

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №62 «Журавушка»

ПРИНЯТО на  
Педагогическом совете №4  
от 25.05.2023

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска ДС №62  
«Журавушка»

\_\_\_\_\_  
Е.Г. Титкова  
приказ №210 от 25.05.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«Юная грация»  
по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях**

Направленность: спортивно-оздоровительная  
Уровень: стартовый  
Возраст детей: 4-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Бекренева А.Н.,  
воспитатель

г. Нижневартовск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт Программы.....	3
1. Целевой раздел.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи Программы.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Учебно-тематический план.....	8
2.2. Содержание учебно-тематического плана.....	10
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.....	13
2.4. Формы контроля и оценивания образовательной деятельности по реализации Программы.....	13
3. Организационный раздел.....	14
3.1. Годовой календарный учебный график.....	14
3.2. Объем образовательной нагрузки.....	16
3.3. Расписание образовательной деятельности.....	16
3.4. Условия реализации Программы.....	16
3.4.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы.....	16
3.4.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	17
Литература.....	18

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Дополнительная образовательная программа «Юная грация» по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях
Основания для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 (с изменениями).</li> <li>– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</li> <li>– Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада №62 «Журавушка».</li> </ul>
Заказчик Программы	Администрация МАДОУ города Нижневартовска ДС №62 «Журавушка», Родители (законные представители) МАДОУ города Нижневартовска ДС №62 «Журавушка»
Организация исполнитель Программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска детский сад №62 «Журавушка»
Целевая группа	Дети дошкольного возраста (4 – 8 лет)
Составитель Программы	Бекренева А.Н., воспитатель
Цель Программы	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами фитнестехнологий.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма</li> <li>2. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой для занятий спортом средствами фитнес технологий.</li> <li>3. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.</li> </ol>
Сроки реализации программы	1 год
Контроль реализации программы	Администрация МАДОУ города Нижневартовска ДС №62 «Журавушка» Педагогический совет МАДОУ города Нижневартовска ДС №62 «Журавушка»

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время к организации обучения и воспитания детей в ДОО предъявляются все более высокие требования. Общество хочет видеть будущего дошкольника полноценным, всесторонне развитым.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в эти годы закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, интерес к занятиям любимым делом, раскрываются способности ребёнка.

Одной из форм физического воспитания дошкольников в детском саду является спортивная художественная гимнастика.

Художественная гимнастика в детском саду – это, прежде всего, интерес детей к этому виду спорта, забавные игры, образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения детей с музыкой через движения – двигательные навыки и умения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формирование правильной осанки красивой походки, развитие ритмичности и координации движений оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Занятия художественной гимнастикой в ДОО имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детских садах.

Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму. Гимнастика – одно из самых действенных и универсальных средств физического воспитания.

Дети наше будущее, а будущее надо беречь. Что может быть более прекрасным, если будущее будет эстетически воспитанным, гармонически развитым, физически здоровым.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Эти упражнения способствуют развитию силы, гибкости, быстроты, координации движений, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствуют функции равновесия. При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно важно в занятиях с детьми дошкольного возраста.

Систематические занятия физической культурой способствуют физическому развитию, формируют у воспитанников потребность в здоровом

образе жизни. В связи с этим необходимо усилить внимание к физическому развитию и воспитанию. Эту задачу можно решать путём увеличения числа часов на занятия физическими упражнениями.

Программа дополнительной платной образовательной услуги «Юная грация» по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях разработана на основе методических пособий: Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-пресс», 2000. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет». - М.: АРКТИ, 2014, Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет». Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет. 2-е изд.- М.: ТЦ Сфера, 2018г.

## 1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами фитнес технологий.

Задачи программы:

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
2. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой для занятий спортом средствами фитнес технологий.
3. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

## 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

### **Возрастные и индивидуальные особенности детей среднего дошкольного возраста**

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.

## Планируемый результат

- естественное развитие организма ребёнка, функциональное совершенствование его отдельных органов и систем;
- создание необходимого двигательного режима, положительного психологического настроя средствами фитнес технологий;
- ребенок умеет выполнять гимнастические движения под музыку;
- ребенок принимает правильное положение в прыжках с места, мягко приземляется;
- ребенок выполняет упражнения на статическое равновесие;
- ребенок ориентируется в пространстве, находит левую и правую сторону;
- ребенок выполняет имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- ребенок знает последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- ребенок умеет правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, скамейке);

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебно-тематический план

Структура занятия:

1. Игровая мотивация
2. Обсуждение новой темы
3. Закрепление пройденного материала.
4. Итоги занятия

