Управление образования Сысертского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Сысертский центр внешкольной работы»

Принята на заседании
Педагогического совета
от 26 августа 2026г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СЦВР
_____ А.Б. Соломеина
Приказ № 70-ОД от 26.08.2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок»»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Атманских Анжела Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Сысерть, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка ……..……...…….3

1.2. Цель и задачи программы ……...6

1.3. Содержание общеразвивающей программы ……..…….....6

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график ……..……..10

2.2.Условия реализации программы ……...11

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы …….....12

Список литературы для педагога ..……..13

Список литературы для родителей и обучающихся …….14

Приложение 1 …..……..15

Раздел 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа студии физического развития ориентирована на развитие физических качеств, умений и навыков и носит общеобразовательный характер.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа объединяет в себе несколько направлений физической активности детей: детская йога, акробатика, общая физическая подготовка и элементы лечебно-физической культуры, что играет большую роль в совершенствовании физического развитии обучающегося. На занятиях дети осваивают простейшие элементы акробатики: кувырок, стойка на лопатках, шпагат, мост; асаны йоги соответствующие возрасту обучающихся; выполняют упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.

Актуальность общеобразовательной программы обусловлена в возможности объединить несколько видов физической активности детей в одном занятии, что позволяет всесторонне развить двигательные навыки ребенка, укрепить здоровье, улучшить физическое развития и эмоционального состояние, воспитать потребности в здоровом образе жизни у детей.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых актов:

Документы федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.22 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам». Настоящий приказ вступил в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 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. N 196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Документы регионального уровня:

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Постановление Правительства Свердловской области от 05.10.2023 № 713-ПП "О системе персонифицированного учета детей, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы, и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области"
- Методические рекомендации Министерства образования СО по формированию и реализации муниципальных программ;
- Методические рекомендации ГАНОУ СО «Дворец молодёжи» Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области. / Методические рекомендации, 2021 г.

Документы районного уровня:

- Приказ 198-ОД Управления образования Администрации Сысертского городского округа от 12.-7.2023 "Об учреждении требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере "Реализация дополнительных общеразвивающих программ" в Сысертском городском округе в соответствии с социальным сертификатом" образовании детей в Сысертском городском округе;
- Нормативными правовыми актами Сысертского городского округа, Управления образования, правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

Документы уровня образовательного учреждения:

- Устав образовательного учреждения;

- Учебный план по дополнительному образованию Центра внешкольной работы;
- План воспитательной работы на учебный год.
- Иные локальные документы ЦВР

Отличительные особенности, новизна программы состоят в том, что она даёт возможность каждому ребёнку попробовать свои силы в разных видах физической активности, освоить технику элементов акробатики и йоги; профилактировать особенности здоровья методами лечебной физической культуры, способствует развитию мотивации для дальнейшего физического развития. Данная коллаборация направлений физических упражнений позволяет расширить двигательные навыки ребенка и сформировать мировоззрение двигательной активности в будущем, повысить репутацию здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана для детей в возрасте от 5 до 7 лет. Для поступления в объединение дети не обязаны иметь специальные физические навыки. В соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями детей формируются группы обучающихся: дети дошкольного возраста 5лет, 6 лет,7 лет, являющиеся основным составом группы.

Занятия проводятся по группам согласно расписанию.

Состав группы постоянный не должен превышать 15 человек

Режим занятий:

Продолжительность одного занятия - 40 минут.

Перерыв между учебными часами – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем общеразвивающей программы:

Курс обучения планируется на два учебных года и включает в себя теоретическую и практическую части, а также творческую работу.

Общее количество учебных часов – 136 часов;

Продолжительность программы - 1 год; 9 месяцев; 68 недель.

Срок освоения программы:

1 год обучения – 136 часа в год

Форма обучения – очная, групповая.

Виды занятий:

Занятие, открытое занятие.

Формы подведения итогов:

Педагогическое наблюдение, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии физического развития имеет **цель** - содействие развитию физической активности личности, приобретение двигательных умений и навыков в области йоги и акробатики, посредством освоения различных видов физической деятельности.

Задачи общеразвивающей программы:

Обучающие:

- Развить физические качества, умения и навыки обучающегося
- Обучить технике выполнения акробатических элементов и ассан йоги
- Развить координацию движений, силу, ловкость, гибкость
- Профилактировать нарушение осанки и плоскостопия

Развивающие:

- Развивать мотивацию к занятиям йоги и акробатики
- Развивать самостоятельность в выполнении упражнений акробатики и йоги
- Развивать уверенность в себе, внимание, усидчивость формировать стрессоустойчивость, улучшить самодисциплину
- Повышать уровень физической подготовки

Воспитательные:

- Развить и обогатить круг доступных движений в бытовой жизни.
- Формировать интерес к здоровому образу жизни и повышению двигательной активности.
- Развивать активность и самостоятельность.
- Воспитать культуру общения, умения работать в коллективе.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма аттестации/контроля
1.	**Акробатика**	**40**	
1.1	Беседа о технике безопасности на занятиях акробатикой	2	беседа
1.2	Освоение элемента кувырок вперед	9	Педагогическое наблюдение, открытый урок
1.3	Освоение элемента стойка на лопатках	9	Педагогическое наблюдение, открытый урок
1.4	Освоение элемента мост из положения лежа, стоя	10	Педагогическое наблюдение, открытый урок
1.5	Освоение элемента переворот на руках	10	Педагогическое наблюдение, открытый урок
2.	**Йога**	**40**	
2.1	Беседа о йоге и технике безопасности при выполнении поз	1	беседа
2.2	Освоение асан стоя, лежа	12	Педагогическое наблюдение, открытый урок
2.3	Освоение ассан на баланс	12	Педагогическое наблюдение, открытый урок
2.4	Освоение перевернутых асан	12	Педагогическое наблюдение, открытый урок

