

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ  
САД № 104 «СОЛОВУШКА» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МБУ детского сада № 104 «Соловушка»  
Протокол № 5 от «27» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий О.А. Кичатова  
(Приказ № 73-од от 27.05.2024 г.)

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности для детей дошкольного возраста  
(3-4 лет) «Тип-топ»  
Автор: С.И. Семкина**

Один год обучения

г. Тольятти  
2024-2025

## Содержание:

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1 Направленность (профиль) программы .....	3
1.2 Актуальность программы .....	3
1.3 Отличительные особенности программы .....	3
1.4 Адресат программы .....	4
1.5 Объем программы .....	4
1.6 Формы обучения .....	4
1.7 Методы обучения .....	4
1.8 Тип занятия .....	4
1.9 Формы проведения занятий .....	4
1.10 Срок освоения программы .....	5
1.11 Режим занятий .....	5
<b>2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>5</b>
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы .....	5
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>5</b>
3.1 Учебный (тематический) план .....	5
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	6
<b>4. Планируемые результаты .....</b>	<b>7</b>
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий .....</b>	<b>8</b>
1. Календарный учебный график .....	8
2. Условия реализации программы .....	8
3. Формы аттестации .....	8
4. Оценочные материалы .....	8
5. Методические материалы .....	9
<b>III. Список литературы .....</b>	<b>10</b>
1. Основная .....	10
2. Дополнительная .....	10

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста (3-4 лет) «Тип-топ» (далее по тексту – Программа) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО-16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области физического воспитания.

#### **1.1 Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **1.2 Актуальность программы**

В настоящее время с развитием информационно-коммуникационных технологий возрос интерес детей дошкольного возраста к использованию гаджетов. В связи с этим потребность дошкольников в двигательной активности снизился, а, соответственно, снизился уровень здоровья. Ритмическая гимнастика способствует развитию потребности детей дошкольного возраста в двигательной активности, формированию физических качеств, двигательных умений, развитию музыкального слуха и выразительности движений. Ритмичная музыка, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма и стимулируя у ребенка желание заниматься физическими упражнениями.

В процессе занятий ритмической гимнастикой у детей дошкольного возраста укрепляется здоровье, формируется правильная осанка, повышается работоспособность, развиваются основные физические качества, совершенствуется чувство ритма, формируется культура движений. Ребенок, систематически занимающийся ритмической гимнастикой, способен управлять своим телом и эмоциями, свободен и прост в общении с другими людьми.

#### **1.3 Отличительные особенности Программы**

Содержание Программы включает большой набор движений, связанных музыкой в

определенной последовательности. Каждой музыкальной части соответствуют серии движений, выполняемые в согласовании с музыкой. Средствами ритмической гимнастики решается передача образов того или иного героя сказки, что помогает детям выразить свои эмоции и переживания, способствуя их эмоционально-нравственному воспитанию.

Новизна программы состоит в том, что все комплексы ритмической гимнастики разработаны по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Разработанные комплексы ритмической гимнастики на основе сюжетно-ролевых игр, отражая идеи гуманизации педагогического процесса и личностно ориентированной педагогики, позволяют через игровую деятельность в сочетании с музыкой и разнообразными движениями решать разносторонние и интегративно задачи воспитания и обучения детей.

Основой для создания Программы послужила программа Н.А. Фоминой «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

#### **1.4 Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 3 до 4 лет.

#### **1.5 Объем программы**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом Учреждения на реализацию Программы составляет:

- Количество часов в год – 36
- Общее количество часов за 1 год – 36

#### **1.6 Формы обучения**

Форма обучения по Программе – очная, групповая. Нормы наполнения групп – 8 обучающихся.

#### **1.7 Методы обучения**

Одним из главных методов воспитания является избирательный способ регулировки нагрузки и порядок сочетания её с отдыхом. В дошкольном возрасте нервная система и весь организм ребёнка в целом обладают чрезвычайной пластичностью, податливостью к внешним воздействиям.

