

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15 «Кораблик» города Алушты

298520 Республика Крым город Алушта с.Малореченское ул.Парковая 24 А

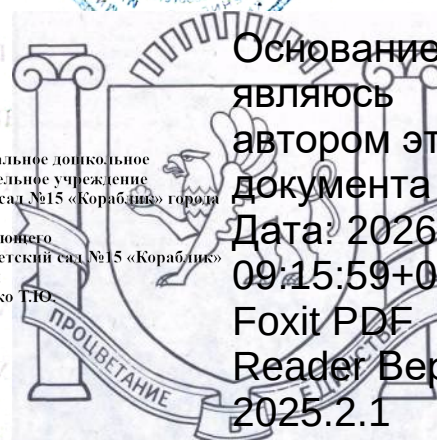
«Согласовано»

председатель Педагогического Совета
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»
г. Алушты
протокол № от 18.08.2026

«Согласовано»

с учётом мнения Совета родителей
(законных представителей)
протокол № от 27.08.2026

«Утверждаю»
и.о.заведующего
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»
г. Алушты
приказ № от 18.08.2026



Основание: Я
являюсь
автором этого
документа
Дата: 2026.09.15
09:15:59+03'00'
Foxit PDF
Reader Версия:
2025.2.1

Годовой план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Малыши-крепыши»

Муниципального дошкольного
образовательного учреждения

«Детский сад № 15 «Кораблик» города Алушты

Алушта

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста в области физической культуры и спорта. В результате освоения программы дети будут знать основы здорового образа жизни, технику безопасности на занятиях, названия тренажёров, подвижных игр и их правила; уметь выполнять основные виды движений, ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку и смелость, правильно использовать тренажёры, применять приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Программа соответствует физкультурно-спортивной направленности.

При разработке программы учтены требования следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 годов»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- -СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждён постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года №19;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению качества атмосферного воздуха населенных мест“ (в действующей редакции)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

— Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

— Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

— Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

— Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 № 1338-р);

— Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

— Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

— Методические рекомендации адаптации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

— Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС-551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

— Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушты, утверждён приказом Управления Образования и молодёжи Администрации города Алушты Республики Крым от 10.11.2025 № 276;

- Положение о организации дополнительного образования в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушта, Положение общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушта, Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №15 «Кораблик» города Алушта.

Цель программы: формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, развитие физических качеств воспитанников.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у детей необходимые двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- обучить детей новым формам физических упражнений с применением специального нестандартного оборудования;
- познакомить с основами здорового образа жизни;
- формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- способствовать развитию основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость);
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия);
- развивать и функционально совершенствовать органы дыхания, нервной и сердечно-сосудистой систем организма;
- способствовать формированию у детей умений и навыков правильного выполнения движений и умения контролировать своё тело при занятиях на тренажёрах.

Воспитательные:

- воспитывать у детей интерес к занятиям спортом путём создания положительного эмоционального настроения;
- воспитывать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, коллективизм, честность, стремление к активной деятельности;
- воспитывать чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Возраст детей: программа предназначена для детей от 5 до 7 лет.

Актуальность программы обусловлена тенденцией снижения двигательной активности детей дошкольного возраста (проблема гиподинамии), что отмечается педагогами, врачами и учёными. Внедрение программы способствует оптимизации двигательной деятельности детей и развитию физических качеств.

Педагогическая целесообразность обоснована использованием современных образовательных технологий (принципы индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), игровых методов, дифференцированного подхода, здоровьесберегающих технологий.

Программа предусматривает реализацию в очной форме, по группам (групповые учебно-тренировочные занятия), с индивидуализацией процесса обучения и применением дифференцированного подхода.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 25–30 минут, всего 36 занятий в год, продолжительность одного занятия:

для детей 5-6 лет —25 минут;

для детей 6–7 лет —30 минут.

Основными ожидаемыми результатами реализации программы являются: укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости; развитие физических качеств; формирование осознанного отношения к своему здоровью; повышение интереса к физической культуре и спорту; развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Формами определения итогов реализации программы являются педагогический мониторинг (вводный — в сентябре, итоговый — в апреле), наблюдение, анализ результатов диагностических заданий, индивидуальные задания, оценка умений и навыков.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Раздел 1. Работа на тренажёрах

Раздел включает знакомство с тренажёрами, обучение правильному и безопасному их использованию, целенаправленное развитие физических качеств (сила, выносливость, координация), профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

Тема 1. Знакомство с тренажёрами. Техника безопасности

Теория: инструктаж по технике безопасности при работе на тренажёрах.

Практика: знакомство с оборудованием (велотренажёр, степпер, беговая дорожка), выполнение простых упражнений.

Тема 2. Укрепление мышц ног и развитие выносливости

Теория: рассказ о пользе упражнений для ног.

