

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад  
№ 398 (МБДОУ – детский сад №398) 620085, г. Екатеринбург,  
ул. Суходолжская, 8а. Телефон: 8(343)297-17-10 e-mail: [dedsad-398@mail.ru](mailto:dedsad-398@mail.ru) сайт :  
<https://398.tvoysadik.ru/>

Принята на заседании  
Педагогического Совета  
МБДОУ – детский сад №398  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 9

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ –  
детский сад №398  
О.В.Павлова  
Приказ № 125  
от «30» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ЙОЖИКИ»**  
Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:  
Торос О.В.  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург,  
2024

# 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана с учётом требований к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей и опирается на следующие нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»;
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».
10. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г. №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).
11. Устав МАУ ДО ДДТ «РАДУГА».

## **Актуальность**

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетика, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайской гимнастики, йоги и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитнес удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно - оздоровительной деятельности за счёт разнообразия фитнес-программ, их доступности и эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса и разработана для детей возраста 3-7 лет.

Программой предусматривается обучение детей развивающим упражнениям, общей физической подготовке. Это позволяет развивать у детей чувство собственного тела, выносливость, силу, гибкость; формирует навыки здорового образа жизни.

### **Адресат общеразвивающей программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые детки» предназначена для детей в возрасте 3-7 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Степень предварительной спортивной подготовки не требуется.

### **Возрастные особенности группы**

Содержание программы учитывает:

- возраст занимающихся;
- принадлежность к медицинской группе;
- психофизиологические особенности ребенка.

Группы формируются по возрасту: 3-5 лет, 5-7 лет. Количество обучающихся в группе – от 10 до 15 человек. Состав групп постоянный. Формы занятий групповые.

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа:

- младшая группа (3-5 лет) – 20-25 минут.
- старшая группа (5-7 лет) – 25-30 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Объём** общеразвивающей программы, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 64 учебных часа.

**Срок освоения** общеразвивающей программы определяется содержанием программы и составляет 8 месяцев в один учебный год (октябрь – май)

**Перечень форм обучения:** групповая.

**Перечень видов занятий:** физкультурное занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** мониторинг достижения детьми планируемых результатов, открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов, фотоотчет. По уровню освоения программа общеразвивающая, одноуровневая (стартовый уровень). Она обеспечивает возможность обучения детей с любым уровнем подготовки. Зачисление детей в группу на обучение производится без предварительного отбора (свободный набор).

### **Цель, задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы** – сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

#### **Задачи программы:**

Обучающие

1. Обеспечить занимающихся знаниями о влиянии занятий детским фитнесом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях детским фитнесом, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Формировать навыки скоростно силовых качеств, выносливости, выразительности, пластичности, гибкости.
4. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими

упражнениями.

Развивающие

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
7. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
8. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
9. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).
3. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

**Содержание общеразвивающей программы**

**Программа состоит из трех модулей:**

**I модуль** «теоретический» включает: общие основы применения физических упражнений, задачи, методы и средства, организации и проведение занятий.

**II модуль** «основной» представлен: комплексами физических упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как

«постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

**III модуль** «специальный» представлен упражнениями специального

воздействия. Это упражнения, направленные на формирование осанки, коррекцию и исправление дефектов позвоночника и стопы. Упражнения дыхательной гимнастики, развивающие и укрепляющие мышцы, способствующие правильному дыханию, танцевальные упражнения на больших гимнастических мячах-фитболах, степ-платформах.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№ п/п	Учебный план	Кол-во часов	Содержание учебного плана	Формы контроля
1	Теоретические сведения	2	Беседа. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	
2	Общая физическая подготовка	2	Строевые упражнения и перестроения	Наблюдение, проверка и исправление ошибок, самоконтроль
		3	Упражнения в ходьбе и беге	
		3	ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением	
		3	ОРУ без предметов с музыкальным сопровождением	
		4	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	
		4	Упражнения для мышц туловища	
3	Специальная физическая подготовка	4	Упражнения для мышц ног	Наблюдение, проверка и исправление ошибок, самоконтроль
		4	Формирование правильной осанки, равновесия и ориентации в пространстве	
		4	Развитие координационных способностей	
		4	Развитие гибкости и амплитуды движения	
		4	Развитие скоростно-силовых качеств	
		2	Игровой стретчинг	
		2	Приемы массажа и самомассажа	
4	Специальная техническая подготовка	2	Упражнения на расслабление	Наблюдение, проверка и исправление ошибок, самоконтроль
		3	Упражнения на фитболах (комплексы упражнений с фито мячами)	
		2	Основные базовые шаги спет-аэробики	
		4	Силовая гимнастика	
		2	Упражнения с мячом (броски, перекаты, ведение мяча, упражнения в парах)	

