

Управление образования администрации города Коврова
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29

ПРИНЯТА

На заседании педагогического совета
Протокол № 3 от 15.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 29

Соловьева Л.А.
Приказ № 102-ОД от 15.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физкульт-Малыш»

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат программы: дошкольники 5-6 лет

Срок реализации: 1год

Уровень сложности: базовый

Составитель:

педагог дополнительного образования,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Мамлева Наталья Арсентьевна

Ковров
2025г.

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список использованной литературы

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Направленность

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Физкульт-Малыш» физкультурно-спортивной направленности для детей 5-6 лет разработана на базе МБДОУ №29 в соответствии с основными нормативными документами в области образования РФ:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г № 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 июня 2023 г. N АБ-2324/05 "О внедрении Единой модели профессиональной ориентации"
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций 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»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38)

11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28.
12. Указ губернатора Владимирской области от 02.06.2009г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года (с изменениями на 6 декабря 2024 года)
13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27 февраля 2025 года)
14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».
15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 9.04.2020 г. № 270- р «О введении системы ПФДО на территории Владимирской области»;
16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Вл.обл. № 1020 от 31.10.2022г. «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030г.».
17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 "Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области".
18. Постановление администрации г. Коврова № 1865 от 14.08.2023 г. «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г. Коврове».
19. Устав МБДОУ № 29;
20. Положение о платных дополнительных образовательных услугах муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 29.
Программа предусматривает обучение основам гимнастики, акробатики, ритмической гимнастики, совершенствованию двигательных качеств.

Актуальность программы

В последние годы обострились медико-педагогические проблемы профилактики детских заболеваний. Отрицательное воздействие природной и социальной среды сказывается на состоянии здоровья детей. Отмечается рост заболеваний, являющихся следствием недостаточной двигательной активности: увеличение массы тела, изменение осанки, заболевание стоп (плоскостопие), органов зрения и дыхания, и следовательно, снижение функциональных систем организма.

Наиболее доступными средствами сохранения и увеличения потенциала здоровья, физического и общего развития ребенка является физическая культура, удовлетворение потребности организма в движении.

В процессе занятий дети овладевают новыми видами движений, обогащая свой двигательный опыт. Основу программы составляет триединство воздействия на физическую и психоэмоциональную сферу деятельности ребенка взаимосвязанных компонентов – движения, музыки и творчества.

Таким образом, занятия с детьми по программе «Физкульт-Малыш» позволит педагогу эмоционально раскрепостить детей, снять у них зажатость, заторможенность, развить основные физические и личностные (самостоятельность, активность, инициативу, коллективизм) качества через игру, тренинг и фантазирование.

Все это делает программу **актуальной** на сегодняшний день.

Новизна предлагаемой программы в ее содержании. Программа предполагает развитие физических качеств и двигательных умений и их дальнейшее совершенствование, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом, формирование ценностного отношения к ЗОЖ. Программа отражает идеи лично – ориентированной педагогики, соответствует требованиям физиологии, психологии, теории и методики физической культуры, раскрывает содержание деятельности ,направленной на подготовку детей по специализации « Гимнастика», « Акробатика», « Ритмическая гимнастика», помогает развивать у детей физические способности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Содержание программы отличается внедрением в педагогический процесс современных инновационных методик:

- Здоровьесберегающая и здоровьесформирующая методика «Фитбол-гимнастика»;
- Методика кинезиологических упражнений для физического и интеллектуального развития детей;
- Методика «Идеомоторной тренировки»;

- Методика «Игровой стретчинг»;
- Методика «Пилатес».
- Авторские игровые технологии : «Волшебные веревочки», «Прыг – скок», «Солнечные игры», «Умники и умницы», «Скиппинг школа» и др.

Реализация двигательных интересов детей, развитие склонностей и способностей дошкольников в двигательной и интеллектуальной деятельности повышается за счет использования интеграционных методик с традиционными формами и методами учебной и оздоровительной работы.

При организации занятий предполагается создание игровой ситуации для повышения у детей интереса к занятию. Используются различные виды и формы работы, что способствуют равномерному распределению нагрузки на детей (обязательная смена деятельности). На каждом занятии четко определяются учебные и игровые задачи, в чем ребенок может проявить выбор, самостоятельность, творчество.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей старшей и подготовительной группы (5-6 лет)

Объем и срок освоения программы

Занятия проходят два раз в неделю, по 25 минут.

Занятия рассчитаны на детей разного уровня физического развития. Большое внимание уделяется индивидуальной работе в двигательной деятельности.

Формы обучения

Форма обучения – очная. Занятия проводит инструктор по физической культуре согласно методике преподавания основ физического воспитания для детей старшего дошкольного возраста. Количество часов по программе: составляет 72 часа. Наполняемость групп - от 10 – 15 человек.

