

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
УДОМЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ
ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ УДОМЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ИМ. СЕРГЕЯ СТУПАКОВА

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
От 27.05.2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ УСОШ №2
им. Сергея Ступакова
Н.Н. Камнева
Приказ № 49/1-О от 28.05.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО -
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Крепыш»

Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 2 года
Адресат: от 4 до 6 лет

Автор-составитель:
Николаенко Светлана Дмитриевна, воспитатель

Тверская область
г. Удомля 2025г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» (далее – Программа) разработана для реализации на базе созданных новых мест дополнительного образования в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и стратегическими документами, направленными на развитие дополнительного образования детей, в которых закреплены содержание, роль, назначение, условия реализации программ дополнительного образования:

Нормативно-правовой аспект.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 15, 16, 17, 75, 79);

приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

постановление главного государственного санитарного врача РФ 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»;

устав МБОУ УСОШ №2 им. Сергея Ступакова;
положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ УСОШ №2 им. Сергея Ступакова (приказ № 37/6 – О от 26.05.2021)

положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБОУ УСОШ №2 им. Сергея Ступакова;

Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ:

Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей».

Направленность программы

Направленность образования - ориентация образовательной программы на конкретные области знания и (или) виды деятельности, определяющая ее предметно-тематическое содержание, преобладающие виды учебной деятельности обучающегося и требования к результатам освоения образовательной программы, физкультурно-спортивной направленности.

Программа ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Также, программа ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны;

Программа дополнительного образования «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность и подчинена требованиям ФАОП ФГОС ДО. Специфика заключается в интеграции образовательных областей: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность», «Познание».

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Новизна и актуальность

Новизна в настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным фактором 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.

Актуальность программы - 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.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих общеобразовательных программ, это программы дополнительного образования, разработанные по методике Буцинская П.П. и др. общеразвивающие упражнения в детском саду.

Данная методика дает возможность изменить, дополнить, адаптировать к условиям образовательного процесса нашего учреждения, разработать на

младший, средний и старший дошкольный возраст (4 - 6 лет). Произведена систематизация материала в виде конспектов занятий.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 4 -6 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 2 уч. года.

Программа ориентирована на одновозрастные группы детей наполняемостью до 20 человек.

Прием детей может быть так же, дополнительный набора детей(в течении года) в коллектив на вакантные места, при наличии базовых знаний в определённой области и т.д.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Количество занятий - 2 занятия в неделю.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Количество часов-72

Формы обучения

Обучение обучающихся осуществляется в ***очной*** (гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (гл. 2, ст. 17, п. 4).

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, может организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам.

Основными формами образовательного процесса являются следующие виды занятий: занятие-лекция, занятие-практика, занятие-тренировка, мастер-класс, занятие-экскурсия (поход детей в театр, музей, кино), занятие-экскурсия.

В процессе обучения используется групповая и индивидуальная форма организации занятий.

Режим занятий.

- Количество занятий - 2 занятие в неделю.
- Продолжительность занятий – 45 минут.
- Привлечение детей 4 – 6 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение.
- Количество детей в группе не более 20 человек, длительность 1 занятия - 45мин.
- Формы занятий разнообразные: фронтальные занятия, индивидуальные и групповые консультационные занятия по индивидуальным планам.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

Повышение общего уровня физической подготовленности:

- сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов;

Воспитывающие:

- воспитывать смелость, настойчивость, чувства дружбы и товарищества;
- воспитывать интерес к спортивным занятиям.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни».		2		
2.	Мониторинг.	4			опрос
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».	2	1	1	наблюдение

4.	ОРУ, точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.6,7,17Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч – к.№1, упр. 1- 6. Игра м/п «Затейники».	2	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».	2	1	1	наблюдение
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».	2	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».	2	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.	2	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».	2	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. «Сдуйснежинку». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. «Сухойбассейн».	2	1	1	наблюдение

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. «Сухойбассейн».	2	1	1	эстафета
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).	2	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».	2	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».	2	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».	2	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».	2	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.	2	1	1	квест
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.	2	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.	2	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.	2	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».	2	1	1	
22.	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 11,12,15. Работа	2	1	1	Наблюдения

	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».	2			
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 ».	2	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».	3	1	2	
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.	2	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 »	2	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 ».	2		2	
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 ».	2		2	
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 ».	2		2	
31.	Разминка. Релаксация.	2		2	
32.	Разминка. Релаксация.	2		2	
33.	Мониторинг.	4			
	Итого:	72ч			

Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	72

Содержание учебного плана программы

Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни». (2)
Раздел 1.
Тема: ОРУ. Точечный массаж комплекс
Теория: №1.Веселый тренинг упр. 6,7,17.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)
Практика: 1 этап. Дых.упр. «Паровозик». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6.
Игра м/п «Фигуры». 1(ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр.6,7,17
Работа

Теория: №1.Веселый тренинг упр. 6,7,17.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Паровозик». Мяч – к.№1, упр. 1- 6. Игра м/п «Затейники»..(1ч)

Раздел 2.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №1.

