

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

	Рассмотрена: на заседании педагогического совета протокол от 01.08.2020 № 1	Утверждена приказом директора МАОУ СОШ № 29 г. Липецка Приказ от 31.08.2020 № 227
--	--	--

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Крепыш»**

**физкультурно-спортивной** направленности  
возраст детей 3-7 лет  
4 года обучения

Разработчик  
Баранова Юлия Викторовна  
инструктор физической культуры

г. Липецк

## СОДЕРЖАНИЕ

### Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

#### 1.1. Пояснительная записка

*(направленность, уровень, тип, актуальность, новизна, принципы, возраст и сроки реализации программы, форма обучения)*

#### 1.2. Цель и задачи программы

#### 1.3. Учебный план

#### 1.4. Календарный учебный график

#### 1.5. Содержание программы

#### 1.6. Планируемые результаты

### Раздел 2.

Комплекс организационно-педагогических условий

#### 2.1. Условия реализации *(материально-технические информационно-методические, кадровые)*

#### 2.2. Формы и виды аттестации

#### 3. Список литературы

#### 4. Приложение. Рабочая программа «Крепыш»

# РАЗДЕЛ 1

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность, форма обучения, возраст и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа МАОУ СОШ № 29 г. Липецка под названием «Крепыш» (*далее – Программа*) отнесена к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

## **Новизна программы**

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей от 3 до 7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и другое. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требует нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому моя программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами. Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы.**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Проблема сохранения здоровья, привитие навыков здорового образа жизни, развитие у детей физические данные, укрепить организм так как именно в этом возрасте, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

Оценка групп здоровья дошкольников совместно с медицинской сестрой детского сада показали, что современные дошкольники – это часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом.

Изучив состояние здоровья дошкольников, литературу по направлению «Оздоровление дошкольников», возможности детского сада, передовой опыт педагогов, и опираясь на собственный опыт, мной была разработана данная программа.

### **Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы.**

-Рассматривается под оздоровительным аспектом.

-Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

-Занятия построены с учетом возрастных критериев.

-Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

К приоритетным методам обучения в данной программе относятся:

I. Наглядно-зрительные (демонстрация схем, графиков, фотоматериалов, видеозаписей, показ физических упражнений).

II. Словесные (объяснение, пояснение, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, словесная инструкция)

III. Практические (повторение упражнений без изменения и с изменением, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме)

**Возраст обучающихся** – 3-7 лет

**Форма обучения** – очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Виды занятий: теоретические (беседы), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

Обучение ведется на русском языке.

**Срок реализации программы**

Программа рассчитана на четыре года обучения для детей дошкольного возраста 3-7 лет (младшая, средняя, старшая, подготовительные группы). Занятия проводятся группами по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю

в течении года. Продолжительность занятий: младшая не более 15 мин, средняя группа – не более 20 мин, старшая группа – не более 25 мин, подготовительная группа – не более 30 мин. Общее количество занятий в год -72. Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Также предусматривается индивидуальная работа с детьми, обладающими различным уровнем развития: способных и одаренных в двигательном отношении; заторможенных, неловких, неуверенных в своих силах.

Для реализации программы созданы необходимые условия: (спортивный зал, необходимый спортивный инвентарь, наглядные пособия для теоретических занятий, мультимедиа аппаратура.)

Программа разработана на основе следующих нормативно – правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее № 273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. N 533;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях /Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 /
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189;
- Устав МАОУ СОШ № 29 г. Липецка;
- Лицензия МАОУ СОШ № 29 г. Липецка на образовательную деятельность.

## 1.2. Цель и задачи программы.

- Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и уровня здоровья детей.
- Задачи:
- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости);

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
- Специальные задачи:
- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- профилактика простудных заболеваний.

**1.3. Учебный план реализации Программы**  
**Программа рассчитана на 4 года обучения учащихся в возрасте**  
**от 3 до 7 лет**

**Учебно-тематический план работы**  
**первый год обучения**  
**(2 младшая группа)**

Перечень разделов и тем программы	Вид занятия			Формы аттестации (контроля)
	Кол-во часов по теме	Теоретическое	Практическое	
1.Вводное занятие	2	2	-	Стартовый (первичный) контроль (анкетирование, викторина)
2.Формирующие виды двигательной деятельности	8	3	5	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
3.Общая Физическая Подготовка	10	2	8	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах).
4.Развитие дыхательных качеств	9	2	7	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах).

