

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ -  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА Д/С №11 « БЕРЕЗКА»  
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Принята на заседании  
педагогического совета  
МДОБУ д с №11 « Березка»  
от 30.05.2025 г  
Протокол № 4

Утверждаю  
Заведующий МДОБУ д/с №11  
\_\_\_\_\_ Л.Д. Никонова  
30.08.2025г.

КРЕПЫШИ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст воспитанников: 5-6 лет  
Срок реализации программы- 1 года

Инструктор по физической  
культуре.  
Малинина Лидия  
Владимировна.

пгт.Липовцы  
2025г

## Раздел №1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка.

#### **Актуальность программы.**

Современное поколение воспитывается в мире гаджетов, дети помещены в мощное информационное поле, легко и быстро осваивают огромное количество информации. В связи с этим очень важно по – новому смотреть на физическое развитие ребёнка. С этой целью была разработана и внедрена дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши». Программа направлена на развития двигательной деятельности детей в которой предлагаются разнообразные физкультурно-игровые пособия, которые являются стимулом к выполнению разных движений.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ-русский.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительными особенностями:** дети выполняют специальные упражнения с использованием нетрадиционного спортивного оборудования, предполагающие игры и упражнения на формирование двигательного опыта и физических качеств дошкольника. Занятия включают в себя сюжетные игры на развитие творческого воображения, игровые упражнения, игры-забавы, спортивные игры на развитие двигательной активности и общей моторики детей.

Дополнительная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Крепыши» разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012года №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);

- Приказа Министерства Просвещения России от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021N1

«Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарно- эпидемиологические требования».

## **Адресат программы**

Программа рассчитана для детей 5-6 лет, посещающих МДОБУ д.с №11 «Берёзка» Октябрьского муниципального округа.

Группы формируются из детей одного возраста, состав группы постоянный.

Состав группы: 10 - 12 детей.

Набор детей производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей. Взаимоотношения между учреждением и родителями (законными представителями) регулируются договором, включающим в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе воспитания и обучения.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей производится в октябре на основании письменного заявления родителей. Программа рассчитана на 1 год обучения (28 недель, 28 часа).

### **Режим занятий:**

1 раз в неделю – 1 академический час. 1 академический час -25 -30 мин.

### **Продолжительность образовательного процесса:**

первый год обучения – 28 ч.;

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие двигательной активности у детей 5-6 лет Октябрьского муниципального округа, посредством вовлечение в игровую деятельность

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать у дошкольников желания физического самосовершенствования;
2. Воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
3. Воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество.

#### **Развивающие:**

1. Развивать двигательные способности.
2. Развивать психофизические качества.
3. Развивать потребность в ежедневной двигательной активности.

#### **Обучающие:**

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать у детей умение и навыки правильного выполнения упражнений.
3. Обучать детей умению применять гимнастические упражнения в самостоятельной деятельности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№п/п	Название раздела, темы, количество занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Лучшие друзья-5</b>	<b>5ч.</b>	<b>2ч.</b>	<b>3ч.</b>	Наблюдение, анализ педагога
1.1	«Друзья»	1	0,5	0,5	
1.2	«Стройная спинка»	1	0,5	0,5	
1.3	«Весёлый зоосад»	2	0,5	1,5	
1.4	«Свежий воздух»	1	0,5	0,5	
<b>2</b>	<b>«Ловкие ребята».-5</b>	<b>5ч.</b>	<b>2.5</b>	<b>2,5ч.</b>	Выполнение игровых упражнений
2.1	«Вот так ножки»	1	0,5	0,5	
2.2	«Моя ровная спинка»	1	0,5	0,5	
2.3	«Здоровые ножки»	1	0,5	0,5	
2.4	«Мой весёлый звонкий мяч»	1	0,5	0,5	
2.5	«Палочка-выручалочка»	1	0,5	0,5	
<b>3</b>	<b>«Будь здоров»-8</b>	<b>8ч.</b>	<b>3ч.</b>	<b>5ч.</b>	Выполнение спортивных упражнений
3.1	«Дикие животные»	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
3.2	«Весна»	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
3.3	«Игрушки»	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
3.4	«Колобки»	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
3.5	«Обезьянки»	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
3.6	«Затейники»	<b>2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,5</b>	
<b>4</b>	<b>«На стадионе»-8</b>	<b>8ч.</b>	<b>-</b>	<b>2ч</b>	Соревнование
	<b>«Поход»</b>	<b>30ч.</b>	<b>10,5ч.</b>	<b>19,5ч.</b>	

## Содержание учебного плана

### 1 Раздел: «Лучшие друзья».

#### 1.1 Тема: «Друзья»

*Теория:* Знакомство с правилами поведения в спортивном зале.