**Словесные методы:** обращённые к сознанию детей, помогающие осмыслению поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений.

**Наглядные методы:** под наглядными методами понимаются характер изучения и усвоения заданий через наблюдение и демонстрацию.

**Практические методы:** связанные с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающие действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях. Один из таких методов игровой – близкий к ведущей деятельности дошкольного возраста, наиболее специфичный и эмоционально - эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно - образного и наглядно-действенного мышления.

**Методы стимулирования** (методы побуждения к какой – либо деятельности): требования, постановка перспективы, поощрение, одобрение.

#### **1.8 Тип занятия**

Основными типами занятий по Программе являются:

- **Комбинированные** – изложение материала, закрепление полученных знаний;
- **Подача нового материала;**

- **Закрепление знаний, умений и навыков** – постановка задачи и самостоятельная работа ребенка под руководством педагога.

## **1.9 Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие в игровой форме по сюжетам сказок поточным методом и под непрерывную музыкальную фонограмму

### **1.10 Срок освоения программы**

Исходя из содержания Программы предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год;
- 9 месяцев в год;
- всего 1 год.

Включение детей в образовательный процесс возможно на любом этапе реализации программы, т.к. допускается усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

### **1.10 Режим занятий**

Периодичность проведения занятий – 1 час в неделю, 1 раз в неделю.

Продолжительность одного занятия – 15 минут.

## **2. Цели и задачи Программы**

### **2.1 Цель Программы**

Цель программы - формирование у детей дошкольного возраста потребности в двигательной активности, развитие навыков выразительного движения в процессе восприятия музыки.

### **2.2. Задачи программы**

1. Способствовать укреплению здоровья и повышению работоспособности организма детей дошкольного возраста;
2. Развивать у детей дошкольного возраста физические качества и основные виды движения;
3. Развивать у детей дошкольного возраста высшие психические функции, музыкально-ритмическое чувство;
4. Формировать умение детей дошкольного возраста воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
5. Способствовать развитию у детей дошкольного возраста творческого потенциала.

## **3. Содержание программы**

### **3.1 Учебный (тематический) план**

№	Название программы	Тема	Количество часов
1	Волк и семеро козлят	Композиция 1 «Песенка козлят»	2
2		Композиция 2 «Предостережение мамы-козы»	2
3		Композиция 3 «Козлята остались одни»	2
4		Композиция 4 «Волк стучится к козлятам»	2
5		Композиция 5 «Волк бежит к Пете-кузнецу»	2
6		Композиция 6 «Петя учит волка петь»	2
7		Композиция 7 «Волк поет голосом мамы»	2

8		Композиция 8 «Прощальная песенка козлят»	2
9		Композиция 9 «Мама ищет козлят»	2
10		Композиция 10 «Финал»	3
11	Три поросенка	Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»	2
12		Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся»	2
13		Композиция 3 «Поросята строят домики»	2
14		Композиция 4 «Ниф-Ниф и серый волк»	2
15		Композиция 5 «Серый волк и Нуф-Нуф»	2
16		Композиция 6 «Стойкий домик Наф-Нафа»	3
17		Композиция 7 «Убежать от волка»	2
	<b>Итого</b>		<b>36</b>

