

Управление образования администрации
Александровского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю
приказ от «31» 05 2024 г. № 38
директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»
Д.А. Хвисяк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Социально-гуманитарная направленность

«Ритмопластика»

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Збуйкова Александра Сергеевна

г. Карабаново
2024 г.

Управление образования администрации
Александровского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2024 г.
Протокол № 4

Утверждаю
приказ от «___» ___ 20__ г. №___
директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»
Д.А. Хвисюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Социально-гуманитарная направленность

«Ритмопластика»

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 5-12 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Збуйкова Александра Сергеевна

г. Карабаново
2024 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным

программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

14. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844. 15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

16. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

17. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);

18. Методические рекомендации по разработке программ воспитания.

19. Устав МБУДО «АРЦДО «ДАР».

20. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.03.2023 года №30.

Направленность: социально-гуманитарная.

Уровень реализации программы: стартовый (ознакомительный).

Актуальность: Данная программа является актуальной, потому что гимнастика имеет большое значение для физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Двигаясь, ребенок познает мир.

Двигательная активность подчинена основному закону здоровья: приобретаем – расходуя. Гимнастика содержит неограниченные возможности всестороннего развития ребенка. Физические упражнения благоприятно воздействуют на мозг, сердечно – сосудистую, дыхательную и другие системы, укрепляют организм в целом. Поэтому необходимо тщательно заботиться о здоровье ребенка, направлять все силы на раскрытие индивидуальных физических, моральных и духовных качеств, а также на развитие познания радости в движении. Построение комплексов гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Их multifunctionality способствует

оздоровлению организма в целом, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Отличительные особенности программы: заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Ее разностороннее и гармоничное воздействие на организм и тело человека.

Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества.

Она считается одним из важнейших компонентов приобщения населения к спорту. Гимнастику можно встретить в школах и детских садах, ею занимаются дома и в фитнес-центрах, применяют на производственных предприятиях и в медицине.

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста и начальной школы (5-12 лет) на общих основаниях. Программа рассчитана на детей разного уровня способностей и подготовки.

Объем программы: количество учебных часов, необходимых для освоения программы 216 часов.

Срок освоения программы: 36 недели, 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий: занятия учебных групп проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с 5-10 минутным перерывом.

Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие физических качеств, для обеспечения высокого уровня работоспособности и для активного отдыха. Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой каждого качества, а точнее — его сущностью является анатомо-физиологическая структура нервно - мышечного аппарата и управление его деятельностью центральной нервной системой.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, решительности и смелости, приучение к самостоятельности в действиях.

2. Воспитываются личные качества: преодоление различных трудностей, управление своими эмоциями, сдержанность.
3. Занятия проходят в коллективе, поэтому воспитывается поддержка и взаимовыручка.
4. Ответственное отношение к занятиям, в точности выполнения заданий педагога, в соблюдении Установленного порядка и дисциплины.

Развивающие:

1. Развитие двигательного навыка в гимнастике с высокой устойчивостью и стабильностью при выполнении упражнений в меняющихся условиях внешней среды и внутреннего состояния гимнаста.
2. Развитие гибкости. Хорошая растяжка, гибкость связок и подвижность суставов, хорошая осанка, координация и точность движений — это основные вещи, которые обеспечивает цирковая гимнастика в физическом плане. Неотъемлемыми частями гимнастики также являются развитие артистизма, чувства ритма, самообладания, дисциплины, силы воли и умение производить в голове моментальные расчёты движений своего тела.
3. Происходит гармоничное физическое, эстетические и эмоциональное развитие, учатся красоте и гармонии. Спорт учит добиваться победы и бороться за результат.
4. Развиваются навыки самодисциплины, умение четко планировать и ценить свое время сохраняются на всю жизнь, как и красивая осанка.

Образовательные:

1. Ходьба и бег — это несложные двигательные действия, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.
2. Общеразвивающие упражнения - это координационно несложные двигательные действия — упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков, выполняемых без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, палки), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки, стенка, «станки» и т. п.)
3. Упражнения на гибкость - комплекс специальных *упражнений*, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

4. Акробатические упражнения - очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость.

Содержание программы

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Ходьба и бег	36	9	27	Наблюдение, зачеты, прием нормативов, тестирование, соревнования.
2.	Общеразвивающие упражнения	27	9	18	Наблюдение, прием нормативов
3.	Упражнения на гибкость	72	18	54	Наблюдение, тестирование
4.	Театрализованная ритмопластика	72	18	54	Наблюдение, зачеты, тестирование
5.	Итоговые занятия	18		18	Наблюдение
Итого часов:		216	54	162	

Раздел 1. Ходьба и бег (27 часов).

Теория. Ходьба и бег являются естественными способами передвижения человека, а как спортивное упражнение занимают одно из основных мест не только в легкой атлетике, но и во всех видах спортивной деятельности. Обусловлено это тем, что в процессе выполнения этих упражнений происходит положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма человека, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При выполнении этих двигательных локомоций развиваются и совершенствуются двигательные умения и навыки. В отличие от других видов легкой атлетики, навыками ходьбы и бега владеют все школьники. А

это порой не упрощает, а усложняет обучение этим видам как спортивным упражнениям.