5.Гимнастика на фитболах	15	3	12	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах).
6.Тренажеры	8	2	6	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
7.Подвижные игры	12	3	9	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
8.Самомассаж	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
9.Релаксация	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
10.Тестовые задания	2	1	1	Итоговый контроль (открытое занятие)
<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>21</b>	<b>49</b>	

**Учебно-тематический план работы  
второй год обучения  
(средняя группа)**

Перечень разделов и тем программы	Вид занятия			Формы аттестации
	Кол-во часов по теме	Теоретическое	Практическое	
Вводное занятие	2	2	-	Стартовый (первичный) контроль (анкетирование, викторина)
Формирующие виды двигательной деятельности	8	3	5	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Общая Физическая Подготовка	11	2	9	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Развитие дыхательных качеств	7	2	5	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)



Гимнастика на фитболах	16	3	13	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Тренажеры	10	2	8	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Подвижные игры	13	2	11	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Самомассаж	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Релаксация	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Тестовые задания	2	1	1	Итоговый контроль (открытое занятие)
<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	

**Учебно-тематический план работы  
третий год обучения  
(старшая группа)**

Перечень разделов и тем программы	Вид занятия			Формы аттестации
	Кол-во часов по теме	Теоретическое	Практическое	
Вводное занятие	1	1	-	Стартовый (первичный) контроль (анкетирование, викторина)
Формирующие виды двигательной деятельности	9	2	7	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Общая Физическая Подготовка	12	3	10	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Развитие дыхательных качеств	5	2	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Гимнастика на фитболах	18	3	15	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

Тренажеры	10	2	8	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Подвижные игры	10	2	8	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Самомассаж	3	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Релаксация	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Тестовые задания	2	1	1	Итоговый контроль (открытое занятие)
<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>18</b>	<b>52</b>	

**Учебно-тематический план работы  
четвертый год обучения  
(подготовительная группа)**

Перечень разделов и тем программы	Вид занятия			Формы аттестации (контроля)
	Кол-во часов по теме	Теоретическое	Практическое	
Вводное занятие	1	1	-	Начальная (первичный) контроль (анкетирование, викторина)
Формирующие виды двигательной деятельности	9	2	7	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Общая Физическая Подготовка	13	2	11	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Развитие дыхательных качеств	5	2	3	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Гимнастика на фитболах	18	2	16	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Тренажеры	9	2	7	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Подвижные игры	11	1	10	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Самомассаж	2	1	1	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)

Релаксация	2	1	2	Текущий контроль (наблюдение, участие в конкурсах)
Тестовые задания	2	1	1	Итоговый контроль (открытое занятие)
<b>Всего</b>	<b>70</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	

#### 1.4. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с № 273-ФЗ, СанПиН и календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 29 г. Липецка.

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

- продолжительность учебного года;
- количество учебных групп по годам обучения и направлениям;
- регламент образовательного процесса;
- продолжительность занятий;
- аттестация учащихся;
- режим работы учреждения.

Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МАОУ СОШ №29 г. Липецка с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Расписание занятий утверждается в начале учебного года.

Сроки реализации программы	С 04.09.2020 г. до 31.05.2021 г.	
Количество учебных недель	35 недель	
Количество часов в месяц	«Крепыш»- 8	
Количество часов в неделю	«Крепыш»- 2	
Режим работы:	День недели	Время
	Понедельник	15:10 – 15:30
		15:40 – 16:00
	Среда	15:10 – 15:30
15:40 – 16:00		
Продолжительность занятия	20 минут	
Перерыв между занятиями	10 минут	