Практика: работа на велотренажёре и степпере.

Тема 3. Укрепление мышц спины и туловища

Теория: объяснение важности сильного мышечного корсета.

Практика: работа на тренажёре «Бегущий по волнам», упражнения на баланс.

Тема 4. Развитие координации движений и укрепление мышц плечевого

пояса

Теория: рассказ о координации.

Практика: работа на гребном тренажёре, упражнения с гантелями.

Тема 5. Профилактика плоскостопия. Развитие тактильной чувствительности и координации.

Теория: беседа о плоскостопии.

Практика: ходьба по сенсорным дорожкам, массаж стоп.

Тема 6. Тренировка вестибулярного аппарата и укрепление мышц туловища

Теория: объяснение функций вестибулярного аппарата.

Практика: упражнения на тренажёре «Твистер с рукой».

Раздел 2. Педагогический мониторинг

Раздел включает определение исходного и итогового уровня физической подготовленности детей, анализ динамики развития физических качеств, корректировка индивидуального образовательного маршрута.

Тема 1. Вводная диагностика (сентябрь)

Теория: объяснение целей мониторинга.

Практика: осуществляется с использованием комплекса методов, позволяющих определить динамику развития физических качеств и сформированность двигательных умений и навыков, полученных в ходе работы на тренажёрах.

Тема 2. Итоговая диагностика (апрель/май)

Теория: подведение итогов года.

Практика: повторное тестирование, сравнение результатов с исходными данными.

ВОСПИТАНИЕ

Цель и задачи воспитания

Цель: формирование у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни, устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также развитие личностных качеств, необходимых для успешной социализации.

Задачи:

Формировать ценностное отношение к здоровью:

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Формировать осознанную потребность в соблюдении правил личной гигиены, режима дня и двигательной активности.

Развивать личностные качества:

Воспитывать трудолюбие, настойчивость и целеустремлённость через преодоление трудностей при выполнении физических упражнений.

Формировать волевые качества (дисциплинированность, выдержку, смелость) и самостоятельность.

Развивать чувство товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки и коллективизма в процессе групповых занятий.

Обеспечивать нравственное и эстетическое развитие:

Воспитывать честность в спортивных играх и соревнованиях, уважение к сопернику и правилам.

Формировать культуру общения со сверстниками и взрослыми, умение работать в команде.

Развивать эстетический вкус через красоту и гармонию движений.

Целевые ориентиры:

Осознанное отношение к здоровью и здоровому образу жизни: ребёнок проявляет интерес к физической культуре, стремится к регулярной двигательной активности, понимает важность заботы о своём здоровье.

Развитые волевые качества: ребёнок проявляет настойчивость, целеустремлённость, терпеливость, дисциплинированность, способен к самостоятельным решениям и действиям.

Навыки коллективного взаимодействия: ребёнок умеет действовать в команде, проявляет заботу о товарищах, поддерживает других, соблюдает правила и нормы поведения в группе.

Трудолюбие и активность: ребёнок проявляет инициативу, самостоятельность, стремление к достижению результата, доводит начатое до конца.

Положительная эмоциональная сфера: занятия проходят на фоне доброжелательной атмосферы, ребёнок радуется своим успехам и успехам товарищей, адекватно реагирует на трудности.

Нравственные качества: у ребёнка сформированы чувства товарищества, взаимопомощи, взаимоподдержки, честности и ответственности за свои действия.

Освоение ценностей: ребёнок усваивает ценности взаимоуважения, созидательного труда, заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих.

Формы и методы воспитательной работы

Воспитательная работа осуществляется через интеграцию воспитательных задач в содержание учебных занятий и организацию внеурочной деятельности.

1. В рамках учебных занятий (основная форма):

Создание благоприятного психологического климата, атмосферы доброжелательности и принятия каждого ребёнка.

Использование игровых методов, сюжетно-ролевых игр, эстафет и соревнований для повышения мотивации и вовлечённости детей.

Организация коллективных форм работы, способствующих развитию коммуникативных навыков и умения взаимодействовать в команде.

Применение методов поощрения (похвала, одобрение, награждение) для стимулирования активности и проявления волевых усилий.

Проведение бесед о здоровом образе жизни, правилах безопасности и олимпийских ценностях (в доступной для дошкольников форме).

2. Внеурочная деятельность (дополнительные формы):

Проведение спортивных праздников, фестивалей («Весёлые старты»), соревнований и показательных выступлений.

Организация экскурсий на спортивные объекты (при наличии возможности).

Привлечение родителей к участию в совместных спортивных мероприятиях для укрепления семейных ценностей и традиций здорового образа жизни.