Теория: №1.Веселый тренинг упр. 6,7,17.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: 1 этап. Дых.упр. «Гудок». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 6. Игра м/п «Фигуры»..(1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №1.

Теория: №1.Веселый тренинг упр. 2,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Пловец кролем». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. Игра м/п «Фигуры»..(1ч)

Раздел 3.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №1.

Теория: №1.Веселый тренинг упр. 1,2,3.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №1, упр. 1 – 10. «Сухой бассейн»..(1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №1.

Теория: Веселый тренинг упр. . 1,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №2, упр. 6 – 9. П/и «Ручеек»..(1ч)

Раздел 4.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 5,6,7.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. П/и «Пузырь»..(1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг . 6,7,8. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 1 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. «Сухой бассейн».1ч)

Раздел 5.

Тема: ОРУ,точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3. «Сухой бассейн». (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 8,9,10. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Гудок», Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 3.

Самомассаж ног (массажные коврики). (1ч)

Раздел 5.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 10,11.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Шарики». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка». (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 12,15.Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №2, упр. 1 – 5. Игра – упражнение «Катушка». (1ч)

Раздел 6.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 5,11,12. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. . «Шарик». Мяч - комплекс №4, упр. 1 – 6. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». (1ч)

Тема: ОРУ,точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 3,9,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Сдуй снежинку». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка». (1ч)

Раздел 7.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 9,14,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №4, упр. 6 – 10. Игра – упражнение «Катушка».

Ходьба по массажным коврикам. (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 16,17,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Заблудился». Мяч - комплекс №4, упр.

6 – 10. Игра – упражнение «Катушка».

Ходьба по массажным коврикам. (1ч)

Раздел 7.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 3,6,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 1 – 6. Игра – упражнение Нос – пол - потолок» (для глаз). Ходьба по массажным коврикам. (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 3,7,11. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». (1ч)

Раздел 8.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 11,12,15. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Трубачи». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 1,2,5. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Шарик». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12 Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн». (1ч)

Раздел 9.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №2.

Теория: Веселый тренинг 8,15,16.. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 2 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Каша». Мяч - комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №3.

Теория: Веселый тренинг 7,10,14. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 3 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Шарики». Мяч – комплекс №5, упр. 6 – 12. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. (1ч)

Раздел 10.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №3.

Теория: Веселый тренинг 3,13,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 3 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Каша». Мяч – комплекс №5, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн»(1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №3.

Теория: Веселый тренинг 5,10,16. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 3 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр. «Роза распускается». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухойбассейн ». (1ч)

Раздел 11.

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №3.

Теория: Веселый тренинг 1,12,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки- 3 этап. Дых.упр.(1ч)

Практика: Дых.упр.«Ветер». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». (1ч)

Тема: ОРУ, точечный массаж комплекс №3.

Теория: Веселый тренинг 1,12,17. Разминка, релаксация . Дых.упр.(2ч)

Практика: Дых.упр. «Ветер». Мяч – комплекс №6, упр. 1 – 6. Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн ». (3ч)

Итого: 72 часа

1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированность у детей личностной культуры через приобщение их к физкультуре, спортивных и акробатических упражнений;
- проявление осознанного отношения к особенностям техники безопасности друг друга в акробатических упражнениях;
- развитие навыков самопознания, представлений о ценности другого человека и самого себя.

Метапредметные результаты :

- выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- проявление творческих способностей детей, навыков исследовательской деятельности;
- проявление позитивных мотивов межличностных отношений.