Практика.

1. Медленная и ускоренная обычная ходьба по прямой линии.
2. То же, но широким шагом (по отметкам).
3. Ходьба широкими шагами по прямой линии с взмахом прямых рук. Обеспечить движение бедром.
4. То же, но с постановкой ноги: правая влево от прямой линии и левая вправо («заплетающая ходьба»)
3. Ходьба «скрестным» шагом, ставя левую ногу не столько вперед, сколько вправо, а правую – влево.
4. Ходьба с утрированным подъемом передней части стопы.
5. Спортивная ходьба по кругу диаметром 8-16 метров «змейкой»: 5-6 шагов влево, 5-6 шагов вправо.
6. Учить семенящему бегу, бегу с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, учить «Перекату» - бегу перекатом с пятки на носок, учить «Многоскокам» - прыжки (подскоки) на месте с быстрой сменой положения ног с последующим продвижением вперед.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (27 часов)

Теория. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости,

быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, и другие). К этой же группе относятся упражнения в парах. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку: а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела.

Практика.

1. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п. 4-8 раз
2. И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину. 1- наклон головы вперед. 2- наклон головы назад. 3 - и.п. 4-8 раз
3. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелки 4 - 6 раз
4. И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4-круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад 4-8 раз

5. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п. 4-8 раз
6. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх 4-8 раз
7. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 - против часовой стрелки 48 раз
8. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п. 4-8 раз
9. И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п. 4-8 раз
10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-полуприсед, руки вперед 2-и.п. 10-12 раз

Общая физическая подготовка:

- 1.Отжимания от стула по 10 раз, 2 повторения
- 2.Отжимания от пола по 5 раз, 2 повторения
- 3.Стойка на руках у стены по 20 сек, 3 повторений
- 4.Отжимания у стены по 20 раз, 2 повторения
- 5.Пресс по 10 раз, 4 повторения
- 6.Спина лежа на животе отрывать одновременно верх и низ спины, по 10 раз , 4 повторения
- 7.Лодочка качаться по 20 сек, 3 повторения
- 8.Планка держать по 20 сек, 3 повторения
- 9.Приседание 20 раз, 2 повторения
- 10.Подъёмы на носочки 20 раз, по 3 повторения
- 11.Приседания одновременно с поднятием на носочки 10 раз, по 3 повторения
- 12.Выпрыгивание вверх с полного приседа 10 раз, 3 повторения

Раздел 3. Упражнения на гибкость (72 часа).

Теория. Уровень физической подготовленности ребенка, а также спортивного мастерства в различных видах спорта во многом определяет гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата занимающегося.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или др. силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (8–10 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Для развития подвижности в суставах упражнения рекомендуется проводить

путём активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

При растягивании необходимо следовать правилам:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенное увеличение амплитуды движения;
- постепенное увеличение степени применения силы.

Практика. Разновидностей упражнений на растягивание существует огромное количество. Выполняются они из различных исходных положений — для мышц шеи, плечевого пояса, рук; — для мышц ног; — для мышц туловища (позвоночного столба)

Раздел 4. Акробатические упражнения (72 часа).

Теория. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности — от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки первого года обучения. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

Практика. Акробатические упражнения делятся на две группы:

а) динамические (кувырки, перевороты); б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды). Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием упражнений цирковой гимнастики. В упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, груди, голове, локтях, руках. Упражнения цирковой гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию детей. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса учащихся.

Раздел 5. Итоговые занятия

Отработка изученного материала.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся

Будут знать:

1. Что такое тренировка, привычка к нагрузкам.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений.
3. Как правильно делать растяжки.
4. Что такое дисциплина, умение работать в группе.
5. Как справляться с трудностями.

6. Как ставить цели и достигать их.

Будут уметь:

1. Делать простые гимнастические упражнения: ласточку, колечко, березку, коробочку, шпагат, мостик.
2. Различные стойки: на голове, груди, локтях, руках.
3. Простые акробатические перевороты: кувырки, переворот вперед, назад, колесо.
4. Простые гимнастические поддержки.

Календарный учебный график.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
Первый	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в актовом зале. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Технические средства обучения: ноутбук.

Формы аттестации.

Аттестация учащихся объединения «Ритмопластика» включает в себя оценивание степени знаниями, умениями и навыками. Оценивание овладения навыками проводится в форме мониторинга образовательного уровня учащихся, который также позволяет определить активность каждого ребёнка.

Мониторинг может проходить в форме собеседования, тестирования, контрольных занятий, конкурсов, соревнований и т.д.

Проведение аттестации и критерии результативности определяются педагогом в соответствии с реализуемой программой.

Методические материалы:

Методы обучения:

Словесный метод. Это один из универсальных методов, с помощью которого решаются многие задачи, описание техники, постановка задач обучения,

анализ результатов исполнения движения, управление обучением и др. Используя данный метод необходимо помнить, что в этом случае слова должны быть образными и точными, а выражения - краткими и понятными. Слова и выражения должны подбираться в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Использование терминологии в объяснении техники выполнения упражнения облегчает задачу первоначального этапа обучения.