### 3.2 Содержание учебно-тематического плана

Тема	Содержание	Количество часов
<b>Программа «Волк и семеро козлят»</b>		
Композиция 1 «Песенка козлят»	Наклон до касания рукой пола (русский поклон); Ходьба по кругу вправо, взявшись за руки; Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; Движения бедрами вправо-влево.	1
	Пружинящие полуприседы, руками малые круги наружу; Выставление ноги вперед на пятку, слегка приседая на опорной ноге; Поочередные махи согнутыми ногами вперед; Ритмичные покачивания бедрами с поочередным сгибанием и разгибанием рук	1
Композиция 2 «Предостережение мамы-козы»	Повторение движений композиции 1 «Песенка козлят»; Полуприседы в сочетании с наклонами в стороны и приседами	1
	Волнообразные махи руками вперед-вверх; Танцевальные движения «твист»	1
Композиция 3 «Козлята остались одни»	Повторение движений композиций 1,2; Махи руками с мячом вверх и в стороны; перекаты мяча между кистями; Подбрасывание мяча вверх и ловля его	1
	Отбивы и ловля мяча от пола; Прыжки на двух ногах; Прыжки ноги врозь-ноги вместе	1
Композиция 4 «Волк стучится к козлятам»	Повторение движений композиций 2,3; Полуприседы с движениями рук и пальцев; Шаги на месте с высоким подъемом бедра, выпрямляя поочередно руки вперед	1
	Повторение композиции 3 Присед и подъем с движением «твист»	1
Композиция 5 «Волк бежит к Пете-кузнецу»	Повторение композиций 3,4; Бег с подскоками; Бег в среднем темпе	1
	Повторение композиции 4 Ходьба в быстром темпе; Перестраивание в малые круги	1
Композиция 6 «Петя учит волка петь»	Дыхательные упражнения в сочетании с глубокими приседами; Дыхательные упражнения со звуковыми произношениями;	1
	Повторение композиций 1-5 Бег на месте с упором на руки	1
Композиция 7 «Волк поет голосом мамы»	Повторение композиций 5,6; Прогибы и сгибания позвоночника в упоре на четвереньках	1
	Повторение композиций 1-6;	1

	Высокие прыжки на двух ногах	
Композиция 8 «Прощальная песенка козлят»	Вращение скакалкой справа и слева одной рукой; Перепрыгивание через середину скакалки вперед-назад (качалка)	1
	Повторить упражнения композиции 8; Прыжки, вращая скакалку вперед	1
Композиция 9 «Мама ищет козлят»	Ходьба по кругу с носка, «на спине мешок с капустой»; Группировка, обхват коленей руками	1
	«Велосипед»; Покачивание из седа «по-турецки»	1
Композиция 10 «Финал»	Повторение упражнений из композиции 1,3,8	1
	Повторение упражнений с мячом	1
	Повторение программы «Волк и семеро козлят»	1
<b>Программа «Три поросенка»</b>		
Композиция 1 «Наф-Наф, Ниф-Ниф и Нуф-Нуф»	Бег по кругу, взявшись за руки; Пружинистые полуприседы с одновременными хлопками; Движения бедрами вправо-влево; Легкий бег по кругу друг за другом	1
	Выставление ноги вперед на пятку, слегка приседая на опорной ноге; Ходьба по кругу на пятках, на носках, в полуприседе	1
Композиция 2 «Ниф-Ниф и Нуф-Нуф веселятся»	Повторить композицию 1; Выполнение заданий на полосе препятствий: ходьба по наклонной доске; проползание под дугой на четвереньках	1
	Повторить композицию 1; Выполнение заданий на полосе препятствий: ходьба по рельефной доске или массажным дорожкам, прыжки на двух ногах из обруча в обруч маленького диаметра	1
Композиция 3 «Поросята строят домики»	Повторить композицию 1,2; Пружинящие ритмичные полуприседы в стойке: ноги врозь с одновременными хлопками в ладоши; Полуприседы с хлопками по коленям	1
	Повторить композицию 1,2; Полуприседы с «вертушкой» (вращение согнутыми руками перед грудью, кисти сжаты в кулачки); Полуприседы, ладонями описывая малые круги наружу и вовнутрь перед грудью; Выставление ноги вперед на пятку (поочередно), руки на поясе	1
Композиция 4 «Ниф-Ниф и серый волк»	Повторить композиции 1-3; Быстрый бег по кругу	1
	Повторить композиции 1-3; Дыхательные упражнения	1
Композиция 5 «Серый волк и Нуф-Нуф»	Повторить композиции 1-4; Быстрый бег по кругу	1
	Повторить композиции 1-4; Быстрый бег по кругу; Дыхательные упражнения	1
Композиция 6 «Стойкий домик Наф- Нафа»	Повторить композицию 3	1
	Повторить дыхательные упражнения из композиции 4	1
	Повторить композиции 1-6	1
Композиция 7 «Убежать от волка»	Произвольное выполнение разученных движений	1
	Повторить композиции 1-7	1