5	Дыхательная гимнастика	3	Упражнения дыхательной гимнастики	Наблюдение, проверка и исправление ошибок, самоконтроль
6	Подвижные игры	2	«Нам не страшен серый волк», «Лошадки», «У медведя во бору», «Кошки-мышки», «Лохматый пес», «Огуречик-огуречик», «Солнечные зайчики и тучка», «Медведь, заяц и волк», «Лиса и зайцы», «Медведь и пчелы»	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1	Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов. Фотоотчет	
	Всего часов	64		

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Предметные:

- основы здорового образа жизни;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, аэробики, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

##### Метапредметные:

- понимать и принимать задачу, поставленную педагогом;
- планировать свои действия на некоторых этапах задания;
- делать выводы о результатах проделанной работы;
- доводить начатое дело до конца;
- работать в группе, в паре.

##### Личностные:

- потребность в общении со сверстниками;
- личностные качества: настойчивости, терпения, выносливости;

- доброжелательное отношение к окружающим детям;
- умение оценивать и согласовывать собственное поведение с поведением других детей.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
8 месяцев	1 октября	31 мая	32	64	64	2 занятия в неделю

### 2.2. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Физкультурный зал оборудованный в соответствии эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса.

Оборудование и материалы:

- современное спортивное оборудование: мячи, массажные мячи, мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, роллы (валики), гимнастические палки, гимнастические резинки, тренажеры;
- картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия;
- картотека комплексов специального воздействия;
- аудиотехника для музыкального сопровождения.

#### Кадровое обеспечение

1. Количество педагогов, ведущих занятия: 1.
2. Требования к компетенции педагога:
  - педагогическое образование: курсовая переподготовка, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории;
  - профильная подготовка курсовая подготовка по профилю программы;
  - владение знаниями по основам психологии детей и подростков;
  - владение основами знаний по работе с детьми особых категорий (одаренные и мотивированные дети, дети с ОВЗ);
  - владение знаниями по ТБ и ПБ.

#### Методические материалы

Наличие образовательной программы.

Специальная литература (журналы, книги, пособия).

Методические разработки учебных занятий по тематическому плану.

### 2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы



Видами контроля знаний по программе являются текущая, промежуточная и итоговая аттестации.

Формы аттестации:

- наблюдение;
- визуальный контроль с целью предотвращения ошибочных действий обучающихся;
- тестирование;
- комплекс заданий на выявление знаний, умений, навыков.

### **3. Список используемой литературы**

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации (в редакции 2013 г.);
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;

13. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении общеразвивающих программ в ДОУ

14. Устав ДОУ

**Для педагога:**

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей. Волгоград, Учитель 2010 г.

2. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей. СПб, ВЛАДОС, 2011г.

3. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2014 г.

4. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка. Расту здоровым. М., Владос, 2012 г.

5. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Лечебная физкультура и массаж М., Аркти, 2017 г.

6. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2017 г.

7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, учитель, 2015 г.

8. Степаненкова Э.Я., Физическое воспитание в детском саду. М. синтез, 2010

9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. М. Гном и Д., 2014 г.

10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес -Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс» 2010 г.

11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г., «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс» 2011 г.

**Список литературы для детей и родителей**

1. Бекина, С.И. Музыка и движение / С.И. Бекина, Т.П. Ломова, Соковнина. - М.: Просвещение, 1983. - 230 с.

2. Теория и методика обучения базовыми видами спорта: Гимнастика: учебник / Под редакцией Крючек Е.С. - М.: Akademia, 2018. - 480 с.

3. Торочкова Т.Ю., Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста практиком: Учебник / Т.Ю. Торочкова, Н.Ю. Аристова; Под ред. Т.Ю. Торочковой. - М.: Akademia, 2016. - 144 с.