Содержание	Возрастные группы								
	Группа младшего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет)	Группа младшего дошкольного возраста (с 3 до 4 лет)		Группа среднего дошкольного возраста (с 4 до 5 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (с 5 до 6 лет)	Подготовительные группы (с 6 до 8 лет)		Группа кратковременного пребывания детей (с 2 до 3 лет) 1 смена	Группа кратковременного пребывания детей (с 2 до 3 лет) 2 смена
Количество групп	3	5	1	7	5	5		2	2
Адаптационный период	01.09.2020-11.09.2020	01.09.2020-11.09.2020	-	-	-	-		01.09.2020-11.09.2020	01.09.2020-11.09.2020
Начало учебного года	01.09.2020	01.09.2020		01.09.2020	01.09.2020	01.09.2020		01.09.2020	01.09.2020
Окончание учебного года	31.05.2020	31.05.2020		31.05.2020	31.05.2020	31.05.2020		31.05.2020	31.05.2020
Период каникул	01.01.2021 по 08.01.2021								
Продолжительность учебного года (неделя), всего, в том числе:	38 недель	38 недель		38 недель	38 недель	38 недель		38 недель	38 недель
1 полугодие	18 недель	18 недель		18 недель	18 недель	18 недель		18 недель	18 недель
2 полугодие	20 недель	20 недель		20 недель	20 недель	20 недель		20 недель	21 недель
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней		5 дней	5 дней	5 дней		5 дней	5 дней
Количество ОД в неделю	10	10	10	13	15	с ОНР 17		5	5
Длительность ОД	10 мин.	15 мин.		20 мин.	25 мин.	30 мин.		10 мин.	10 мин.
Максимальный перерыв между ОД	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.	10 мин.		10 мин.	10 мин.
Объем недельной образовательной нагрузки (ОД) (без учета дополнительных)	1ч. 40 мин.	2ч. 30 мин.		3 часа 20 мин.	5 час. 25 мин.	7 час. 30 мин.	8 час. 30 мин.	50 мин.	50 мин.

х образовательных услуг):								
• 1 половина дня	50 мин.	2ч. 30 мин	3 часа 20 мин.	5 час.	6 час. 30 мин	7 час.30 мин.	50 мин	-
• 2 половина дня	50 мин.	-	-	25 мин.	1 час	1 час	-	50 мин
Объём недельной дополнительной нагрузки	-	-	-		30 мин.	1 час 30 мин.	-	-
Мониторинг качества освоения образовательной программы								
Промежуточные результаты освоения программы	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 02.09.2020 по 11.09.2020	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021	с 13.01.2021 по 24. 01. 2021
Планируемые итоговые результаты освоения программы	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021	с 18. 05. 2021 по 28.05.2021
Летний оздоровительный период	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021	с 01.06.2021 по 31.08.2021

Режим работы: 5 - дневная рабочая неделя, с 7.00 до 19.00. Суббота, воскресенье и праздничные дни учреждение не работает.

Праздничные дни: 4 ноября, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня.

Заключение Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Липецкой области: Режим работы МАОУ СОШ № 29 г. Липецка соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций» (сан 2.4.1.3049-13)

## 1.5. Содержание программы

### Младшая группа

#### Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление.

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Игры	Подвижные игры: - общего характера.
5	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.
6	Тренажеры	Упражнения на тренажерах
7	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц.

### Средняя группа

#### Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц. Дыхательная гимнастика.

### **Старшая группа**

#### **Задачи:**

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц

### Подготовительная группа

#### Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;
- учить самостоятельно, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах



6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц. Дыхательная гимнастика.

### **1.5. Планируемые результаты**

В результате освоения данной программы, занимающиеся должны:

**Знать:** правила поведения на занятиях физической культуры, ее роль и влияние на организм человека. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

**Будет уметь:** выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Обучающиеся будут уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

#### **Способы определения результативности:**

1. Опрос по пройденному материалу.
2. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты соревнований.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности. Форма подведения итогов - тренировочные занятия, открытые занятия, беседы, игры, тестирование, участие в соревнованиях, спортивных мероприятий.

## РАЗДЕЛ 2

### КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Для занятий по Программе в МАОУ СОШ № 29 г. Липецка» созданы все условия, включающие в себя:

- организационные:
- материально-технические
- информационно-методические
- кадровые

#### 2.1. Условия реализации Программы

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей, подготовленности. Воспитанники, поступающие на Программу, проходят просмотр, направленный на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности.

#### **Технические средства обучения:**

музыкальный центр, компьютер, интернет и т.д.

Оборудование: спортивный снаряд «Стадион», шведская стенка, лестница, наклонная доска, канат, маты гимнастические, скамья гимнастическая, кубики, доска ребристая.