Таблица 3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема/Событие	Форма работы	Методы и приёмы	Ожидаемый результат
Сентябрь	Вводное занятие. «Здравствуй, спорт!»	Беседа, инструктаж, игра на знакомство.	Вводная беседа, инструктаж по технике безопасности,	Адаптация детей к группе, знание основных правил

			игровые упражнения на сплочение коллектива.	поведения в спортивном зале, формирование первичного интереса к занятиям.
Октябрь	«Мы — одна команда!»	Командные эстафеты, подвижные игры.	Соревновательный метод, работа в командах, поощрение.	Развитие чувства товарищества, взаимопомощи, умения взаимодействовать в коллективе.
Ноябрь	«Учимся побеждать и проигрывать»	Проведение мини-соревнований.	Проведение игр с правилами, обсуждение результатов, акцент на честной игре.	Формирование честности, уважения к сопернику, развитие адекватной реакции на победу и поражение.
Декабрь	«Зимние забавы» (подготовка к празднику)	Разучивание подвижных игр и танцевальных композиций для новогоднего утренника.	Игровой метод, музыкальное сопровождение, репетиции.	Развитие творческих способностей, координации движений, создание праздничного настроения.
Январь	«Смелые и ловкие»	Выполнение упражнений на равновесие и преодоление полосы препятствий.	Метод строго регламентированного упражнения, создание ситуации успеха, словесное поощрение.	Развитие смелости, выдержки, уверенности в своих силах, преодоление страха перед трудностями.
Февраль	«День защитника Отечества» (спортивный праздник)	Участие в спортивном празднике или тематическом занятии.	Беседы о Родине (в доступной форме), спортивные эстафеты патриотической направленности.	Воспитание патриотических чувств, гордости за свою страну (в доступной для возраста форме).
Март	«Мамин праздник» (совместное мероприятие)	Подготовка и проведение спортивного праздника для мам и бабушек («А ну-ка, мамы!»).	Совместная деятельность детей и родителей, игровые конкурсы.	Укрепление семейных связей, проявление заботы о близких, развитие коммуникативных навыков.
Апрель	Итоговое занятие. «Наши достижения»	Итоговое тестирование, беседа по итогам года.	Педагогическое наблюдение, анализ результатов диагностических заданий (сравнение с началом года), беседа-опрос.	Осознание детьми своих успехов и достижений за год, формирование положительной самооценки.
Май	«До свидания, спорт! Здравствуй, лето!» (Заключительный праздник)	Проведение итогового спортивного праздника «Малыши-крепыши — 2027». Награждение участников.	Награждение грамотами и медалями (или памятными сувенирами), демонстрация умений и навыков.	Подведение итогов обучения, закрепление положительного эмоционального отношения к физической культуре и спорту.

Примечание: В течение года проводятся индивидуальные беседы с родителями по

вопросам воспитания и развития ребёнка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам 1-го года обучения (возраст 5–6 лет)

В области обучения:

Знания: знает правила техники безопасности при работе на тренажёрах; знает названия и назначение базовых тренажёров (велотренажёр, степпер, гребной тренажёр, «Бегущий по волнам», «Твистер с рукой»); имеет представление о важности разминки.

Умения: умеет правильно садиться и сходить с тренажёра; умеет выполнять базовые движения на кардиотренажёрах (крутить педали, шагать) с минимальной нагрузкой под руководством педагога; способен выполнять простое тяговое движение на тренажёре для спины с помощью педагога.

В области воспитания:

Проявляет устойчивый интерес к занятиям на тренажёрах.

Соблюдает элементарные правила дисциплины и очередности в группе.

Проявляет бережное отношение к спортивному оборудованию.

Не боится пробовать новые упражнения, демонстрирует отсутствие страха перед тренажёрами.

По итогам 2-го года обучения (возраст 6–7 лет)

В области обучения:

Знания: понимает связь между регулярными занятиями и укреплением здоровья; знает, какие группы мышц работают на конкретных тренажёрах.

Умения: уверенно владеет техникой выполнения упражнений на тренажёрах, освоенных в 1-м году, способен выполнять их более самостоятельно; умеет самостоятельно регулировать минимальную нагрузку на велотренажёре и степпере (с помощью визуальных маркеров/подсказок педагога); демонстрирует более сложную координацию движений при работе на гребном тренажёре и балансировочных снарядах.

В области воспитания:

Демонстрирует настойчивость и целеустремлённость при выполнении заданий, стремится довести упражнение до конца.

Проявляет волевые качества: умение преодолевать небольшую усталость, не бросать начатое.

Соблюдает правила честной игры и уважительно относится к товарищам во время совместных упражнений и эстафет.

Закрепляет привычку к регулярной двигательной активности как естественной части распорядка дня.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для успешной реализации дополнительной общеразвивающей программы «Малыши-крепыши» и достижения планируемых результатов необходимо обеспечить комплекс условий: кадровых, материально-технических, методических и информационных.