Предметные результаты:

Обучающийся должен уметь:

- выполнять ходьбу и бег в колонне по одному и врассыпную, чередуя их с образно - двигательными действиями;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;

- выполнять различные упражнения для развития гибкости, растяжки, мышечной силы в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения сидя на полу в позе прямого угла, руки в упоре сзади;
- выполнять перекаты в сторону из положения лежа на спине или животе, руки вверх и из седа на пятках с опорой на предплечья;
- выполнять спортивную ходьбу с оттянутыми носочками;
- выполнять музыкальные композиции игровой ритмики;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы, гибкости, растяжки, пластиичности в образных и игровых двигательных действиях и заданиях;
- группироваться из положения лежа на спине;
- выполнять перекат в группировке назад – вперед лежа на спине и из положения сидя;
- выполнять ходьбу гимнастическим шагом;
- группироваться из разных исходных положений;

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки промежуточной /итоговой аттестации
2025-2026	01.10.2025	25.05.2026	72	34	72	72		Январь/май

2.2.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

Материально-техническое обеспечение - Занятия проводятся в физкультурном зале. Спортивный зал оснащен оборудованием и всем необходимым для безопасного проведения занятий.

Информационное обеспечение - аудио-, видео-, фото-, интернет источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

- конспекты материалов для бесед;
- демонстрационные компьютерные модели.
- конспекты материалов бесед;
- комплект медиаматериалов;
- специально оборудованный зал;
- ковровое покрытие;
- сухой бассейн;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, теннисные мячи);
- тренажеры.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом, имеющим опыт работы с детьми не менее года, образование – профильное и педагогическое.

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

За качеством усвоения материала может проводиться 2-3 раза в год в форме праздников, игр, организованных для других детей, родителей, сотрудников ОУ.

Еще раз хочется подчеркнуть, что при работе с данными материалами педагог и родители должны быть внимательны к любым проявлениям самостоятельности ребенка, так как творчество и психические процессы неотделимы друг от друга и являются составной частью процесса обучения.

- обладать умением работать в коллективе;
- двигаться под музыку, культура поведения в зале.

Для успешной реализации поставленных программы предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями.

Оценочные материалы

Текущая и промежуточная проверка результатов осуществляется во время собеседования с педагогом на консультационных занятиях.

Промежуточная проверка результатов может проходить в форме доклада на собрании объединения. По окончании тематических разделов проводятся показ открытых занятий.

Итоговая проверка результатов осуществляется в процессе участия в турнирах, конкурсах.

В данном разделе предъявляется перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5). Сроки и формы проведения контроля, формы фиксации и предъявления результатов. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– входной контроль – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной обще развивающей программе;

– текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года; проводится на всех этапах обучения. Для эффективного применения текущего контроля применяются следующие формы проверки:

- беседа по пройденному материалу;
 - выполнение практического или теоретического задания.

Тематический контроль знаний проводится по итогам изучения отдельных тем и разделов курса, когда знания в основном сформированы, систематизированы.

- анализ проделанной работы; участие в массовых мероприятиях
 - промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года);
 - итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе. подведение итогов обучения за полугодие, год

- персональный показ (исполнение изученного музыкального произведения на итоговом занятии)
- участие в итоговом отчетном концерте.

Самая распространенная оценочная система связана с уровнями освоения содержания программы – *высоким, средним и низким* (либо оптимальным, достаточным и недостаточным).

Следует заметить, что формальные результаты выступлений на различных мероприятиях (грамоты, дипломы и т.п.) не должны быть оценкой успешности занятий ребенка в объединении. Само выступление на таком мероприятии — уже большое достижение воспитанников

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы - обеспечение программы методическими видами продукции - указание тематики и формы методических материалов по программе; описание используемых методик и технологий; современные педагогические и информационные технологии; групповые и

индивидуальные методы обучения; индивидуальный учебный план, если это предусмотрено локальными документами организации (п. 9 ст. 2, п. 5 ст. 47ФЗ № 273).

Настоящий раздел представляет краткое описание методики работы по программе и включает в себя:

- особенности организации образовательного процесса:** очно.
- методы обучения** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.
- и воспитания** убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.;
- формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая; выбор той или иной формы обосновывается с позиции профиля деятельности (художественного и др.);
- формы организации учебного занятия:** беседа, встреча с интересными людьми, игра, конкурс, лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, представление, презентация, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсия, эстафета, ярмарка.
- педагогические технологии:** индивидуализация обучения, групповое обучение, коллективное взаимообучение, развивающее обучение, игровая деятельность, коммуникативное обучение, здоровьесберегающая.
- дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.