*Практика:* Развивать двигательные способности детей и физические качества.

#### 1.2 Тема: «Стройная спинка»

*Теория:* Дать общее понятие осанки и процесса её формирования.

*Практика:* Развивать умение у детей удерживать правильную осанку.

#### 1.3 Тема: «Весёлый зоосад»

*Теория:* Познакомить детей с упражнениями на равновесие.

*Практика:* Укреплять связки и мышцы стоп с целью предупреждения плоскостопия.

#### 1.4 Тема: «Свежий воздух»

*Теория:* Познакомить детей с комплексом упражнений с мячами, воздушными шарами.

*Практика:* Дыхательная гимнастика «спортсмен» и игра «волейбол с воздушными шарами». Упражнение «надует шары», игра «закати мяч в ворота ногой».

### 2.Раздел. «Ловкие ребята».

#### 2.1. Тема: «Вот так ножки»

*Теория:* Укреплять мышцы стоп и голени с целью предупреждения плоскостопия.

*Практика:* Комплекс упражнений на укрепления мышц стопы и голени. Упражнения с использованием массажных ковриков, игра «Догони петуха».

#### 2.2. Тема: «Моя ровная спинка»

*Теория:* Продолжать формировать правильную осанку у детей, укреплять мышцы спины.

*Практика:* Игра «Найди себе место», упражнение «Бег по кругу», игра «Попляши и покружись – самым ловким окажись».

#### 2.3. Тема: «Здоровые ножки»

*Теория:* Продолжать укреплять мышцы стоп и голени. Формировать навыки пластичности, содействовать развитию внимания.

*Практика:* Комплекс упражнений «Дорожка здоровья», упражнения с массажными мячами, упражнения «Рисуем ногами».

#### 2.4. Тема: «Мой весёлый звонкий мяч»

*Теория:* Совершенствовать через игру движения с мячом: подбрасывать и ловить его, прокатывать. Создать у детей радостное и весёлое настроение, закрепить навыки владения мячом.

*Практика:* Комплекс упражнений с мячом. Игра «Собери мячи», эстафета «Прокати мяч по дорожке», «Мяч по кругу».

#### 2.5. Тема: «Палочка-выручалочка»

*Теория:* В игровой форме развивать качества: быстрота, ловкость, координация

движений, умение ориентироваться в пространстве.

*Практика:* Разминка «Сорока», комплекс корригирующих упражнений. Эстафета «Кенгуру», подвижная игра «Найди свою пару».

### **3. Раздел. «Будь здоров».**

#### **3.1. Тема: «Дикие животные»**

*Теория:* Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакций на сигнал. Формировать навыки правильного выполнения.

*Практика:* Комплекс упражнений «Весёлые обезьянки», игра «Мяч лови – дикое животное назови», подвижная игра «Волк во рву», игра «Что за маскарад», упражнения на расслабление.

#### **3.2. Тема: «Весна»**

*Теория:* Укреплять дыхательную систему. Развитие умения снимать усталость, улучшать осанку, правильно дышать.

*Практика:* Ходьба с различными выполнениями заданий, ритмическая гимнастика на фитбол-мячах, упражнения с обручами, дыхательное упражнение «Подыши одной ноздрей». Подвижная игра «Медведь и пчёлы».

#### **3.3. Тема: «Игрушки»**

*Теория:* Укреплять мышцы спины, дыхательную систему.

*Практика:* Комплекс гимнастики «Мои игрушки». Упражнение «Силачи» с мячом, ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком. Игра «Ходим в шляпах», дыхательные упражнения «Трубач» и «Часики».

#### **3.4. Тема: «Колобки»**

*Теория:* Развивать координацию движений, продолжать укреплять мышцы стоп голени.

*Практика:* Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений. Упражнение «Скатаем колобок». Игра «Колобок и звери». Комплекс упражнений на укрепление мышц стопы и голени, на формирование свода стопы, упражнения с использованием массажных ковриков. Упражнение «Собери камушки».

#### **3.5. Тема: «Обезьянки»**

*Теория:* Развивать ловкость, внимание, координацию движений, пластичность.

