

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Удомельская средняя общеобразовательная школа №2 им. Сергея
Ступакова**

Принято на заседании
педагогического совета
29.08.2024г. протокол №1

УТВЕРЖДЕН
приказом МБОУ УСОШ №2
им. Сергея Ступакова
№74 –О от 21.09.2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Крепыш»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Форма обучения: очная

Общий объём программы в часах: 72

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Руководитель: Николаенко Светлана Дмитриевна, воспитатель

Тверская область
г. Удомля 2024

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш»
Направленность	физкультурно-спортивная
Общий объём часов по программе	72 часа
Форма реализации	Очная, на базе дошкольных групп
Целевая категория обучающихся	4-6 года
Аннотация программы	Данная программа позволяет развить и укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения (и уменьшения) физической нагрузки на скелетную мускулатуру. Методика программы позволяет детям интенсивно заниматься и не утомляться за счет постоянной смены видов деятельности и переключения внимания.
Планируемый результат реализации программы	Развивать интерес к занятиям физической культуры, формировать основы осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Пояснительная записка

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды. В том числе инфекционно-вирусными инфекциями. По данным исследования, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25%, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют

необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Цель: Укреплять мышечный тонус в двигательной активности путем интенсификации и постепенного увеличения (и уменьшения) физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

Задачи:

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей.
2. Развивать интерес к занятиям физической культуры, формировать основы осознанного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
3. Создать условия для удовлетворения естественной потребности в движении с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.
4. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма через оптимальные для данного возраста физические нагрузки.
5. Формировать определенные двигательные умения и навыки, учить приемам страховки при работе с тренажерами.
6. Обеспечить детям возможность для проявлений двигательной активности, учить находить полезное применение своей энергии.

Условия и реализация программы

Программа рассчитана на одно занятие в неделю. Занятия проводятся в физкультурном зале. Два раза в год проводится мониторинг уровня двигательной активности детей и частоты заболеваемости (по данным медицинского работника) для определения групп здоровья.

Распределение детей по подгруппам осуществляется в зависимости от уровня их физической готовности и состояния здоровья в целом и на данный момент. Интенсивность нагрузок (темп, количество повторов) и время работы на

тренажерах для детей второй подгруппы сокращены на 2 – 3 минуты по сравнению с первой.

После работы на каждом из снарядов проводятся упражнения для восстановления дыхания, по завершению тренировки – упражнения на релаксацию (сухой бассейн), спокойная игра, занимательные упражнения для профилактики плоскостопия и улучшения осанки.

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

- специально оборудованный зал;
- ковровое покрытие;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, теннисные мячи);
- тренажеры.

Таблица 1

Структура занятий

	Продолжительность занятий	20 минут для средней группы; 25 минут для старшей группы
1	Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега, занимательная разминка, комплекс точечного массажа – 3 - 5 минут
2	Основная	Упражнения на тренажерах, дыхательные упражнения при смене снаряда (круговая техника), игры с маленькими мячами для развития мелкой мускулатуры рук – 10 – 12 минут (средняя группа); 14 – 15 минут (старшая группа).
3	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, профилактики плоскостопия, улучшения осанки, дыхательная гимнастика – 3 минуты.

Содержание программы

Техника безопасности: правила поведения в спортивном зале; техника безопасности при работе с предметами, на тренажерах, в сухом бассейне.

Игры и упражнения: игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения; игры на развитие движений.

Комплексы: точечный массаж; дыхательная гимнастика.

Работа с предметами: техника безопасности при работе с предметами (мячи разного диаметра, теннисные мячи); индивидуальная работа с предметами.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Комплекс занятий	Количество часов	
		Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни».		2
2.	Мониторинг.	4	
3.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 6,7,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры».	1 1	
4.	ОРУ, точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.6,7,17 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч – к.№1, упр. 1- 6. Игра м/п «Затейники».	1 1	
5.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 7,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры».	1 1	
6.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 2,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Пловец кролем». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. Игра м/п «Фигуры».	1 1	
7.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.1,2,3. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 10. «Сухой бассейн».	1 1	
8.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 1,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №1, упр.	1 1	

	6 – 9. П/и «Ручеек».		
9.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,6,7. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Пузырь».	1 1	
10.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 6,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. «Сухой бассейн».	1 1	
11.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. «Сухой бассейн».	1 1	
12.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. Самомассаж ног (массажные коврики).	1 1	
13.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка».	1 1	
14.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка».	1 1	
15.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч - комплекс №4, упр. 1 – 6. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик».	1 1	

16.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,9,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка».	1 1	
17.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 9,14,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
18.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,15,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
19.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 16,17,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
20.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,6,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 1 – 6. Игра – упражнение Нос – пол - потолок» (для глаз). Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
21.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,7,11. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».	1 1	
22.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12,15. Работа	1 1	

	на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».		
23.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 1,2,5. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки – 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12 Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».	1 1	
24.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,15,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
25.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,14,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1 1	
26.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 7,10,14. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
27.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 3,13,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №5, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой	1 1	

	бассейн ».		
28.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 5,10,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Роза распускается». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
29.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
30.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Ветер». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
31.	Разминка. Релаксация.	2	
32.	Разминка. Релаксация.	2	
33.	Мониторинг.	4	
	Итого:	72ч	

Календарно-тематический план

№ п/п	Комплекс занятий	Количество часов	
		Практика	Теория
1.	Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни».		1
2.	Мониторинг.	4	
3.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 6,7,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры».	1 1	
4.	ОРУ, точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.6,7,17 Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч – к.№1, упр. 1- 6. Игра м/п «Затейники».	1 1	
5.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 7,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры».	1 1	
6.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 2,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Пловец кролем». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. Игра м/п «Фигуры».	1 1	
7.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.1,2,3. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 10. «Сухой бассейн».	1 1	
8.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 1,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки – 1 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч – комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и	1 1 1	

	«Ручеек».		
9.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,6,7. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Пузырь».	1 1	
10.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 6,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. «Сухой бассейн».	1 1	
11.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. «Сухой бассейн».	1 1	
12.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. Самомассаж ног (массажные коврики).	1 1	
13.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка».	1 1	
14.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка».	1 1	
15.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч - комплекс №4, упр. 1 – 6. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик».	1 1	
16.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,9,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка».	1 1	
17.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 9,14,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра	1 1	

	– упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам.		
18	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 5,15,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам.	1 1 1	
19.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 16,17,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
20.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,6,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 1 – 6. Игра – упражнение Нос – пол - потолок» (для глаз). Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
21.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,7,11. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».	1 1	
22.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».	1 1	
23.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 1,2,5. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Шарик». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12 Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».	1 1	
24.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,15,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн».	1 1 1	

	».		
25.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 8,14,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
26.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 7,10,14. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Шарики». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам.	1 1	
27.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 3,13,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №5, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
28.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 5,10,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Роза распускается». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
29.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
30.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Ветер». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ».	1 1	
31.	Разминка. Релаксация.	3	1
32.	Мониторинг.	4	
		70	2
Итого: 72ч			

Литература.

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001.
3. Нищева Н.В. Карточка подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статус, 2000.