

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 22.08.2025

«Согласовано»

с учётом мнения Совета родителей  
(законных представителей)  
протокол № 1 от 21.08.2025

«Утверждаю»

и.о.заведующего  
МДОУ «Детский сад №15 «Кораблик»  
г. Алушты

приказ № 59 от 22.08.2025

Учебный план  
общеобразовательной обще развивающей программы «Малыши-крепыши»  
Муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 15 «Кораблик» города Алушты

Алушта  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста. Данная программа направлена на развитие у детей интереса к разным видам и формам двигательной деятельности, формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой, развитию физических качеств, обеспечению детей оптимальным уровнем двигательной активности.

Программа разработана для дошкольников от 3 до 7 лет в рамках дополнительных образовательных услуг. Предоставление дополнительных образовательных услуг и реализация дополнительной образовательной программы для детей «Малыши-крепыши» осуществляется только по желанию родителей (их законных представителей) на договорной основе с ними.

Данная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средств обучения.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273- ФЗ <https://base.garant.ru/70291362/>
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
4. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <https://ohrana-tryda.com/node/4055>
5. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155) с изменениями и дополнениями от 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г.  
<https://base.garant.ru/70512244/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/>
6. Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09-1672 “О направлении методических рекомендаций”  
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71670346/>

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться и на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

В последние годы наблюдается тенденция снижения двигательной активности детей дошкольного возраста. Поэтому в наше время в жизни современного дошкольника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего. Возрастает объем и интенсивность образовательной деятельности, вводятся дополнительные занятия статического характера, дети много времени проводят в сидячем положении, что приводит к снижению и без того недостаточного объема двигательной деятельности детей.

Вот почему из наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками- это подвижные игры. Они развивают двигательную активность, улучшают сердечно-сосудистую и дыхательную систему, способствуют укреплению иммунной системы организма. .

Таким образом, возникла необходимость внедрения дополнительной программы «Малыши крепыши» физкультурно-спортивной направленности, способствующей оптимизации двигательной деятельности детей и развитие физических качеств.

#### **Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Малыши-крепыши» предназначена для детей возраста - 3-7 лет.

Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростносиловых качеств, выносливости и гибкости. У детей данного возраста возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д.

#### **Уровень освоения программы – стартовый**

**Объем программы:** количество учебных занятий в год – 72, в неделю – 2 занятия.

#### **Формы обучения и виды занятий.**

Способ организации детей на занятии в физкультурно-спортивной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Основной *формой* работы являются групповые учебно-тренировочные занятия. Так же осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к обучающимся.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей. Для успешного решения задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступить к обучению, а впоследствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

**Структура занятия:** Занятия имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

#### **Подготовительная часть:**

В подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

## Основная часть

Цель основной части - решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного занятия.

### Заключительная часть.

Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.

**Срок освоения программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Малыши крепыши» рассчитана на 1 год обучения в период с сентября по май текущего учебного года, что составляет 36 недель.

### **Режим занятий**

Занятия проходят 2 раза в неделю и чередуются:

- занятия в спортивном зале;
- занятия с использованием тренажёров.

## **Учебный план**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		В сего	Теоретич еские занятия	Практич еские занятия
1.	Общая физическая подготовка (Подвижные игры)	3 5	1	34
2.	Работа на тренажерах	3 5	1	34
3.	Педагогический мониторинг	2	0	2
<b>ИТОГО</b>		<b>7 2</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

## **Содержание программы**

### **1. Общая физическая подготовка (Подвижные игры)**

**Теория:** Т/б и правила поведения в спортивном зале.

**Практика ОФП:** ОРУ: без предметов, с косичкой, с мячами, с гантелями, с гимнастическими палками, с малыми мячами, с обручем, с набивными мячами.

Развивать мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Развивать у детей умения выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге в разных направлениях не задевая друг друга. Развивать у детей ловкость. Развивать выносливость. Упражнять в прыжках на месте. Укреплять мышцы ног, развивать координацию движений. Формировать у детей потребность в двигательной деятельности. Закреплять умение детей действовать по сигналу. Развивать

равновесие, быстроту реакции и неподвижность. Развивать равновесие, координацию, укреплять мышцы спины и позвоночника. Развивать гибкость. Развивать внимание. Упражнять в ходьбе и беге. Развивать умение прыгать с места. Развивать опорнодвигательный аппарат, внимание и память. Развивать все группы мышц. Учить детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга, ориентироваться в пространстве, менять движения по сигналу. Учить детей лазать. Развивать быстроту, ловкость. Укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Укреплять мышцы спины, живота и ног. Развивать скоростносиловые качества.

