки. И.п. – то же. Упражнение «ножницы». И.п. – то же. Упражнение «велосипед». Лежа на боку. Махи прямой ногой. Стоя на коленях. Махи ногой назад. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой. Акробатические упр. «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p> | <p>Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».</p> | |
| Заключительная | <p>Релаксация: «Волшебный сон».</p> | <p>Инструментальная композиция: «Я рисую».</p> | |

Подготовительная группа (6 лет)

Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
 2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
 3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
 4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
 5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических акробатических этюдов.
 6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
 7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

Подготовительная группа

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <p>сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</p> <p>Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</p> <p>Руки вверх, ладони в замке.</p> <p>Движение рук из стороны в сторону.</p> <p>Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд поочереди.</p> <p>Вращение бёдрами вправо, влево.</p> <p>Круговые движения рук перед собой с хлопком.</p> <p>Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</p> <p>Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</p> <p>Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</p> <p>Махи прямой ногой.</p> <p>Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</p> | | |
| Упр. в исходных положениях сидя и лёжа | <p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <p>Упр. для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</p> <p>Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</p> <p>Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</p> <p>Упр. «Велосипед».</p> <p>Упр. «Факир».</p> <p>Акробатические упр. «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p> | Инструментальные композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж». | |
| Заключительная | Релаксация: «Расслабление». | Инструментальная композиция: «Потягушки» | |

II квартал (декабрь, январь, февраль).

| Разделы | Содержание материала | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|---------|----------------------|---------------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Подготовительная (разминка) | <p>Ходьба по кругу.</p> <p>Ходьба с заданием для рук.</p> <p>Упр. «Пингвин».</p> <p>Упр. «Лошадки».</p> <p>Подскоки.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Построение врассыпную.</p> <p>Прыжки с касанием бедра.</p> <p>Руки на поясе, в стороны, вверх.</p> <p>Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>Бег вокруг себя</p> <p>Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>Упр-е на дыхание «Ха-дыхание».</p> | <p>Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».</p> | Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей». |
| Основная | <p>Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</p> <p>Руки вверх попеременно, с хлопком.</p> <p>Руки вниз попеременно, ладонями вниз.</p> <p>Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>Руки у плеч, наклоны вперёд.</p> <p>«Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</p> <p>Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</p> <p>Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</p> <p>Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</p> | <p>Лена Ракуто: «Лето»</p> <p>Маша Сироткина: «Кузя»</p> <p>Карина Шипулина: «Фонари»</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».</p> | |
| Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа | <p>Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз.</p> <p>Поднимание и опускание</p> | <p>Таня Карпунина: «Ты мне снисься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> | |

| | | | |
|----------------|---|---------------------------------------|--|
| | <p>рук попеременно. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны. Упр. «Обезьянки кувыркаются» Упр. «Бабочка» Упр. «Бабочка распустила крылья». Упр. «Кошечка злая и добрая» Упр. «Кошечка тянется». Акробатические упр.: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p> | <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p> | |
| Заключительная | <p>Релаксация: «Волшебный сон».</p> | <p>Лена Ракуто: «Тучка»</p> | |

III квартал (март, апрель, май).

| Разделы | Содержание материала | Музыкальное сопровождение | Примечание |
|-----------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Подготовительная (разминка) | <p>Ходьба по кругу. Ходьба змейкой. Упр. «Мышки». Упр. «Медведь» Подскоки. Боковой галоп. Бег змейкой. Построение врассыпную. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой. Прыжки на обеих ногах, встрихивание рук в стороны. Бег вокруг себя. Махи ногой вперёд. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p> | <p>Д. Билан «Невозможное – возможно</p> <p>ВИА «Фабрика» «Романтика»</p> | <p>Песни современной эстрады.</p> |
| Основная | <p>Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз.</p> | <p>Ж. Фриске «Малинки» ВИА «Звери» «До скорой</p> | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | <p>Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. Повороты туловища: левая рука на пояссе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. Левая рука на пояссе, правая в сторону, менять положение рук. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр. «Насос».</p> | встречи» | |
| Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа | <p>Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. Лёжа на животе упр. «Рыбка» Упр. «Рыбка плывёт». Лёжа на спине упр. «Колобок» Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. Акробатические упр. «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка»,</p> | Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай» | |

| | | | |
|----------------|------------------------|---|--|
| | «Мостик». | | |
| Заключительная | Релаксация: «Океан» | Инструментальная композиция: «Тема Майорки» | |

Планируемые результаты

На конец учебного года основные показатели развития детей 5 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствие с заданной музыкой.
2. Уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.
3. Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
4. Иметь представление о настроении и характере музыки.
5. Уметь владеть своим телом.

На конец учебного года основные показатели развития детей 6 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

Комплекс организационно – педагогических условий

Календарный учебный график

| Группы | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим работы |
|------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---|
| 1 группа 5-6 лет | 01.09.2025 г. | 29.05.2026 г. | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по одному академическому |

| | | | | | | часу |
|------------------------|------------------|------------------|----|----|----|---|
| 2 группа 6-7 лет | 01.09.2025 г. | 29.05.2026 г. | 36 | 36 | 36 | 1 раз в неделю по одному академическому часу |

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Индивидуальные коврики
- Музыкальная колонка
- Экран для демонстрации видео и презентации

Кадровое обеспечение

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортик», должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с образовательной деятельностью.

Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Формы аттестации

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортик»: игры, эстафеты, упражнения, тесты и т. д.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортик»: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, портфолио.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортик»: аналитический материал по итогам проведения входного и итогового тестирования, аналитическая справка, диагностическая карта.

Оценочные материалы

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

- бег на 30 метров со старта;
- прыжок в длину с разбега;
- метание вдаль;
- статическое равновесие;
- измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра.

Результаты диагностики физического развития детей заносятся в таблицу.

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей). Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий.

С целью повышения уровня развития физических качеств, в структуру физкультурного занятия необходимо включать упражнения:

- для развития быстроты движений;
- для развития ловкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на выносливость.

Периодичность проведения диагностики – 2 раза – октябрь, май.

Система педагогической диагностики (мониторинга):
 достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Список используемой литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) – СПб.: ЛОИРО, 2000.
 2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. – СПб.: «Музыкальная палитра», 2004.
 3. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003
 4. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-данс»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
 5. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.