

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.
Кировский»

Принята
на заседании
методического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»
М.С. Чужаков
22.08.2025 г.

Здоровый ребенок

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Безродная Евгения
Андреевна,
педагог дополнительного
образования

п. Кировский
2025

Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы напрямую связана с возрастными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый (ознакомительный).

Отличительные особенности программы:

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной санки. Большую роль для физического развития и интереса детей к занятиям по программе играют совместные занятия «ребенок+мама», предусмотренные учебным планом.

Адресат программы: воспитанники дошкольных образовательных учреждений и обучающиеся общеобразовательных организаций Кировского муниципального района в возрасте от 5 до 7 лет.

Количественный состав группы – 15-19 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Срок реализации программы – 36 недель, 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 144 часов.

Формы проведения занятий: групповые, коллективные (соревнования).

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений для детей в возрасте от 5 до 7 лет в Кировском муниципальном районе.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
2. Воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

Развивающие:

1. Развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
2. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
3. Развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.
4. Формирование интереса к определенным видам двигательной активности;
5. Воспитать дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений;
6. Воспитать волевые качества.

Обучающие:

1. Овладение «школой движений», т.е. обучение основам техники физических упражнений;
2. Повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе;
3. Формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
4. Формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной

жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Названияразделов	Количество часов			Форма аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2		Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	18	2	16	Сдача нормативов
3	Классическая аэробика	18	2	16	Контрольные упражнения
4	Фитбол-гимнастика	16	2	14	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
5	Корригирующая гимнастика	16	2	14	Беседа, наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	8		8	Контрольные упражнения
7	Упражнения с малым мячом	16		16	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
8	Элементы йоги	18		18	Наблюдение
9	Дыхательная гимнастика	18	2	16	Беседа, наблюдение
10	Я+МАМА	10		10	Игра
11	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение; сдача нормативов, мониторинг Детского развития
	ИТОГО	144	12	132	

Содержание учебного плана

1. Раздел. Основы знаний

Теория. Введение в тематику программы «Здоровый ребенок»
(Приложение №1 «План конспект занятия»).

2. Раздел. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. Виды упражнений

Практика. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

3. Раздел. Классическая аэробика

Теория. Понятие аэробики и ее функции.

Практика. Маршевые простые шаги.

4. Раздел. Фитбол-гимнастика

Теория. Понятие фитбол- гимнастики и ее функции.

Практика. Игры с мячом.

5. Раздел. Корригирующая гимнастика.

Теория. Влияние занятий корригирующей гимнастики на организм.

Практика. Комплексы упражнений для укрепления мышц спины. Игра "Сделай правильно".

6. Раздел. Пальчиковая гимнастика

Практика. Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Игры: Рожки да ножки», «На стене весит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка».

7. Раздел. Упражнения с малыми мячами

Практика. Упражнения для мелкой моторики рук с пластизолевыми мячами («Массажный», «Фигурный»).

8. Раздел. Элементы йоги

Практика. Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп.

9. Раздел. Дыхательная гимнастика

Теория. Органы дыхания, правила дыхания.

Практика. Дыхательные упражнения адаптированные для детей:

«Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи».

10.Раздел. «Я+МАМА»

Практика. Совместные фитнес–занятия с родителями:

Ходули. Ребенок встает на ступни взрослому (стоять можно как спиной, так и лицом друг к другу). Взрослый придерживает ребенка за корпус или под руки. Выполняются шаги на месте, при этом взрослый – ведущий, а ребенок – ведомый.

Подъемный кран. Исходное положение ноги на ширине плеч, ребенок стоит перед взрослым. Выполнять подъем ребенка как можно выше (идеально до прямых локтей) и опускать обратно на пол. При этом ребенок помогает, слегка отталкиваясь ногами от пола.

Маятник. Ребенок так же стоит перед взрослым, но ноги у него вместе.

Родитель стоит ноги врозь и держит ребенка за корпус. Немного преподняв от пола, раскачиваем ребенка из стороны в сторону, словно маятник.

По волнам. Исходное положение лицо друг к другу, взявшись за поднятые в стороны руки, ноги на ширине плеч. Исполняются наклоны корпуса из стороны в сторону. При этом рассказываем четверостишье:

По волнам легко плывет

Пассажирских теплоход.

Скоро мы с тобой на нем

Океан переплы whole="1" style="display: inline-block; width: 100%; vertical-align: middle;">вем

Паучок-1. Ребенок садится на пол и дает руки взрослому, который стоит сзади. Приподняв таз нужно ходить на согнутых ногах. Делать это можно во всех направлениях.

Паучок-2. Родитель приседает, упираясь руками в пол (паучок). Ребенок же садится на него лицом по ходу движения. Родитель везет свое чадо.

Передай мяч. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Взрослый и ребенок лежат зеркально, ноги рядом, у одного из них в руках мяч. Задача сесть, передать мяч из рук в руки и вернуться в исходное положение.

Бревнышко. Ребенок ложится на пол, руки и ноги вместе. Родитель помогает ему перекатываться по полу.

10. Итоговое занятие

Практика: Открытое занятие для родителей, спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование проявления чувства ответственности, дисциплинированности, волевых усилий, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения

Метапредметные результаты:

- обучающиеся приобретут физические, двигательные и коммуникативные навыки и умения;
- обучающиеся будут иметь интерес к определенным видам двигательной активности;
- обучающиеся приобретут дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений, а также волевые качества.