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тема «Ознакомление с понятиями шпагат, мостик, «лодочка», «корзинка», «собачка»	2	1	1
2.	Тестирование	4		4
3.	Тема «Тренировка выполнения упражнений: шпагат, мостик, «лодочка», «корзинка», «собачка»	2		2
4.	Тема «Упражнения на развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма»	4		4
5.	Тема «Упражнения на степ платформе»	4		4
6.	Тема «Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «корзинка».	2		2
7.	Тема «Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе»	2		2
8.	Тема «Упражнения на степ платформе под музыку»	2		2
9.	Тема «Упражнения на развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма»	2		2
10.	Тема «Формирование правильной осанки. Действия с обручами»	2		2
11.	Тема «Упражнения с гимнастическими лентами»	2		2
12.	Тема «Акробатика»	2		2
13.	Тема «Упражнения на степ платформе под музыку»	2		2
14.	Тема «Разучивание «моста». Закрепление перекатов»	2		2
15.	Тема «Обучение прыжкам на скакалке. Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе»	2		2
16.	Тема «Упражнения с гимнастическими лентами»	2		2
17.	Тема «Упражнения на степ платформе под	2		2



	музыку»			
18.	Тема «Формирование слитности движений, округлости, волнообразности (кошечка, рыбка, корзиночка, ласточка)»	2		2
19.	Тема «Упражнения с гимнастическими лентами»	2		2
20.	Тема «Разучивание акробатической элементов»	2		2
21.	Тема «Упражнения на степ платформе под музыку»	2		2
22.	Тема «Выполнение упражнений: шпагат, мостик, «лодочка», «корзинка», «собачка» прыжки через скакалку»	2		2
23.	Тема «Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе»	2		2
24.	Тема «Упражнения с гимнастическими лентами»	2		2
25.	Тема «Совершенствование прыжков на скакалке. Вращение обруча на поясе»	2		2
26.	Тема «Разучивание акробатической композиции (Ласточка, перекат назад в стойку на лопатки, мост из положения лежа на спине, переворот в упор присед)»	2		2
27.	Тема «Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе»	2		2
28.	Тема «Упражнения на степ платформе под музыку»	2		2
29.	Тема «Упражнения с гимнастическими лентами, составление мини композиций»	2		2
30.	Тестирование	4		4
31.	Тема «Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма»	2		2
32.	Тема «Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки»	2		2
33.	Тема «Открытое занятие Композиции с лентами и акробатики»	1		1
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана

Номер занятия	Программное содержание	Содержание занятий
1-2	Изучение исходных данных состояния здоровья (формирование опорно-двигательного аппарата; определение уровня физической подготовленности, уровня развития творческих способностей детей) Изучение понятия и выполнения: шпагат, мостик, «лодочка», «корзинка», «собачка». П/и «Море волнуется»	
3-4	Тестирование детей для мониторинга: Мост (руки и ноги прямые) - измеряется расстояние между пятками и концами пальцев рук. Шпагат - измеряется расстояние между симфиза до пола. П/и «Бездомный заяц»	
5-6	Тестирование: Наклон вперед со скамейки (измеряется в см.). «Лодочка» (измеряется в сек.) П/и «Бездомный заяц»	
7-8	Дальнейшее изучение шпагат, мостик, «лодочка», «корзинка», «собачка». П/и «Петрушка»	
9-10	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма П/и «Мой веселый мяч»	
11-12	Упражнения на степ платформе П/и «Бездомный заяц»	
13-14	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма П/и «Колобок»	
15-16	Упражнения на степ платформе. П/и «Зайцы и лиса»	
17-18	Акробатика. Разучивание стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «корзинка». Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движений	
19-20	Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе. П/и «Колобок»	
21-22	Упражнения на степ платформе под музыку. П/и «Овощи фрукты»	
23-24	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма П/и «Мой веселый мяч»	
25-26	Развитие координации движений, быстроты, силы мышц плечевого	