1.2. Цели и задачи

Цель программы: обеспечение охраны и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников физических качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обогащение их двигательного опыта средствами гимнастических и акробатических упражнений.

Задачи:

Воспитывающие:

- Воспитание мотивационно-ценностного отношения к занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитание потребности в занятиях физической культурой и спортом.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Формирование познавательной и практической деятельности детей по физической культуре, направленных на ЗОЖ и физическое совершенство.
- Воспитание творческой личности, уверенной в своих силах.
- Воспитание коммуникативных качеств личности (умения вести себя в трудных ситуациях, в других социальных группах, гармонизация межличностных отношений).
- Воспитание волевых качеств, духовно-нравственного совершенствования.

Развивающие:

- Развитие творческих способностей детей, способности самовыражения через движения.
- Развитие пластики движений (девочки), точности (мальчики).
- Развитие и совершенствование физических качеств детей с учетом гендерной принадлежности.
- Развитие и совершенствование физиологических систем организма (ССС, дыхательной систем и др.).

Обучающие:

- Ознакомление детей с терминами: физические качества, выносливость, равновесие, гибкость, сила.

- Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными особенностями.
- Расширение кругозора детей, уточнение представлений о своем теле.
- Накопление и обогащение двигательного опыта воспитанников:
 - Формирование правильной осанки;
 - Формирование культуры движений, через обучение основам хореографии;
 - Обучение гимнастическим и акробатическим двигательным навыкам и умениям;
 - Обучение владению предметами – девочек: мячом, обручем, скакалкой, лентами; мальчиков: гимнастическими палками, гантелями.
 - Обучение работе на фитболах,
 - Обучение работе на тренажерах,
 - Обучение элементам «Идеомоторной тренировки»,
 - Обучение пальчиковой гимнастике,
 - Освоение кинезеологических упражнений.

1.3. Содержание программы:

- **Теоретические знания** направлены на освоение основ техники безопасности на занятиях; на расширение представлений воспитанников о спортивной терминологии, физкультуре, спорте и спортсменах.
- **Танцевально-ритмическая деятельность** направлена на подготовку физиологических систем организма, развитие чувства ритма детей, формирование умения сочетать движения с музыкой, создание эмоционального настроения на занятие. Включает в себя ритмические музыкальные пластические игры, призванные комплексно обеспечить развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений. Содержит: упражнения, развивающие равновесие, координацию движений.
- **Основы хореографии.** Направлены на формирование культуры движений, овладение основными позициями рук, ног, музыкальные, пластические игры

и упражнения. Содержит: упражнения на развитие двигательных способностей, игры на развитие чувства ритма и координации движений, пластической выразительности и музыкальности; музыкально – пластические импровизации.

- **Фитбол-гимнастика.** Объединяет игры и упражнения, направленные на формирование правильной динамической осанки, укрепление основных мышечных групп, развитие межполушарного взаимодействия, развивает проприоцептивную чувствительность детей, совершенствует и развивает координационные способности детей, чувство равновесия, совершенствует работу функциональных систем организма дошкольников.

- **Общефизическая и специальная подготовка.** Призвана развивать и совершенствовать физические качества воспитанников, обеспечить условия для овладения двигательными навыками.

- **Подвижные игры, соревнования, показательные выступления**

Учебный план

№ п / п	Тема занятий	Кол-во часов
1	Теория	2 ч.
1	Танцевально – ритмическая деятельность	8 ч.
2	Основы хореографии	2 ч.
3	Фитбол-гимнастика	12 ч.
4	Подвижные игры	10 ч.
5	Соревнования	6 ч.
6	Показательные выступления	4 ч.
7	Гимнастические и акробатические упражнения	15 ч.
8	Общефизическая и специальная подготовка	13 ч.
	Всего:	72 ч.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- получают удовлетворение от активной деятельности;
- принимают дружелюбно отношения игрового партнерства, уважают успехи сверстников, помогают им, принимают помощь от взрослого и сверстников;
- уверены в себе, в своих возможностях.
- сформирован интерес к процессу движения под музыку

Предметные:

- технично выполняют движения;
- сформировано умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с игровым образом;
- освоить большой объем разнообразных дыхательных упражнений;
- Внимательно следовать рекомендациям педагога.

Метапредметные:

- Принимать цель деятельности на занятии.
- Совместно с педагогом и сверстниками давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии.
- Анализировать и отличать новое от уже известного.
- Ориентироваться, переносить и выполнять умения, навыки в другой обстановке.
- развитие физических качеств: силы, гибкости, координации движений;
- развитие систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной, укрепление свода стопы;
- развитие мышления, памяти, воображения;
- развитие коммуникативных способностей, активности;
- умение двигаться под музыку;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- приобретение необходимого минимума теоретических знаний.

Учащиеся должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- значение занятий спортом;
- правила личной гигиены;
- значение правильной осанки;
- значение и технику правильного дыхания.