Виды дидактических материалов:

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует *наглядные пособия* следующих видов:

- объёмный (макеты и муляжи плодов, технических установок и сооружений, образцы изделий);
- схематический или символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, рисунки);
- картиенный и картино-динамический (картины, иллюстрации, фотоматериалы и др.);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, практические задания, упражнения и др.);
- обучающие прикладные программы в электронном виде – учебники, учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов, пальчиковые игры.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы, рекомендованный педагогам

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. // Картотека 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.

Список литературы, рекомендованной воспитанникам

1. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5».
2. Музыкальный диск Т. Суворовой, Л. Казанцевой, И. Шарифуллиной, О.
3. Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».
4. Музыкальный диск Е. Железновой «Игровая гимнастика».

Список литературы, рекомендованной родителям

7. Буцинская П.П. и др. // Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000.
8. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. // Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001.
9. Нищева Н.В. // Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: // Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
11. Утробина К.К. // Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004.
12. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие. М.: Статус, 2000.
13. Музыкальный диск Т. Суворовой «Танцевальная ритмика для детей 5».
14. Музыкальный диск Т. Суворовой, Л. Казанцевой, И. Шарифуллиной, О.
15. Румянцевой «Спортивные олимпийские танцы для детей 2».
16. Музыкальный диск Е. Железновой «Игровая гимнастика».

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематический график

№ п/п	мес яц	чис л	Врем я про веден ия занят ий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведени я	Форма контрол я
1.	сен			беседа	1	Вводное занятие. Беседа «Здоровый образ жизни».	тренаж.зал	наблюдение
2.				опрос	4	Мониторинг.		
3.				Работа на тренажер	1 1	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»	тренаж.зал	
4.					1 1	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».	тренаж.зал	
5.	окт			Работа на тренажер	1 1	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».	тренаж.зал	
6.					1 1	ОРУ. Точечный массаж комплекс №1. Веселый тренинг упр. 2,10,13. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 1 этап.	тренаж.зал	Карточк и достиже ний

						Дых.упр. «Пловец кролем». Мяч - комплекс №1, упр. 6 – 9. Игра м/п «Фигуры».		
7.					1 1	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».	тренаж.зал	
8.	ноя			Работа на тренажер	1 1 1	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 Ручеек».	тренаж.зал	
9.					1 1	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».		
10.					1 1	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».	тренаж.зал	

11.	дек			Веселый тренинг	1 1	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».	Спорт зал	эстафета
12.					1 1	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).	тренаж.зал	
13.					1 1	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 – пражнение «Катушка».		
14.	янв			Работа на тренаж	1 1	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».	тренаж.зал	
15.					1 1	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 –		наблюд

						6. Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик».		
16.					1 1	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».		
17.	фев			Игра	1 1	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.	тренаж.зал	
						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.	тренаж.зал	
18					1 1 1	ОРУ. Точечный массаж комплекс №2. Веселый тренинг упр. 3,6,18. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 2 этап. Дых.упр. «Пловцы».	зал	квест

						Мяч - комплекс №5, упр.		
19.					1 1	Дых.упр. «Пловцы». Мяч - комплекс №5, упр. 1 – 6. Игра – упражнение «Нос – пол – потолок» (для глаз). Ходьба по массажным коврикам.	тренаж.зал	
20.	мар			Работа на тренаж	1 1	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».		
21.					1 1	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.	тренаж.зал	
22.					1 1	Игра – упражнение «Стойкий оловянный солдатик». Ходьба по массажным коврикам. «Сухой бассейн»	тренаж.зал	
23.					1 1	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».		эстафета

24.	апр			Игра	1 1 1	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	тренаж.зал	
25.					1 1	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 ».	тренаж.зал	
26.					1 1	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.		
27.					1 1	ОРУ. Точечный массаж комплекс №3. Веселый тренинг упр. 3,13,17. Работа на тренажерах по методу круговой тренировки - 3 этап. Дых.упр. «Каша». Мяч –	тренаж.зал	

						комплекс №5, упр. 1 – 6. Ходьбапомассажнымков рикам. «Сухой бассейн ».		
28.	май			Игра	1 1	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 ».		квест
29.					1 1	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. Ходьбапомассажнымков рикам. «Сухойбассейн ».	тренаж.зал	
30.					1 1	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. Ходьбапомассажнымков рикам. «Сухойбассейн ».	Зал	игра
31.					4	Разминка. Релаксация.		
32.					6	Мониторинг.		
Итого:72ч								