7.1. Кадровое обеспечение

Педагогический состав: реализацию программы осуществляет педагог, имеющий высшее профессиональное образование и повышение квалификации в области физического воспитания дошкольников.

Вспомогательный кадровый состав: музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы, помощник воспитателя.

7.2. Материально-техническое обеспечение

Помещение: спортивный зал соответствующий требованиям СанПиН и нормам пожарной безопасности. Площадь обеспечивает безопасное размещение тренажёров и свободное перемещение детей.

Оборудование (тренажёры):

Кардиозона: велотренажёры (детские), степперы.

Силовая и координационная зона: беговая дорожка (с функцией ограничения скорости), гребной тренажёр (адаптированный), тренажёр для укрепления мышц спины («Бегущий по волнам»), балансировочные платформы, тренажёр «Твистер с рукой».

Вспомогательное оборудование: сенсорные дорожки для профилактики плоскостопия, лёгкие гантели (0,5–1 кг), маты для страховки.

7.2. Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса:

- Работа с детьми дошкольного возраста (5-7 лет)
- Формирование малых групп по 8-10 человек
- Сочетание групповой и индивидуальной работы
- Проведение занятий в игровой форме
- Обязательное соблюдение режима двигательной активности
- Учет возрастных и психофизиологических особенностей детей
- Систематический медицинский контроль

Методы обучения и воспитания:

- Наглядные методы:
 - Демонстрация упражнений
 - Показ правильного выполнения движений
 - Использование картинок и иллюстраций
- Практические методы:
 - Повторение упражнений
 - Игровой метод
 - Круговая тренировка с учетом возраста
- Словесные методы:
 - Объяснения в простой форме
 - Поощрение и поддержка
 - Создание эмоционального настроения

Формы организации образовательного процесса:

- Подгрупповые занятия
- Фронтальные упражнения
- Индивидуальная работа
- Физкультурные досуги
- Праздники здоровья
- Дни здоровья

- Прогулки-походы

Формы организации учебного занятия:

- Классическое физкультурное занятие
- Игровое занятие
- Занятие-путешествие
- Занятие-сказка
- Тренировочное занятие
- Контрольно-проверочное занятие

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии
- Игровые педагогические технологии
- Личностно-ориентированный подход
- Технология развивающего обучения
- Информационно-коммуникационные технологии (демонстрационный материал)

Алгоритм учебного занятия:

1. Подготовительная часть (15-20% времени):
 - Организация внимания
 - Разминка
 - Подготовка организма к основной нагрузке
2. Основная часть (65-70% времени):
 - Обучение новым движениям
 - Повторение и закрепление материала
 - Развитие физических качеств
 - Подвижные игры
3. Заключительная часть (10-15% времени):
 - Упражнения на восстановление
 - Рефлексия занятия
 - Подведение итогов

Методическое сопровождение:

Учебно-методический комплекс:

Разработанная и утверждённая программа «Малыши-крепыши» (включая пояснительную записку, учебный план, календарный график, содержание программы).

Календарно-тематическое планирование на весь период обучения.

Конспекты занятий с описанием техники выполнения упражнений на каждом тренажёре.

Картотеки подвижных игр, упражнений дыхательной гимнастики, считалок, гимнастики для глаз; аудиоподборка музыкального сопровождения; комплекс упражнений на различных тренажёрах по возрастным группам.

Диагностический инструментарий для мониторинга физической подготовленности (критерии оценки, карты наблюдений).

Нормативная база: копии нормативных документов, на основе которых разработана программа.

7. 4. Информационно-телекоммуникационное обеспечение: ноутбук, подключение к сети интернет, мультимедийный проектор, экран.

Для педагога организован доступ к электронным библиотекам, профессиональным базам данных и образовательным порталам для повышения квалификации и обмена опытом:

<https://infourok.ru/>

<https://www.uchportal.ru/>

<https://iqsha.ru/>

<https://fizinstruktor.ru/>

<https://cyberleninka.ru/>

<https://multiurok.ru/> и т.д.

ЛИСТ ОЗНАКОМЛЕНИЯ

с «Годовой план дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурного кружка
«Малыши-крепыши» на 2025-2026 учебный год»
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик» г.Алушта

(наименование)

Ознакомлен и обязуюсь выполнять:

п/ п	Ф.И.О.	Должность	Дата	Подпи сь
1	Алфёрова И.С.	педагог-психолог		
2	Беспалая К.А.	музыкальный		
3	Вергелес П.М.	воспитатель		
4	Головань П.В.	воспитатель		
5	Грачёва Д.В.	учитель-логопед		
6	Данелия К.Т.	воспитатель		
7	Лукьянцева Л.В.	воспитатель		
8	Лабуз С.В.	воспитатель		
9	Остапенко З.Э.	инструктор по физической культуре		
10	Скоркина Е.Ю.	воспитатель		
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				