Предметные результаты:

- знать основы техники фитнес-направлений;
- знать основы здорового образа жизни и представления о собственном теле;
- владеть знаниями, умениями и навыками в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Инструменты, материалы и оборудование:

Для успешной реализации программы имеется:

- актовый и спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- мешочки спеском;
- гантели;
- веревки;
- флаги;
- платочки;
- футбольные и пластизолевые мячи («Фигурный», «Массажный»)
- гимнастические коврики;
- канат;
- обручи;
- ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры;
- музыкальная аппаратура;
- фонотека: музыка для занятий.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Организация учебного процесса предполагает наличие у педагога комплекта учебно-методического материала, инструкции, дидактический пособия, инструкции по технике безопасности, видеоуроки.

Информационное обеспечение: мультимедийные презентации, интернет-источники.

- приложение №1 «План-конспект занятия по теме: «Азбука здоровья. Мое тело, мой организм»;
- приложение № 2 «Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки»;
- приложение № 3 «Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы»;
- приложение №4 «Упражнений для профилактики плоскостопия в картинках»;
- приложение №5 «Пальчиковые игры»;
- приложение №6 «Методика выполнения упражнений асаны йоги»;
- приложение №7 «Йога для детей: упражнения в картинках»;

- приложение №8 «Картотека дыхательных упражнений»;
- приложение № 9 «Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком».

Литература для педагога

1. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изда-во Томского политехнического университета, 2022. – С. 98.
2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Методика физического воспита-ния и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М., 2022.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – С. 176.
4. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2021.
5. Фитнес-программы для детей // Фитнес и здоровье. – 2019. – № 4. – С. 6

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2021. – С. 329.
2. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс-Москва, 2010. – С. 832.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель-Москва, 2021. – С. 320.
4. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2022. – С. 378.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам»;

- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23-а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».
- СанПиН2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования;
- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п.Кировский Кировского района».

Интернет-ресурсы:

1. Мастер-класс по детскому

фитнесу<https://www.maam.ru/detskijsad/master-klas-dlya-pedagogov-detskii-fitnes-854232.html>

2. Фитнес-технологии для дошкольников<https://znanio.ru/media/master-klass-dlya-pedagogov-dou-fitnes-tehnologii-dlya-doshkolnikov-2616662>

3. Мастер-класс для педагогов «Физическое воспитание

детей посредством фитнеса»https://a2b2.ru/methods/40088_master-klass_dlya_pedagogov_po_step_aerobike_v_dou/

2.2. Формы аттестации и оценочных материалов

Цель мониторинга – получение информации о ходе образовательного процесса и повышение его эффективности. Диагностика ведется при сдаче нормативов на разных этапах обучения.

Объектами мониторинга являются:

- знание и соблюдение правил техники безопасности;
- практические знания и умения;
- степень самостоятельности в практической деятельности;
- развитие физических способностей.

Критериями оценки знаний, умений и навыков, обучающихся

являются:

- уровень предусмотренных программой теоретических знаний;
- уровень выполнения практических заданий;
- степень самостоятельности в работе;
- время, затраченное на выполнение работы.

В течение занятий ведется наблюдение задействиями каждого обучающегося, правильностью выполнения заданий, за проявлением индивидуальных особенностей, развитием физических способностей.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения программы имеет три основных элемента:

1. Определение начального уровня умений и навыков физического развития обучающихся;
2. Текущий контроль;
3. Итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется в начале обучения по программе, имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся. Формами контроля являются: наблюдение.

Текущий контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля—определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала. Формы контроля:

1. Наблюдение—форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;
2. Сдача нормативов—форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;
3. Контрольные упражнения—форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;
4. Беседа-специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с

изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.

5. Игра-различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т.д.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за полугодие, с 15 декабря по 30 декабря, в форме тестирования (выполнение контрольных упражнений). Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе.

Итоговый контроль- оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе. Форма контроля: оценивание качества и скорость выполнения упражнений.

Показатели и индикаторы успешности развития детей

	ФИ ребенка		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.			

Критерии оценки:

- балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
 - 2 балла– проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
 - 1 балл– проявляет слабый интерес, необходится без помощи взрослого.
- Согласно учебному плану, в программу включены следующие формы контроля:
- наблюдение;
 - опрос(устный) предполагает вопросы по теоретической части программы;
 - контрольные упражнения, сдача нормативов;

2.3.Методические материалы

Основные способы обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года.

Для повышения интереса к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Формы занятий:

- беседы
- игры

Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 5-6 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей.

2.4. Календарный учебный график:

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025-30.12.2025
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026
Возраст детей, лет	5-7	
Продолжительность занятия, час	2 академических часа	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления воспитательной деятельности	Названием мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Общекультурное	Спартакиада дошкольников	октябрь	Соревнования «Веселые старты»
2.	Общекультурное направление	Новогодний серпантин	декабрь	Спортивно-игровое мероприятие
3.	Семейное направление	МАМА+Я	март	Соревнования «Веселые старты»
4.	Гражданско-патриотическое направление	«Победа за нами»	май	Военно-спортивная эстафета

Список литературы

1. Вильчковский, Э. С. Физическая культура для дошкольного возраста [Электронный ресурс] / под ред. Э. С. Вильчковского. - URL: <https://doshkolniki.org/obrazovanie/fizkultura/fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta-vilchkovskij.html> (дата обращения: 18.08.2025).
2. Голицына, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Голицына. - Москва : Издательство Московского университета, 2020.
3. Ильин, Е. П. Психология спорта: учебник / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2024. - 352 с.
4. Сулим, Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО / Е. В. Сулим., 2021.
5. Шарманова, С. А. Гимнастика в детском саду -"Во саду ли, в огороде": вторая младшая группа / С. А. Шарманова // Дошкольное воспитание. - 2020. - № 8. - С. 83-88.