	<p>пояса, рук, кисти.  Формирование правильной осанки.  Действия с обручами  П/и «Овощи фрукты»</p>
27-28	<p>Упражнения с гимнастическими лентами.  Шпагат (правая, левая, продольный)  п/и: «Найди своё место».</p>
29-30	<p>Акробатика. Совершенствование стойки на лопатках, полушпагаты, «ласточка» «корзинка».  Развитие силы, ловкости, гибкости, пространственной координации движений. Укрепление мышц туловища, развитие координации движения  П/и «Овощи фрукты»</p>
31-32	<p>Упражнения на степ платформе под музыку.  П/и «Колобок»</p>
33-34	<p>Развитие гибкости, ловкости, тренировка вестибулярного аппарата.  Развитие пространственной ориентации.  Акробатика.  Разучивание «моста». Закрепление перекатов.  П/и «Мой веселый мяч»</p>
35-36	<p>Обучение прыжкам на скакалке.  Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе.  П/и «Зайцы и лиса»</p>
37-38	<p>Упражнения с гимнастическими лентами.  Шпагат(правая, левая, продольный)  п/и: «Найди своё место».</p>
39-40	<p>Упражнения на степ платформе под музыку.  П/и «Овощи фрукты»</p>
41-42	<p>Формирование слитности движений, округлости, волнообразности (кошечка, рыбка, корзиночка, ласточка). Целостности.  Развитие опорно-двигательного аппарата.  П/и «Колобок»</p>
43-44	<p>Упражнения с гимнастическими лентами.  Шпагат.  П/и «Мой веселый мяч»</p>
45-46	<p>Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы.  Акробатика  Разучивание акробатической элементов.  П/и «Зайцы и лиса»</p>
47-48	<p>Упражнения на степ платформе под музыку.  п/и: «Найди своё место».</p>
49-50	<p>Выполнение упражнений: шпагат, мостик, «лодочка», «корзинка», «собачка» прыжки через скакалку.  П/и «Овощи фрукты»</p>
51-52	<p>Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе.  П/и «Колобок»</p>

53-54	Упражнения с гимнастическими лентами. Шпагат. П/и «Зайцы и лиса»
55-56	Совершенствование прыжков на скакалке. вращение обруча на поясе.
57-58	Развитие координации движений, гибкости, ловкости, силы. Акробатика Разучивание акробатической композиции (Ласточка, перекат назад в стойку на лопатки, мост из положения лежа на спине, переворот в упор присед) П/и «Бездомный заяц»
59-60	Упражнения с обручем, вращение обруча на поясе. п/и: «Найди своё место».
61-62	Упражнения на степ платформе под музыку. П/и «Зайцы и лиса»
63-64	Упражнения с гимнастическими лентами, составление мини композиций. Шпагат. П/и «Колобок»
65-66	Тестирование детей для мониторинга: Мост (руки и ноги прямые) - измеряется расстояние между пятками и концами пальцев рук. Шпагат - измеряется расстояние между симфиза до пола. П/и «Бездомный заяц»
67-68	Тестирование: Наклон вперед со скамейки (измеряется в см.). «Лодочка» (измеряется в сек.) П/и «Бездомный заяц»
69-70	Развитие точности движений во времени и пространстве, ловкости, силы мышц рук, плечевого пояса, чувство ритма П/и «Мой веселый мяч»
71-72	Совершенствование координации движений, быстроты, силы мышц плечевого пояса. Формирование правильной осанки Открытое занятие Композиции с лентами и акробатики.

### 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Форма организации образовательной деятельности – групповая.  
Количество воспитанников в группе – 8 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут (72 академических часа).

#### **Формы работы с воспитанниками**

- подвижная игра
- объяснение
- показ
- личный пример

- наблюдения
- пантомимические этюды и упражнения.

#### 2.4. Формы контроля и оценивания образовательной деятельности по реализации Программы

Педагогический мониторинг проводится два раза в год (в начале и в конце курса занятий). Результаты педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенности его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

<i>Тесты</i>	<i>Уровень</i>		
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
Мост (руки и ноги прямые) - измеряется расстояние между пятками и концами пальцев рук	Значительные нарушения требований 20 см и >	Четкое выполнение требований 11-19 см	Выполнение всех требований 10 см и <
Шпагат - измеряется расстояние между симфиза до пола	11 см и >	10-15 см	Бедро полностью касается пола и таз прямо, туловище вертикально
Наклон вперед со скамейки	9 см и >	7-9 см	10 см и >
«Лодочка»	29 сек и >	30-58 сек	1 мин. и >

#### **Итоги реализации дополнительной образовательной программы**

Итоги реализации дополнительной образовательной программы «Юная грация» подводятся в форме открытых занятий.