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять основные шаги, прыжки, подскоки;
- правильно дышать во время выполнения упражнений;
- сохранять правильную осанку;
- сочетать основные движения рук и ног;
- синхронизировать движения;
- выполнять упражнения на фитболах, скамейках, батуте, с мячами, обручами, скакалками;
- выполнять упражнения индивидуально, в парах, в кругу, в команде,

единым коллективом;

- менять темп движений при ходьбе и беге;
- преодолевать препятствия;
- выполнять гимнастические упражнения;
- ориентироваться в пространстве.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Продолжительность каникул	Даты начала и окончания учебных периодов
36	72	-	Сентябрь-май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Занятия проводятся в спортивном зале. Имеется музыкальный центр, различные спортивные тренажеры, рециркулятор, а также:

Помещение	Оснащение	Кол- во
Спортивный зал	- велотренажер - беговая дорожка - гимнастические палки - обручи - скакалки - веревочки - ленты - фитболы - эспандеры - шест - канат - гимнастическая стенка - гимнастические маты - буто-маты - мячи большие - мячи малые - кубы - скамейки гимнастические	- 3шт. -1 шт. - 50 шт. - 20 шт. - 30 шт. - 25 шт. - 30 шт. - 10 шт. - 2 шт. - 1 шт. - 1шт. - 4 шт. - 3 шт. -15 шт. - 25шт. - 50 шт. - 5 шт. - 2 шт.

2.3. Формы аттестации

Аттестация воспитанников проводится в течение учебного года: входная с 01.09. - 25.09, промежуточная с 15.01 - 25.01, итоговая с 15.05 - 30.05. Аттестация осуществляется самим педагогом и оформляется в виде аналитической справки по каждой учебной группе, которая сдается в методический кабинет.

Входная аттестация применяется при поступлении воспитанника в коллектив и на вводном занятии последующих учебных годов в форме беседы, наблюдения. Главный критерий на этом этапе диагностики - это интерес ребенка к данному виду деятельности. Беседа на начальном этапе проводится для того, чтобы наметить план работы с учетом индивидуальных личностных качеств и творческих данных детей.

Текущая аттестация проводится на каждом занятии в форме наблюдений, устных рекомендаций педагога, в форме коллективного обсуждения, игровой рефлексии. Контроль предполагает участие воспитанников коллектива в спортивных мероприятиях образовательного учреждения (День открытых дверей, тематические праздники и др.).

Промежуточный контроль проводится в рамках аттестации обучающихся в январе месяце в формах: открытое занятие, спортивное соревнование.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года и по окончании образовательной программы (апрель-май) в форме открытого занятия и спортивного соревнования. Для эффективного отслеживания образовательных и воспитательных результатов обучающихся в рамках программы разработан и ведется мониторинг результатов.

2.4. Оценочные материалы

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы, наблюдение.

Диагностика проводится 3 раза в год.

Итоговое диагностическое обследование детей проводится в мае (аналогично первичной и промежуточной диагностике). На основании полученных результатов врачом и инструктором по физической культуре

проводится сравнительный анализ динамики состояния здоровья каждого ребенка, занимающегося по программе «Физкульт-Малыш».

В течение всего учебного года проводится отслеживание достигнутых результатов, которые фиксируются в таблицах: начальной, промежуточной и итоговой оценки динамики развития. В таблицы включены основные показатели, которые дают наиболее полную картину достижений и успехов детей, занимающихся по программе «Физкульт-Малыш».

Таблицы фиксации результатов.

В таблицах указываются 2 типа результатов для определения динамики: начальный «Н» (в начале года), промежуточный «П» (в середине года), итоговый «И» (в конце года)

Результат оценивается в уровнях:

- «высокий» уровень - все компоненты сводной таблицы отмечены знаком «+»;
- «средний» уровень - большинство компонентов отмечены знаком «+»;
- «низкий» уровень - большинство компонентов отмечены знаком « - ».

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории);
- оптимизации работы с группой детей.

2.5. Методические материалы

- Организация образовательной работы кружка «Театральный вернисаж» осуществляется в очной форме.
- Используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.
- Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая, индивидуальная. Категория обучающихся - дети возрастной нормы (5-7 лет).
- Учебные занятия проводятся в следующих формах: практическое занятие, спортивный праздник, соревнование.
- В работе используются следующие педагогические технологии: технология группового обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М.: «СФЕРА», 2007.
2. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: «СКРИПТОРИЙ», 2006.
3. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М.: «СФЕРА», 2006.
4. Орел В. И., Агаджанова С. Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб.: «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие. СПб.: «Детство-пресс», 2006.
6. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг. М.: «Сфера», 2010.

Для родителей и детей:

1. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. М.: Издательство «Метафора», 2003.
2. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие. М.: «Гном и Д.», 2008.
3. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие преподавателям физической культуры. Москва. - Издательство «Астрель», 2003.