*Практика:* Комплекс упражнений «Прыгалка», упражнение «Прыгуны» подвижная игра «Парк развлечений», игра – упражнение «Кто дальше бросит мяч». Игры на внимание «У кого больше предметов?» и «Поверни».

#### **3.6. Тема: «Затейники»**

*Теория:* Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по кругу с выполнением заданий: ходьба приставным шагом, подставляя пятку одной ноги к носку другой, ползание на четвереньках «Змейкой».

*Практика:* Упражнение «С понедельника по воскресенье», подвижные игры: «Эстафета парами», «Карусель», «Охотники и зайцы», «Мы весёлые ребята».

#### **4. Раздел. «На стадионе».**

##### **4.1 Тема: «Поход»**

*Теория:* Продолжать формировать правильную осанку у детей, укреплять мышцы спины, развивать умение, снимать усталость.

*Практика:* Ходьба с широким шагом, держа за спиной мячи, ходьба разными способами: на носках, приставным шагом. Упражнения с мячом, ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, прыжки в высоту с хлопком над головой. Игра – упражнение «Прыгни и повернись», игра на быстроту движений «Догнать соперника», подвижная игра «Хитрая лиса», малоподвижная игра «Угадай по голосу».

##### **4.2 Тема: «Мы спортсмены»**

*Теория:* Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, закрепить и формировать знания о видах спорта, закрепить умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.

*Практика:* Комплекс упражнений «Спортсмены», эстафета «Прыжки через препятствие», эстафета с мячом «Художественная гимнастика», игра «Кто быстрее». Подвижная игра «пятнашки», игра малой подвижности «Передай мяч по кругу».

##### **4.3 Тема: «Цирк»**

*Теория:* Продолжать развивать сохранять равновесие при ходьбе по канату, закреплять ходьбу с высоким подниманием колен, ходьбу приставным шагом, умение прыгать из обруча в обруч (лежащий на полу).

*Практика:* Комплекс упражнений «Штангисты», упражнение «Канатоходцы», упражнение «Дрессированные собачки», упражнение «Ползучие змеи» - ползание под дугу. Подвижные игры: «Ловишки с лентами», «Вышибало». Малоподвижная игра «Волшебник».

##### **4.4 Тема: «Колечко»**

*Теория:* Закрепить умение соотносить свои движения с темпом и ритмом, совершенствование двигательных навыков (бега, прыжков, приседаний), проведение профилактических мер, направленных на предотвращение развития плоскостопия, нарушений осанки.

*Практика:* Комплекс упражнений «Весёлая зарядка», упражнения для ног: «Топотушки», «Лабиринт», «Шагающая цапля». Подвижные игры: «Удочка», «Колечко».

##### **4.5.Тема: « Весенние забавы и игры».**

*Теория:* Повторить название и правила игр и забав.

*Практика:* Подвижные игры: «Болото», «Поменяемся», «Придумай упражнение» с использованием нестандартного оборудования.

##### **4.6. Тема: «Гномики»**

*Теория:* Повторить схематическое изображение ОУ.

*Практика:* ОУ с пластиковыми бутылками, используя карточки-схемы, ходьба по

камешкам.

## **5. Итоговое занятие-соревнование Тема: «Будь сильным и ловким». 2ч.**

Практика: Упражнения: «Дорожки со следами», «Пенёчки-кочки», «Мягкие мячи» (набивные), тренажер для метания «Накорми птенца»

### **1.4 Планируемые результаты.**

#### **Личностные результаты:**

У обучающихся улучшится физическая активность детей.

Повысится культура общения и поведения детей.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся может контролировать свои движения и управлять ими.

Обучающиеся овладеют коммуникативными навыками.

У дошкольников сформируются представления об играх с правилами.

#### **Предметные результаты:**

Обучающиеся расширят знания о ЗОЖ.

Обучающийся научится использовать нестандартное оборудование в играх.

Обучающийся научится выполнять действия в соответствии с правилами и ходом игры.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.**

Занятия по данной программе проводятся в просторном, хорошо освещенном физкультурном зале, который отвечает всем установленным санитарно-гигиеническим требованиям:

##### **1. Зал оснащён:**

- спортивным оборудованием,

#### **Для учебных и практических занятий детям требуется:**

- гимнастическая скамейка,
- мягкие набивные мячи,
- дорожки-тренажёры,
- пластиковые бутылки, заполненные песком,
- дорожки со следами,
- парашют,
- короткие скакалки,
- массажёр из киндер-капсул,
- бубен, свистки, колокольчик.