Метод показа. Он помогает в создании представления о новом упражнении, уточнить детали техники, ошибки, сравнить попытки исполнения упражнения. Показывать может непосредственно преподаватель или другой исполнитель. При этом показать можно целиком упражнение, можно показать отдельные фазы и фрагменты с выделением решающих или типичных моментов исполнения движения. Демонстрируя то или иное движение, необходимо стремиться к его идеальному исполнению. Непосредственный "живой" показ необходимо дополнять опосредованным показом-демонстрацией рисунков, схем и т. д. Это поможет преподавателю обучение движениям сделать более продуктивным.

Материально-техническое обеспечение программы:

Площадь музыкально – спортивного зала, рассчитанного для работы учащихся дошкольного и младшего школьного возраста, составляет около 30 м². На каждого учащегося должно приходиться от 1,25 до 1,5 м² площади. Уровень освещения соответствует нормам СанПин. Внутренняя отделка и оформление помещения, освещенность, которые оказывают значительное влияние на зрительный анализатор, определяют состояние комфортности учащихся. Учебное помещение проветривается во время перемен, а также перед началом занятий и после их окончания. Ежедневно в зале проводится влажная уборка.

Список используемой литературы:

1. «ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15) Электронный ресурс: http://www.firo.ru/wpcontent/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» размещённой на сайте www.firo.ru, 2014
3. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания – Москва :Физкультура и спорт,1987г.
4. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение,1981.

5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1989г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Москва: ТЦ Сфера 2006г.
7. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания – Урал. Ун-та 2017г.
8. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
9. Никитин В.И., Гадюкова А.Н., Куликова К.С. Спортивная ходьба и бег в школе. Учебное пособие- Екатеринбург 2016г.
10. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
11. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
12. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
13. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
14. Морозова Л.В., Мельникова Т.И., Виноградова О.П., Стрейчинг, Учебно-методическое пособие. Москва ООО «Бук» 2018г.
15. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
16. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
17. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
18. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
19. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
20. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991.
21. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
22. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.

23. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2001.
24. Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.
25. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
26. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
27. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).

Приложения к программе

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема	Примечание
1.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
2.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
3.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
4.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
5.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
6.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
7.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
8.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
9.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
10.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
11.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
12.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
13.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
14.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	

15.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
16.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
17.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
18.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
19.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
20.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
21.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
22.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
23.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
24.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
25.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
26.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
27.			Позиции ног в танце, музыкальный ритм в танце	
28.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
29.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
30.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
31.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
32.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
33.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
34.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
35.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
36.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
37.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
38.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
39.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
40.			Общеразвивающие упражнения с предметом: скакалка, мяч, обруч	
41.			Общеразвивающие упражнения с предметом:	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

198.			Сложные акробатические элементы и связки	
199.			Сложные акробатические элементы и связки	
200.			Сложные акробатические элементы и связки	
201.			Сложные акробатические элементы и связки	
202.			Сложные акробатические элементы и связки	
203.			Сложные акробатические элементы и связки	
204.			Сложные акробатические элементы и связки	
205.			Сложные акробатические элементы и связки	
206.			Сложные акробатические элементы и связки	
207.			Сложные акробатические элементы и связки	
208.			Сложные акробатические элементы и связки	
209.			Сложные акробатические элементы и связки	
210.			Сложные акробатические элементы и связки	
211.			Сложные акробатические элементы и связки	
212.			Сложные акробатические элементы и связки	
213.			Сложные акробатические элементы и связки	
214.			Сложные акробатические элементы и связки	
215.			Итоговое занятие	
216.			Итоговое занятие	

Оценочные материалы:

Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества).

Фамилия имя ребенка

Возраст _____

Вид и название детского объединения

ФИО педагога

Дата начала наблюдения _____

Сроки диагностики

I. Теоретическая подготовка ребенка:

1.1. Теоретические знания

а)

б)

с) и т.д.

1.2. Владение специальной терминологией

II. Практическая подготовка ребенка:

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:

а)

б)

с) и т.д.

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением

2.3. Творческие навыки

III. Общеучебные навыки и умения ребенка:

3.1. Учебно-интеллектуальные умения:

а) умение подбирать и анализировать специальную литературу;

б) умение пользоваться компьютерными источниками информации;

в) умение осуществлять учебно-исследовательскую работу.

3.2. Учебно-коммуникативные умения:

а) умение слушать и слышать педагога,

б) умение выступать перед аудиторией,

умение вести полемику, участвовать в дискуссии.

3.3. Учебно-организационные умения и навыки:

а) умение организовать свое рабочее (учебное) место;

б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности;

с) умение аккуратно выполнять работу

IV. Предметные достижения учащегося:

На уровне детского объединения (кружка, студии, секции),

На уровне школы (по линии дополнительного образования),

На уровне района, города

На областном, международном уровне