Инвентарь: фитболы, канат, скакалка, дуги, обручи, кегли, гимнастические палки, мячи – большие, средние, маленькие, пластмассовые, помпоны для черлидинга.

Нестандартное оборудование: кольцоброс, массажные мячики.

#### **Методическое обеспечение**

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017;

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015;

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;

Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2011;

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017;

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2011;

Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2011;

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – Мозаика-Синтез, 2016;

Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2007;

Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие /Науч. ред. А.Г.

Гогоберидзе. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс»; М.: ТЦ «Сфера», 2012;

Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010;

Покровский В.А. Игры дома и на улице. Коллекция русских детских игр. – СПб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010;

### **Кадровое обеспечение**

Согласно Приказу от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании (часть 5 статьи 46 Федерального закона об образовании) привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Секцией «Крепыш», руководит педагог дополнительного образования Баранова Юлия Викторовна.

### **2.2. Формы и виды аттестации**

Периодичность	Формы	Сроки
Начальная	Оценка уровня компетенции	Сентябрь
Текущая	Участие в мероприятиях, конкурсах.	Октябрь - март
Итоговая	Отчет секции (открытое занятие)	Март - май

Методы контроля и управления образовательным процессом – это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия членов коллектива в мероприятиях, анализ результатов выступлений на различных мероприятиях, конкурсах и соревнованиях. При работе по данной программе вводный (первичный) контроль проводится на первых занятиях с целью выявления образовательного и спортивного уровня воспитанников, их

способностей. Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы.

Формы занятий - фронтальные, индивидуальные, групповые, с учетом индивидуального подхода, возможностей и интересов учащихся.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### *Литература для педагога*

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 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. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
8. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017.

### *Литература для родителей и детей*

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;
2. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2015;
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2016;

5.Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2011;

6.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2017;

7.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – Мозаика-Синтез, 2016;

8.Голубева Л.Г. Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: Мозаика-Синтез, 2007.

### *ЭОР*

1. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2010 (диски);

2.Покровский В.А. Игры дома и на улице. Коллекция русских детских игр. – Спб.: Речь, Образовательные проекты; М.: Сфера, 2010 (диски).

### *Интернет-ресурсы*

1. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru>

2. Физическая культура и спорт. Сайт <http://www.rusedu.ru/fizkultyra/list49.html>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 29 города Липецка «Университетская»

Рассмотрена:  
на заседании педагогического  
совета  
протокол от 01.08.2020 № 1

Утверждена приказом  
директора МАОУ СОШ  
№ 29 г. Липецка  
Приказ от 31.08.2020 № 227

**Рабочая программа  
дополнительной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыш»**

**на 2020-2021 учебный год**

возраст: 4-7 лет  
срок реализации 4 года  
Разработчик  
Баранова Юлия Викторовна  
инструктор физической культуры

г. Липецк

**Рабочая программа**

## Содержание программы

### Младшая группа

#### Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление.

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Игры	Подвижные игры: - общего характера.
5	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.
6	Тренажеры	Упражнения на тренажерах
7	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц.

### Средняя группа

#### Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.



<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>1.</b>	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
<b>3.</b>	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
<b>4.</b>	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврик.
<b>5.</b>	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах
<b>6.</b>	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.
<b>7.</b>	Самомассаж	Упражнения самомассажа
<b>8.</b>	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц. Дыхательная гимнастика.

## **Старшая группа**

### **Задачи:**

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- способствовать адаптации организма к физическим нагрузкам;
- учить самостоятельно, выполнять упражнения на расслабление.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
<b>1.</b>	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц

### Подготовительная группа

#### Задачи:

- закреплять навыки правильной осанки, походки и самоконтроля;
- развивать память, внимание, волю, воображение и творческие способности;
- учить детей использовать полученные знания и сформированные умения;
- учить самостоятельно, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.

№	Наименование разделов и тем	Основные виды деятельности
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах

6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с футболом.
7.	Самомассаж	Упражнения самомассажа
8.	Релаксация	Упражнения на произвольное расслабление мышц. Дыхательная гимнастика.