### **Техническое обеспечение:**

1. Компьютер.
2. Интернет.
3. Аудиозаписи.
4. Видеотека: русские народные игры, разные виды спорта.

### **Дидактическое обеспечение:**

1. Сборники книг с играми.
2. Карты-схемы.
3. Магнитная доска, магниты.
4. Атрибуты для сюжетных игр.
5. Эмблемы, медали.

## **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **Список литературы для педагога**

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально – ориентировочный подход / Школа здоровья, 2000.
2. Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. От рождения до школы. М. «Мозаика-Синтез», 2014г.
3. Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. – М. – 2002.
4. Инструктор по физической культуре / Сфера, 2014.
5. Маханева М.: С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие / изд. «Сфера», 2009.
6. Образцова Т. Н.: Подвижные игры для детей / изд. «Лада/Москва», 2005.
7. Овчинникова Т. С. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ. – СПб, 2006.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-7 лет. М., «Мозаика Синтез», 2009г.
9. Степанкова Э.Я. Сборник подвижных игр (2-7 лет). М., «Мозаика Синтез», 2011г.
10. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М., «Мозаика Синтез», 2005г.
11. Тимофеева Л.Л., Корнейчева Е.Е., Грачева Н.И. Планирование образовательной деятельности в ДОО: Средняя группа: Методическое пособие: Составлено в соответствии с ФГОС ДО / Центр педагогического образования. – М., 2014.
12. Чупаха, И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно- воспитательном процессе – М., 2003

## 2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.

В программе «Крепыши» используются следующие оценочные материалы:

- Наблюдение. анализ педагога.
- Выполнение игровых упражнений по словесной инструкции .
- Выполнение спортивных упражнений по словесной инструкции .
- .Итоговые соревнования.
- Показательные выступления.

## 2.3. Методические материалы

Для реализации программы применяются методы и приёмы:

1. Наглядный метод - показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры.
2. Словесный метод – объяснения, пояснения, подача команд, беседа словесная инструкция.
3. Практический метод – повторение упражнений, без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.

Три способа организации детей:

- ✓ Групповой;
- ✓ Индивидуальный;
- ✓ Фронтальный.

Методы	Средства
<b>Словесные методы:</b> Рассказ, объяснение, беседа, толкование (разъяснение понятия), поручение, анализ ситуаций, обсуждение, пояснения, указания, вопросы к детям, словесные инструкции (инструкции-комментарии, инструкции-интерпретации),.	Выразительная, грамотная и понятная речь педагога.
<b>Наглядные методы:</b>	Наглядные пособия, образцы, использование атрибутов, карточек.
Метод демонстрации (использование технических средств для аудио и видео ряда)	Прослушивание музыки и просмотр видео материалов
<b>Методы практического обучения:</b> Игровые, соревновательные, повторение упражнений для развития мышечно-двигательных	Предполагает показ физических упражнений., зрительных ориентиров, имитации движений Различный спортивный материал для практической

представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений.	деятельности.
---	---------------

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		28
Количество учебных дней		28
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	14.10.2021-23.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-26.05.2022
Возраст детей, лет		5-6
Продолжительность занятия, час		1ч.
Режим занятия		1 раз/нед
Годовая учебная нагрузка		28

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Объем	Временные границы
<b>Старшая группа</b>			
1	Соревнование «Будь сильным и ловким».	25 мин	Октябрь
2	Показ кукольного театра детям средних групп	25 мин	Декабрь
3	Веселые старты	25 мин	Март
4	Квест-игра «Выши, дальше, быстрее»	25 мин	Май

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников .Формирование Двигательного опыта и физических качеств: уч.пособие. Москва: Изд-во «ТЦ Сфера» ,2018.
2. Микляева Н.В. Физическое развитие дошкольников: уч.пособие. Москва: Изд-во «ТЦ Сфера» ,2018г.
3. Степанкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: уч.пособие. Москва: Изд-во «Мозаика Синтез», 2017.

4. Тимофеева Л.Л. Планирование образовательной деятельности в ДОО.Средняя группа: уч. пособие. Москва: Изд-во «Сфера», 2018.
5. Чупаха, И.В.. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: уч.пособие. Москва: Изд-во «Сфера», 2019.