#### 4. Планируемые результаты

##### Планируемый результат и способы определения их результативности

Обучение детей дошкольного возраста по данной дополнительной образовательной программе приведет к следующим результатам:

- сформирована потребность в двигательной активности;
- высокая работоспособность организма;
- развиты физические качества: гибкость, координация движений, ловкость, чувство равновесия, сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- сформированы навыки техники выполнения основных видов движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания и др.;
- развиты внимание, память, мышление, восприятие, воображение;
- сформирована выразительность движений и жестов на основе сопереживания двигательным действиям;
- развита способность согласовывать движения с характером музыки наиболее яркими средствами выразительности;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям музыкально-ритмической гимнастикой.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	02.09.2024
Окончание учебного года	31.08.2025
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	15 минут
Периодичность занятий	1 час в неделю, 1 день в неделю
Промежуточная аттестация	09 сентября – 23 сентября 2024 года 12 мая – 26 мая 2025 года
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы	01.06.2025 – 31.08.2025

### 2. Условия реализации программы

**Для успешной реализации программы необходимы:**

- физкультурный зал;
- комплекс видео- и аудио записей сюжетно-ролевой гимнастики;
- ноутбук;
- колонки;
- спортивное оборудование в соответствии с сюжетом сказки.

### 3. Формы аттестации

**Результаты** освоения программы проводятся в виде диагностики 2 раза в год (сентябрь, май). Основной метод диагностики - наблюдение за детьми в условиях выполнения музыкальной программы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- физкультурный праздник;
- музыкально-театрализованное представление;
- показательные выступления.

### 4. Оценочные материалы

Для каждой возрастной группы оценка уровня овладения детьми музыкально-ритмическими движениями проводится в соответствии с показателями по высокому, среднему, низкому уровням.

Уровень определяется в зависимости от качества выполнения музыкально-ритмических движений:

Высокий уровень – ребенок самостоятельно передает выразительность движений в соответствии с характером музыки, ритм движений соответствует ритму музыки, качественно выполняет танцевальные движения, передает игровые образы;

Средний уровень – ребенок с помощью педагога передает выразительность движений в соответствии с характером музыки; ритмично выполняет движения в соответствии с ритмом музыки вместе с показом педагога; выполняет танцевальные движения на основе предварительного показа; с помощью педагога передает игровые образы;

Низкий уровень – ребенок не передает выразительность движений в соответствии с характером музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки, не выполняет танцевальные движения, не способен передавать игровые образы, на помощь педагога не реагирует.

### *Карта наблюдений*

№	Фамилия, имя ребенка	Выразительность движений и соответствие их характеру музыки	Соответствие ритма движений ритму музыки	Овладение танцевальными движениями	Умение передавать игровые образы	Уровень

### **5.Методические материалы**

Для реализации Программы сформирован учебно-методический комплект, который постоянно пополняется и обновляется. УМК имеет следующие разделы:

- Учебное пособие для педагога. В него входят дополнительные образовательные программы, тематическое планирование и планы занятий в соответствии с учебным планом.
- Конспекты комплексов ритмической гимнастики на основе сказочных сюжетов с методическим сопровождением.
- ЭОР «Увлекательная ритмика».

### **III. Список литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Фомина, Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баллас, Изд. Дом РАО, 2005. – 144 с.

#### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р)
4. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
6. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09- 01/826-ТУ
7. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Письма Минобрнауки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам"