

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 № 1 от 28.08.26

«Согласовано»

с учетом мнения Совета родителей

(законных представителей)

протокол № 1 от 28.08.26

«Утверждаю»  
И.О.заведующего  
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»  
г. Алушты  
приказ № 51 от 28.08.26

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад №15 «Кораблик» города  
Алушты  
И.О.заведующего  
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»  
г. Алушты  
Логвиненко Т.Ю.

Основание: Я

являюсь

автором этого

документа

Дата: 2026.09.15

09:17:56+03'00'

Foxit PDF

Reader Версия:

2025.2.1

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 15 «Кораблик»

города Алушты

на 2026 – 2027 учебный год

Алушта  
2026 г.

## 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 молодежи», 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.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1. Учебный план

| 1 год обучения |                                                                                                |                  |                  |                  | Краткое содержание/Форма занятия/форма контроля                                                               |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| № п/п          | Наименование раздела/модуля/темы                                                               | Количество часов |                  |                  |                                                                                                               |
|                |                                                                                                | Теория           | Практика         | Всего            |                                                                                                               |
|                | Работа на тренажерах                                                                           | Сумма по разделу | Сумма по разделу | Сумма по разделу | Краткое содержание раздела                                                                                    |
| 1              | Вводное занятие. Техника безопасности, основы здорового образа жизни, знакомство с тренажёрами | 1                | 0                | 1                | Вводная беседа, инструктаж, диагностика исходного уровня физической подготовленности                          |
| 2              | Работа на тренажёрах: знакомство, базовая техника выполнения упражнений                        | 0                | 10               | 10               | Практическое занятие: знакомство с велотренажёром, степпером, беговой дорожкой; выполнение простых упражнений |
| 3              | Укрепление мышц ног и развитие выносливости                                                    | 0                | 8                | 8                | Практическое занятие: работа на велотренажёре, степпере, беговой дорожке                                      |
| 4              | Укрепление мышц спины и туловища. Развитие координации                                         | 0                | 6                | 6                | Практическое занятие: работа на тренажёре «Бегущий по волнам», упражнения на баланс                           |
| 5              | Укрепление мышц плечевого пояса и рук. Развитие координации движений                           | 0                | 5                | 5                | Практическое занятие: работа на гребном тренажёре, упражнения с гантелями                                     |
| 6              | Профилактика плоскостопия. Развитие                                                            | 0                | 4                | 4                | Практическое занятие: ходьба по сенсорным дорожкам, массаж стоп                                               |

|                            |                                                                                                                   |          |           |           |                                                                                           |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | тактильной чувствительности и координации                                                                         |          |           |           |                                                                                           |
| 7                          | Тренировка вестибулярного аппарата и укрепление мышц туловища. Итоговое занятие (мониторинг)                      | 0        | 2         | 2         | Практическое занятие: упражнения на тренажёре «Твистер с рукой», итоговое тестирование    |
| <b>Итого за 1 год:</b>     | —                                                                                                                 | <b>1</b> | <b>35</b> | <b>36</b> |                                                                                           |
| <b>Второй год обучения</b> |                                                                                                                   |          |           |           |                                                                                           |
| 8                          | Совершенствование техники выполнения упражнений на тренажёрах. Техника безопасности (повторение)                  | 1        | 0         | 1         | Вводная беседа, инструктаж, диагностика промежуточного уровня физической подготовленности |
| 9                          | Совершенствование работы на велотренажёре и степпере. Развитие выносливости и силы ног (усложнённый уровень)      | 0        | 8         | 8         | Практическое занятие: увеличение нагрузки, интервальные тренировки                        |
| 10                         | Совершенствование работы на тренажёре «Бегущий по волнам». Укрепление мышц спины и туловища (усложнённый уровень) | 0        | 7         | 7         | Практическое занятие: увеличение продолжительности и интенсивности упражнений             |
| 11                         | Совершенствование работы на гребном тренажёре. Укрепление мышц плечевого пояса и рук (усложнённый уровень)        | 0        | 6         | 6         | Практическое занятие: увеличение нагрузки, круговая тренировка                            |
| 12                         | Профилактика плоскостопия и укрепление сводов стоп. Развитие координации (усложнённый уровень)                    | 0        | 5         | 5         | Практическое занятие: усложнённые упражнения на сенсорных дорожках, элементы баланса      |
| 13                         | Совершенствование работы на тренажёре «Твистер с рукой». Тренировка вестибулярного аппарата (усложнённый уровень) | 0        | 4         | 4         | Практическое занятие: усложнённые упражнения, элементы круговой тренировки                |
| 14                         | Итоговое занятие. Мониторинг динамики физического развития. Подведение итогов года обучения. Защита               | 0        | 5         | 5         | Практическое занятие: итоговое тестирование, анализ динамики, обсуждение результатов      |

|                                |                                                                 |          |           |           |  |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|--|
|                                | индивидуальных<br>достижений<br>(портфолио) — по<br>возможности |          |           |           |  |
| <b>Итого<br/>за 2<br/>год:</b> | —                                                               | <b>1</b> | <b>35</b> | <b>36</b> |  |

### Пояснения к учебному плану

Программа рассчитана на два года обучения, по 36 часов в год, занятия проводятся 1 раз в неделю.

В каждом году обучения предусмотрено одно вводное теоретическое занятие (инструктаж, диагностика), остальные часы — практическая работа на тренажёрах.

Содержание второго года обучения строится с нарастающим прогрессом: увеличивается сложность упражнений, продолжительность и интенсивность нагрузки, вводятся элементы круговой тренировки и индивидуальные достижения.

Итоговое занятие каждого года включает мониторинг физической подготовленности и анализ динамики развития ребёнка.

Форма занятий — групповая, практическая работа на тренажёрах под руководством педагога.