### ***Подвижные игры***

**Практика:** «Найди свой домик». Малоподвижная игра «Передача шаров». «Поймай комара». «Совушка». Игровое упражнение на развитие гибкости «Жираф». «Пойдем гулять». «Лягушки». «Мыши и кот». «Перелёт птиц». Игра малой подвижности «Фигуры». Игр/упр «Кто дальше бросит». «Перелёт птиц». «Лохматый пёс». Упражнение на дыхание «Воздушный шар». «Найди свой цвет». «Птички в гнездышках». «Не попадись!».

Малоподвижная игра «Затейники». «Кролики». Игр. Упр. «Кто быстрее до кегли». «Кролики». Игр. упр. «Накинь кольцо». «Пузырь». «По ровненькой дорожке». Игр. упр. «С кочки на кочку». «У медведя во бору». Игр. упр. «Мой весёлый, звонкий мяч». «Самолёты». «У медведя во бору». Игр. упр. «Докати мяч». «Самолёты». Малоподвижная игра «Запрещенное движение». «Мышки в кладовой». Малоподвижная игра «Белые медведи»

## ***2. Работа на тренажерах***

**Теория:** Т/б и правила поведения при использовании тренажеров.

**Практика:** Работа на тренажерах сложного устройства:

«велотренажер» - укрепляет и тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет мышцы ног, развивает выносливость;

«бегущий по волнам» - для укрепления мышц спины и ног;

«гребной» - способствует укреплению и тренировке мышц туловища, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса;

«беговая дорожка» - улучшает работу сердечно –сосудистой и дыхательной систем, развивает координацию движений, выносливость, укрепляет мышцы ног;

«мини-степпер» - для укрепления мышц ног и развития выносливости;

«сенсорные дорожки»- развивает тактильную чувствительность, координацию, навыки ходьбы, массаж ног, профилактика плоскостопия;

«твистер с рукой» - для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.

### ***Планируемые результаты реализации программы***

По окончании образовательной программы дети должны:

**Знать:**

- основы здорового образа жизни;
- технику безопасности на занятиях;
- название тренажеров;
- название подвижных игр и их правила.

**Уметь:**

- выполнять основные виды движения;
- ориентироваться в пространстве, проявлять выдержку, смелость;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- правильно использовать тренажеры;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Итогом успешного освоения программы считается:

- укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.
- оздоровление, улучшение кровообращения, развитие дыхательного аппарата, профилактика и коррекция нарушений работы опорно-двигательного аппарата;
- улучшение психического здоровья детей, через создание условий положительного эмоционального фона, во время занятий;
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью и умение владеть доступными средствами его укрепления.
- повышение интереса к занятиям физической культуры и спортом
- улучшение физических качеств: ловкости координации), силы, выносливости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- применение умений и навыков в повседневной жизни
- улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения;
- развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

**Условия реализации программы**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы созданы в соответствии со всеми требованиями.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте. Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Рациональное размещение тренажеров осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

## Материально-техническое обеспечение

<b>Инвентарь и оборудование</b>	<b>Простейшие тренажёры:</b>	<b>Тренажеры сложного устройства</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- шведская стенка</li> <li>- мячи</li> <li>- обручи</li> <li>- гимнастические палки</li> <li>- скамейки</li> <li>гимнастические</li> <li>- скакалки</li> <li>- степ – платформы</li> <li>- кегли</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гантели</li> <li>- сенсорные дорожки</li> <li>- массажные мячи</li> <li>- фитбол</li> <li>- детские балансиры</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «велотренажер»</li> <li>- «бегущий по волнам»</li> <li>- «гребной»</li> <li>- «беговая дорожка»</li> <li>- «мини-степпер»</li> <li>-«твистер с рукой»</li> </ul>

**Форма аттестации** – открытое занятие.

**Оценка физических качеств:**

Педагогический мониторинг физических качеств дошкольников проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в апреле).

- **Вводный (предварительный) контроль** - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

- **Текущий контроль** проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, оценка умений и навыков.

- **Итоговый контроль** диагностирование уровня физических качеств. Итоговое занятие проводится в конце текущего года обучения.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения. Требования к уровню подготовки обучающихся (Приложение 1).