### Календарный учебный график

Первый год обучения

(младшая группа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1-2	Вводное занятие. Польза физических упражнений для организма. Оборудование и инвентарь. Меры безопасности.	2	1 неделя	
	<b>Формирующие виды двигательной деятельности</b>	8 часов		
3-4	Упражнения на осанку.	2	2 неделя	
5-6	Упражнения на профилактику плоскостопия.	2	3 неделя	
7-8	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	2	4 неделя	
9-10	Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	2	5 неделя	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	10 часов		
11-13	Упражнения для укрепления мышц рук.	3	6-7 неделя	
14-15	Упражнения для укрепления мышц ног.	2	7-8 неделя	
16-17	Упражнения для укрепления мышц спины.	2	8-9 неделя	
18-20	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	3	9-10 неделя	
	<b>Развитие двигательных качеств</b>	6 часов		
21-23	Игры и эстафеты.	3	11-12неделя	

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируема я	Фактическ ая
24-26	Специальные упражнения на развитие силы, гибкости и т.д.	3	12-13	неделя
	<b>Развитие дыхательных качеств</b>	3 часа		
27-29	Игры на развитие дыхания.	3	14-15	неделя
	<b>Игры</b>	12 часов		
30-41	Подвижные игры общего характера	12	15-21	неделя
	<b>Гимнастика на фитболах</b>	15 часов		
42-46	Подготовительные упражнения	5	21-23	неделя
47-56	Упражнения с мячом.	10	24-28	неделя
	<b>Тренажеры</b>	8 часов		
57-64	Упражнения на тренажерах.	8	29-32	неделя
	<b>Самомассаж</b>	3 часа		
65-67	Упражнения самомассажа.	3	33-34	неделя
	<b>Релаксация</b>	3 часа		

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
68-70	Упражнения на произвольное расслабление мышц.	3	34-35 неделя	

**Календарно - тематический план**  
Второй год обучения  
(средняя группа)

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
1-2	Вводное занятие. Польза физических упражнений для организма. Оборудование и инвентарь. Меры безопасности.	2	1 неделя	
	<b>Формирующие виды двигательной деятельности</b>	8 часов		
3-4	Упражнения на осанку.	2	2 неделя	
5-6	Упражнения на профилактику плоскостопия.	2	3 неделя	
7-8	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	2	4 неделя	
9-10	Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	2	5 неделя	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	11 часов		
11-13	Упражнения для укрепления мышц рук.	3	6-7 неделя	
14-16	Упражнения для укрепления мышц ног.	3	7-8 неделя	
17-19	Упражнения для укрепления мышц спины.	3	9-10 неделя	
20-21	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	10 неделя	
			11 неделя	
	<b>Развитие двигательных качеств</b>	5 часов		

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
22-23	Игры и эстафеты.	2	11-12 неделя	
24-26	Специальные упражнения на развитие силы, гибкости и т.д.	3	12 неделя 13 неделя	
	<b>Развитие дыхательных качеств</b>	2 часа		
27-28	Игры на развитие дыхания.	2	14 неделя	
	<b>Игры</b>	12 часов		
29-40	Подвижные игры общего характера	12	15-20 неделя	
	<b>Гимнастика на фитболах</b>	15 часов		
41-45	Подготовительные упражнения	5	21-23 неделя	
46-55	Упражнения с мячом.	10	23-28 неделя	
	<b>Тренажеры</b>	9 часов		
56-64	Упражнения на тренажерах.	9	28-32 неделя	
	<b>Самомассаж</b>	4 часа		
65-68	Упражнения самомассажа.	4	33-34 неделя	

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируема я	Фактическ ая
	<b>Релаксация</b>		2 часа	
69-70	Упражнения на произвольное расслабление мышц.	2	35 неделя	

Третий год обучения  
(старшая группа)