План мероприятий по подведению итогов реализации дополнительной образовательной программы

<b>Дата</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Форма проведения</b>
май	Открытое занятие	групповая

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Годовой календарный учебный график

дополнительной образовательной программы «Юная грация» по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска детского сада № 62 "Журавушка"  
на 2023-2024 учебный год

Начало учебного года: 01.09.2023  
Окончание учебного года: 31.05.2024  
Летний период: 03.06.2024 - 30.08.2024

1 полугодие: 17 недель – 85 дней  
04.11.2023г - праздничный день - 1

2 полугодие: 19 недель, 3 дня - 98 дня  
01.01.2024г; 07.01.2024г праздничные дни - 2  
23.02.2024г - праздничный день - 1  
08.03.2024г - праздничный день - 1  
01.05.2024г - праздничный день - 1  
09.05.2024г - праздничный день - 1

Количество учебных недель, дней в год:  
Всего: 36 недель, 3 дня – 183 учебных дня

у	учебный день
в	выходной день
п	праздничный день
л/п	летний период

Месяц	Сентябрь																												Итого:		
Неделя	1							2							3							4									
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Количество учебных дней		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	
Месяц	Октябрь																												Итого:		
Неделя	5							6							7							8							9		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Количество учебных дней	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у
Месяц	Ноябрь																												Итого:		
Неделя	9				10				11				12				13														
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Количество учебных дней				п	в	в	у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у	
Месяц	Декабрь																												Итого:		
Неделя	13	14							15							16							17								
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Количество учебных дней		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в

<b>Месяц</b>	<b>Январь</b>																														<b>Итого:</b>			
<b>Неделя</b>							18						19						20						21									
<b>Дата</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
<b>Количество учебных дней</b>	п	в	в	в	в	в	п	в	у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		7		
									2					2					2					2					1					
<b>Месяц</b>	<b>Февраль</b>																														<b>Итого:</b>			
<b>Неделя</b>	21			22						23						24						25												
<b>Дата</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29					
<b>Количество учебных дней</b>			в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у	п	в	в		у		у		8			
					2					2					2					2					2					2				
<b>Месяц</b>	<b>Март</b>																														<b>Итого:</b>			
<b>Неделя</b>	25	26						27						28						29														
<b>Дата</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
<b>Количество учебных дней</b>		в	в		у		у	п	в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в	8		
				2						2					2					2					2					2				
<b>Месяц</b>	<b>Апрель</b>																														<b>Итого:</b>			
<b>Неделя</b>	30					31						32						33																
<b>Дата</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
<b>Количество учебных дней</b>		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у			в	в	в	8			
		2					2					2					2					2					2							
<b>Месяц</b>	<b>Май</b>																														<b>Итого:</b>			
<b>Неделя</b>	34			34						34						35						36												
<b>Дата</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
<b>Количество учебных дней</b>	п	у		в	в		у		п	в	в	в		у		у		в	в		у		у		в	в		у		у		8		
		1				1							2					2					2					2						
<b>ИТОГО:</b>																														<b>72 занятия</b>				

### 3.2. Объем образовательной нагрузки

План организации образовательной деятельности детей среднего дошкольного возраста от 4 до 8 лет составлен с учетом требований, определенных нормативными документами:

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 №28,
- Федерального закона РФ «Закона об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ,
- Уставом МАДОУ города Нижневартовска ДС №62 «Журавушка»,
- Локальными актами МАДОУ города Нижневартовска ДС №62 «Журавушка».

План составлен с учетом пятидневной рабочей недели.

1. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 4 до 8 лет - не более 30 минут.
2. Количество занятий в неделю - 2
3. Количество занятий в месяц - 8
4. Количество занятий в год - 72
5. Занятия проводятся с 01.09.2023г. по 31.05.2024г

Образовательная область	Наименование услуги	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во в год	Длительность (мин.)
Физическое развитие	«Юная грация»	2	8	72	30 минут

### 3.3. Расписание образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
	17.00-17-30		17.00-17-30	

### 3.4. Условия реализации Программы

#### 3.4.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Программа реализуется в специально оборудованном помещении, расположенном на третьем этаже.

Спортивный зал оснащен следующими пособиями:

- гимнастическими матами,
- скакалками,
- мячами (резиновыми),
- обручи, лентами гимнастическими,
- спортивными ковриками,
- степ платформами,
- батутом.

#### 3.4.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания



Учебные пособия, практические пособия	<ol style="list-style-type: none"><li>1. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет» автор Пензулаева Людмила Ивановна.</li><li>2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет.2-е изд.- М.: ТЦ Сфера,2018</li></ol>
--	--

## Литература

1. «Играйте на здоровье!» Л.Н.Волошиной М.: Москва «Аркти»
2. «Физическая культура в детском саду» Осокина Т.И М.: Просвещение 1986 г.
3. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» составитель Батурина.
4. «Детские подвижные игры народов СССР» составитель Кенеман А.В. М.: Просвещение 1988 г.