

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 73 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Приказ от 17.07.2025 г. № 136

Дополнительная общеразвивающая программа

«Непоседы»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол от 15.07.2025 № 5/25

УЧЁТ МНЕНИЯ

Совета родителей

(законных представителей) воспитанников

Протокол от 15.07.2025 № 6/25

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Шишкина Наталья Викторовна

Санкт – Петербург
2025 г.

**Автор-разработчик общеразвивающей образовательной программы
дополнительного образования «Непоседы» для детей дошкольного возраста**

Шишкина Наталья Викторовна – педагог дополнительного образования ГБДОУ
детского сада №73 Приморского района Санкт-Петербурга

Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	4
1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	6
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	12
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	18
6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной для дошкольного образовательного учреждения. Её успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания.

Обучение детей будет осуществляться в соответствии с программой и создаст условия для развития у детей активности, самостоятельности, творческого мышления, креативности, а также положительный психологический настрой для обучения детей творческому исполнению танцевальных движений и передачи образов через движения.

Вид программы – модифицированная.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Адресат программы: воспитанники детского сада 5 - 7 лет.

Актуальность программы:

С 2014 года происходит возрождение комплекса ГТО в условиях современной России. Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)— полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровьесбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1 й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы:

Объем программы – 56 часа.

Срок реализации программы – 2 года.

Цель и задачи программы:

Цель программы: Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачи:

Образовательные:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовку;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать двигательные, скоростные и силовые качества, общую выносливость;
- сформировать у детей представление о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- развить умение действовать по заданию педагога.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, стремление к самостоятельным занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- ребенок сможет самостоятельно выполнить предложенные задания педагога.

Метапредметные результаты

- повышен уровень развития двигательных, скоростных и силовых качеств, общая выносливость;
- у ребенка сформированы представления о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- ребенок сможет действовать по заданию педагога

Предметные результаты

- обучающийся будет иметь представления об основных физических качествах и общей физической подготовке;
- обучающийся будет иметь представление о правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
- обучающийся будет иметь представление о здоровом образе жизни.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная форма.

Особенности реализации:

Программа реализуется поэтапно с учетом возрастных и физических возможностей обучающихся:

Вводный этап (адаптационный)

- Знакомство с основными физическими качествами.
- Занимательные разминки.
- Общеразвивающие упражнения с предметом и без.

Основной этап (развивающий)

- Упражнения для развития скоростных качеств.
- Упражнения для развития силовых качеств.
- Подвижные игры.

Заключительный этап (совершенствующий)

- Веселый тренинг.
- Углубленная работа над гибкостью и ловкостью.
- Подготовка показательных выступлений (по желанию).

Модульное построение программы:

Программа может быть разделена на тематические модули:

- Скорость и сила.
- Подвижные игры.
- Гибкость и ловкость.
- Веселый тренинг.

Условия набора и формирования групп:

Группы формируются до 20 человек. По данной программе могут заниматься дети без специальной подготовки. В группы принимаются обучающиеся 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПина. При зачислении в группу требуется допуск медицинского работника и/или справка о состоянии здоровья. Допускается формирование разновозрастных групп.

Противопоказания к занятиям: после травм, сотрясение мозга, порок сердца, заболевание почек (пиелонефрит).

Формы организации и проведения занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные. Основной формой организации деятельности в дополнительном

образовании является учебное занятие.

Формы и методы работы:

— **Словесные** – объяснение упражнений, указания, похвала, команды, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений).

— **Наглядные** – показ, имитация, непосредственное участие педагога в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

— **Практические** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, смена различных положений. Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю до 20 минут (для детей 3-5 лет), до 30 минут (для детей 5-7 лет).

Программа реализуется в течение 2 лет, направлена на работу с детьми дошкольного возраста 3 – 7 лет.

Наименование программы	Возраст	Количество ОД (занятий)			Продолжительность ОД (занятий)
		в неделю	в месяц	в год	
Непоседы	5-7 лет	2	7	56	30 минут

Принципы построения занятий:

1. Контрастность смены заданий (чередовать различные по характеру этюды и игры).

2. Наглядность – использование атрибутов, ярких и интересных пособий и игрушек, картинок. На протяжении всего занятия педагог должен участвовать во всех играх и этюдах, потому что исполнительская деятельность малышей основана на подражании взрослым.

3. Образность объяснений и замечаний (прием подтекстовки движений, голос педагога должен создавать образы персонажей урока, т. к. дети этого возраста очень чувствительны к интонации и различают малейшие ее оттенки).

4. Быстрый темп урока, чтобы не потерять внимание детей. Стараться избегать

пауз между движениями и играми, дети отдыхают не в промежутке между движениями, а в процессе смены деятельности и игр.

5. Осваивая новые движения, повторять их не долго, а часто, небольшими порциями. Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополняя друг друга и проводиться с учётом темы, возраста, интереса учащихся.

Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

I. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% от общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

II. Основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, упражнения, эстафеты на развитие физических качеств. Подвижная игра, также составляющая основной части занятия. Подбор подвижной игры осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

III. Заключительная часть занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Формы аттестации: Итоговая и промежуточная аттестация с обучающимися дошкольного возраста не проводится, т.к. в соответствии со ст.64 Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» освоение программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Формы подведения итогов освоения программы: открытое занятие.

Диагностика освоения программы проводится 2 раз в год посредством использования тематического тестового задания. Начальная диагностика проходит на вводном занятии в начале учебного года. Итоговая диагностика проводится в виде тематического тестового задания в конце учебного года.

Материально - техническое обеспечение оснащение:

- физкультурный зал;
- музыкальный центр;
- колонка;
- скамейки гимнастические;

- мячи (большие, средние, малые, массажные);
- обручи;
- кубики и кубы.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог дополнительного образования соответствующей направленности (профилю) дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-2	Выявление начального уровня физической подготовленности	2	0	2	Выполнение нормативов
3-4	«Со здоровьем дружен спорт»	2	1	1	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей;
5-6	«Ловкие ребята»	2	0	2	
7-8	«Мы спортсмены»	2	0	2	
9-10	«Школа мяча»	2	1	1	
11-12	«Гимнасты»	2	0	2	
13-14	«Тренируем наши мышцы»	2	0	2	
15-16	«Школа мяча»	2	0	2	
17-18	«На одной ножке по дорожке»	2	0	2	
19-20	«Бегуны»	2	0	2	
21-22	«Гимнасты»	2	0	2	
23-24	«Силачи»	2	0	2	
25-26	«Школа мяча»	2	0	2	
27-28	«Кузнечики»	2	0	2	
29-30	«Бегуны»	2	0	2	
31-32	Выявление промежуточного уровня физ. подготовки	2	0	2	Выполнение нормативов
33-34	«Веселые лягушата»	2	0	2	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей
35-36	«Навстречу ветру»	2	0	2	
37-38	«Школа мяча»	2	0	2	
39-40	«Развиваем гибкость»	2	0	2	
41-42	«Сила»	2	0	2	
43-44	«Ловкие ребята»	2	0	2	
45-46	«Выносливость»	2	0	2	
47-48	«Школа мяча»	2	0	2	
49-50	«Качаем пресс»	2	0	2	
51-52	«Сила»	2	0	2	
53-54	«Прыгуны»	2	0	2	
55-56	«Эстафеты»	2	0	2	
	Итого:	56	2	54	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

УТВЕРЖДЕН
кем и когда

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмопластика с элементами игрового стретчинга»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог: _____

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2025	30.04.2026	32	56	56	1 раза в неделю 16.00 – 19.00 продолжительность до 30 мин. (1 учебный час)

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Задачи:

Образовательные:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовку;
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
- содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать двигательные, скоростные и силовые качества, общую выносливость;
- сформировать у детей представление о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- развить умение действовать по заданию педагога.

Воспитательные:

- воспитывать волевые качества, стремление к самостоятельным занятиям физической культурой.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- ребенок сможет самостоятельно выполнить предложенные задания педагога.

Метапредметные результаты

- повышен уровень развития двигательных, скоростных и силовых качеств, общая выносливость;
- у ребенка сформированы представления о комплексе ГТО, физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- ребенок сможет действовать по заданию педагога

Предметные результаты

- обучающийся будет иметь представления об основных физических качествах и общей физической подготовке;
- обучающийся будет иметь представление о правильной технике выполнения упражнений общей физической подготовки;
- обучающийся будет иметь представление о здоровом образе жизни.

Особенности реализации программы:

Особенности реализации программы детей 5-7 лет. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются этюды, небольшие по содержанию рассказы, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей и предназначена для детей младшего, среднего, старшего дошкольного возраста. По каждой теме, входящей в программу, даются необходимые теоретические сведения и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа.

Содержание программы:

- I блок - «Со здоровьем дружен спорт», данный раздел включает в себя теоретическое и практическое занятие. Учит детей как заботиться о своем здоровье. В этот раздел входят различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игровой самомассаж.
- II блок – «Строевые упражнения», в этот раздел входят различные строевые упражнения, различные виды ходьбы, перестроения
- III блок – «Развиваем гибкость» в этот раздел входят общеразвивающие упражнения на гибкость, игровой стрейчинг.
- IV блок – «Прыгуны» в этот раздел входят различные виды прыжков и упражнения развивающие силу толчка.
- V блок – «Качаем пресс», в этот раздел входят подготовительные упражнения на пресс.
- VI блок – «Школа мяча», в этот раздел входят различные виды метания, в том числе метание в цель.
- VII блок – «Бегуны», в этот раздел входят различные виды бега и подводящие упражнения к ним.

- VIII блок – «Полоса препятствий», в этот раздел входят задания из предыдущих блоков.
- Заключительные открытые занятия (спортивные досуги)

Календарно – тематическое планирование 2 год обучения

Месяц	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Весёлый тренинг	Подвижные игры	Игры малой подвижности/самомассаж
Октябрь	Знакомство с воспитанниками и родителями, игра-знакомство. Основы техники безопасности при выполнении упражнений. ОРУ без предметов.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Различные виды ходьбы, бег.	«Морская звезда», «Стойкий оловянный солдатик».	«Лягушки на кочках», «Сядем на пенек».	«Круг-кружочек», «Поиграем». Поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно- игровой форме.
Ноябрь	ОРУ с обручем и с большим мячом	Построение в круг и передвижения по кругу. Построение врассыпную, бег врассыпную. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Эстафета.	«Самолет», «Потягивание»	«Лиса и зайцы», «Медведь».	«По ровненькой дорожке», «Холодно-жарко».
Декабрь	Беседа об упражнениях с мячами, ОРУ с мячом	Перестроение и колонны по одному в колонну по два, различные виды ходьбы и бега с мячом. Различные виды бросков, ловля мяча, броски в цель.	«Ах, ладошки», «Карусель».	«Самолеты», «Не боимся мы кота».	«Тишина у пруда», «Зимние забавы».

Январь	ОРУ с гимнастическими палками, с косичкой	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Различные виды ходьбы, стрейчинг.	«Покачай малышку», «Танец медвежат».	«Ловишка со снежком», «Снежки и ветер».	«Что в пакете?».
Февраль	ОРУ с кубиками, с обручем.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Полосы препятствий.	«Маленький мостик», Паровозик».	«Заячий конверт», «Берегись, заморожу».	«Все спортом занимаются», «Скажи и покажи».

Март	ОРУ с большим мячом, султанчиками.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. Различные виды ходьбы, бега, ползания. Стрейчинг.	«Колобок», «ножницы».	«Грачи и автомобиль», «Карусель».	«Деревья и птицы».
Апрель	ОРУ без предметов	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево, по команде. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим. различные виды ходьбы, прыжков, игровые упражнения, эстафеты, полосы препятствий.	«Птица», «Плавание на байдарке»	«Вороны и собачка», Собери мячи».	«Едет-едет паровоз».

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В соответствии с требованиями ФГОС ДО мониторинг развития детей не проводится с целью контроля реализации программы (раздел IV, п. 4.3). Однако, важно иметь объективную картину развития каждого ребёнка, поскольку на основе диагностических данных выстраивается индивидуальный образовательный маршрут, корректируется содержание работы. Основным методом педагогической диагностики – систематическое наблюдение за выполнением детьми различных игровых заданий.

Цель диагностики: выявление уровня физического развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе занятий.

Карта диагностики уровня физического развития ребёнка			
<i>Фамилия, имя ребёнка</i>		<i>Год рождения</i>	
№ п/п	Критерии	Начало года	Окончание года
1.	Быстрота		
2.	Скоростно-силовые качества		
3.	Ловкость		
4.	Гибкость		
5.	Меткость		
6.	Ориентировка в пространстве		
7.	Формирование навыков ориентировки в пространстве		

Оценка критериев производится по 3-бальной шкале (для 3-5 лет)

3 балла — характеристика развития проявляется ярко;

2 балла — проявляется нестабильно, неустойчиво, требуется некоторая поддержка ребёнку в данном направлении;

1 балл — почти не проявляется.

В результате наблюдений и диагностики подсчитывается средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребёнка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

По нормативам первой ступени для (5-7 лет)

Первая ступень
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
Обязательные испытания (тесты)								
1	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
Испытания (тесты) по выбору								
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Уровень сложности	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5

Правила выполнения упражнений:

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже – знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

6. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1993
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии.-СПб, 1996
3. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 3-4 лет. -М.,1983
4. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф., Каневская Л.Я и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. - М., 1987
5. Буренина А. И. Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика». Изд. «Музыкальная палитра», СПб,2015 г.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. - СПб, 2011
7. Васильева-Рождественская Н.В. Историко-бытовой танец. - М., 1987
8. Елисеева Е. И., Родионова Ю. Н. Ритмика в детском саду. Изд. «Перспектива», 2012 г.
9. Кечетжиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике. -М, 1985
10. Короткое И.М. Подвижные игры детей. - М., 1987
11. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. - Ярославль, 2010
12. Морфо-функциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. / под ред. М.В. Антроповой, М.М. Кольцовой. - М., 1983
13. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников - «ДТД», 1993
14. Нестьев И.В. Учитесь слушать музыку. - М., 1987
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. - М, 1988
16. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников». ТЦ «Сфера», 2020 г.
17. Тюрин Аверкий. Самомассаж. - СПб, Москва, Минска, Харьков, 1997
18. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. «Детство -ПРЕСС», СПб, 2020 г.
19. Шарманова С. Морское царство. Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебное пособие. / род ред. А.И. Федорова. - Челябинск, 1996

Нормативно-правовая база программы

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
6. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. 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».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021
10. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. 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».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21
14. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
15. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта
16. «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
17. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
18. Распоряжение КО СПб от 25 августа 2022г. № 1376-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».