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируема я	Фактическ ая
1	Вводное занятие. Польза физических упражнений для организма. Оборудование и инвентарь. Меры безопасности.	1	1 неделя	
	<b>Формирующие виды двигательной деятельности</b>		9 часов	
2-3	Упражнения на осанку.	2	1-2 неделя	
4-5	Упражнения на профилактику плоскостопия.	2	2-3 неделя	
6-7	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	2	3-4 неделя	
8-10	Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3	4-5 неделя	
	<b>Общая физическая подготовка</b>		12 часов	
11-13	Упражнения для укрепления мышц рук.	3	6-7 неделя	
14-16	Упражнения для укрепления мышц ног.	3	7-8 неделя	
17-19	Упражнения для укрепления мышц спины.	3	9-10 неделя	
20-22	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	3	10-11 неделя	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
	<b>Развитие двигательных качеств</b>	4 часа		
23-24	Игры и эстафеты.	2	12 неделя	
25-26	Специальные упражнения на развитие силы, гибкости и т.д.	2	13 неделя	
	<b>Развитие дыхательных качеств</b>	1 час		
27	Игры на развитие дыхания.	1	14 неделя	
	<b>Игры</b>	10 часов		
28-37	Подвижные игры общего характера	10	14-19 неделя	
	<b>Гимнастика на фитолах</b>	18 часов		
38-45	Подготовительные упражнения	8	19-23 неделя	
46-55	Упражнения с мячом.	10	23-28 неделя	
	<b>Тренажеры</b>	10 часов		
56-65	Упражнения на тренажерах.	10	28-33 неделя	
	<b>Самомассаж</b>	3 часа		



№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируема я	Фактическ ая
66-68	Упражнения самомассажа.	3	33-34 неделя	
	<b>Релаксация</b>	2 часа		
69-70	Упражнения на произвольное расслабление мышц.	2	35 неделя	

Четвертый год обучения  
(подготовительная группа)

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируема я	Фактическ ая
1	Вводное занятие. Польза физических упражнений для организма. Оборудование и инвентарь. Меры безопасности.	1	1 неделя	
	<b>Формирующие виды двигательной деятельности</b>	9 часов		
2-3	Упражнения на осанку.	2	1-2 неделя	
4-5	Упражнения на профилактику плоскостопия.	2	2-3 неделя	
6-7	Упражнения на укрепление мышечного корсета.	2	3-4 неделя	
8-10	Упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	3	4-5 неделя	
	<b>Общая физическая подготовка</b>	13 часов		
11-13	Упражнения для укрепления мышц рук.	3	6-7 неделя	
14-16	Упражнения для укрепления мышц ног.	3	7-8 неделя	
17-20	Упражнения для укрепления мышц спины.	4	9-10 неделя	

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
21-23	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	3	11-12 неделя	
	<b>Развитие двигательных качеств</b>	5 часов		
24-25	Игры и эстафеты.	2	12-13 неделя	
26-27	Специальные упражнения на развитие силы, гибкости и т.д.	2	13-14 неделя	
	<b>Развитие дыхательных качеств</b>	1 час		
28	Игры на развитие дыхания.	1	14 неделя	
	<b>Игры</b>	11 часов		
29-39	Подвижные игры общего характера	11	15-20 неделя	
	<b>Гимнастика на фитболах</b>	18 часов		
40-47	Подготовительные упражнения	8	20-24 неделя	
48-57	Упражнения с мячом.	10	24-29 неделя	
	<b>Тренажеры</b>	9 часов		

№ п/п	Тема занятия	Количество во часов	Дата проведения	
			Планируемая	Фактическая
58-66	Упражнения на тренажерах.	9	29-33 неделя	
	<b>Самомассаж</b>	2 часа		
67-68	Упражнения самомассажа.	2	34 неделя	
	<b>Релаксация</b>	2 часа		
69-70	Упражнения на произвольное расслабление мышц.	2	35 неделя	

### **Ожидаемые результаты:**

В результате освоения данной программы, занимающиеся должны:

**Знать:** правила поведения на занятиях физической культуры, ее роль и влияние на организм человека. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

**Уметь:** выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Обучающиеся будут уметь демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

**Анкета для первичной (стартовой) диагностики**

- Объединение \_\_\_\_\_
- Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_
- Дата рождения \_\_\_\_\_
- Домашний адрес \_\_\_\_\_
- Телефон свой \_\_\_\_\_
- Телефон родителей, домашний \_\_\_\_\_
- Ф.И.О. мамы ( др. родителя) \_\_\_\_\_
- Школа, класс \_\_\_\_\_
- Ф.И.О. воспитателя \_\_\_\_\_
- Занимался ли раньше этим видом творчества? \_\_\_\_\_
- Занимаетесь ли в каком-либо другом объединении, в каком?  
Ваши пожелания, вопросы \_\_\_\_\_