2.5	Освоение релакс-сказок	3	Педагогическое наблюдение, открытый урок
3.	**Общая физическая подготовка**	**40**	
3.1	Строевые упражнения	5	Педагогическое наблюдение, открытый урок
3.2	Освоение упражнений для развития мышечного корсета рук и плечевого пояса, туловища, ног	5	Педагогическое наблюдение, открытый урок
3.3	Освоение упражнений на развитие силы	10	Педагогическое наблюдение, открытый урок
3.4	Освоение упражнений на развитие гибкости	10	Педагогическое наблюдение, открытый урок
3.5	Освоение упражнений на развитие ловкости	10	Педагогическое наблюдение, открытый урок
4.	**Лечебная физическая культуры**	**16**	
4.1	Освоение упражнений на укрепление свода стопы (профилактика плоскостопия)	**8**	Педагогическое наблюдение, открытый урок
4.2	Освоение упражнений на укрепление плечевого пояса	**8**	Педагогическое наблюдение, открытый урок

	(профилактика осанки)		
Итого		**136 часов**	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Акробатика.

1.1. Технике безопасности на занятиях акробатикой

Теория: Беседа о технике безопасности на занятиях акробатикой

Практика: Показ педагогом основных элементов акробатики, подготовительные упражнения к элементу кувырок, выполнение упражнений со страховкой, самостоятельное выполнение, совершенствование элемента кувырок

1.2. Освоение элемента стойка на лопатках

Практика: Показ педагогом стойка на лопатках, подготовительные упражнения, выполнение стойки на лопатках со страховкой, самостоятельное выполнение, совершенствование элемента.

1.3. Освоение элемента мост

Практика: Показ педагогом элемента мост, подготовительные упражнения, выполнение моста из положения лежа, с опорой, стоя; самостоятельное выполнение, совершенствование элемента.

1.4. Освоение элемента

Практика: Показ педагогом элемента переворот на руках, подготовительные упражнения, выполнение колеса со страховкой; самостоятельное выполнение, совершенствование элемента.

2. **Йога.**

2.1. Технике безопасности на занятиях йогой

Теория: Беседа о технике безопасности на занятиях йогой

Практика: Показ педагогом асан стоя и лежа, подготовительные упражнения, выполнение упражнений, самостоятельное выполнение, совершенствование асан в последовательности

2.2. Освоение ассан на баланс

Практика: Показ педагогом асан на баланс, подготовительные упражнения, выполнение асан с опорой, самостоятельное выполнение, совершенствование асаны в последовательности

2.3. Освоение перевернутых асан

Практика: Показ педагогом элемента переворот на руках, подготовительные упражнения, выполнение перевернутых асан со страховкой; самостоятельное выполнение, совершенствование асаны в последовательности

2.4. Освоение релакс-сказок

Практика: Рассказ о правилах положения тела и ума во время релакс-сказок, практики релакс-сказок

3. **Общая физическая подготовка**

3.1. Строевые упражнения

Практика: Освоение строевых упражнений: шеренга, колонна, круг. Перестроения. Переход на ходьбу, бег, шаг, остановка.

3.2. Освоение упражнений для развития мышечного корсета рук и плечевого пояса, туловища, ног

Практика: Выполнение упражнений: сгибания и разгибание, вращение, махи, отведения. Выполнение упражнений из различных исходных положений: в положении стоя, на коленях, лежа, сидя, с предметами и без предметов, сгибания и разгибание, вращение, махи, отведения

3.3. Освоение упражнений на развитие силы

Практика: Выполнение упражнений прыжки на месте, на одной, на двух ногах. Выполнение упражнений из различных исходных положений: в положении стоя, на коленях, лежа, сидя, с предметами и без предметов

3.4. Освоение упражнений на развитие гибкость

Практика: Выполнение прогибов, наклонов, шпагатов из различных исходных положений: в положении стоя, на коленях, лежа, сидя, с предметами и без предметов

3.5. Освоение упражнений на развитие ловкости

Практика: Перепрыгивания предметов скамейки, мячи. Упражнения с предметами и из различных положений тела. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

4. **Лечебная физическая культуры**

4.1. Освоение упражнений на укрепление свода стопы (профилактика плоскостопия)

Практика: Ходьба на носках, сжимание пальцев, катание мяча стопами, поднятие предметов стопами, перекаты на стопах, рисование стопой

4.2. Освоение упражнений на укрепление плечевого пояса (профилактика осанки)

Практика: Выполнение упражнений на раскрытие плечевого отдела, в различных положениях, с предметами. Выполнение упражнений планка, кошка, выпады, прогибы, мостик

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	68
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов	136
5	Недель в 1 полугодии	15
6	Недель во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	15 сентября
8	Каникулы	26 октября- 3 ноября; 31 декабря – 10 января; 27 марта - 04 апреля.
9	Окончание учебного года	31 мая 2027г.

2.2. Условия реализации программы

Организация образовательного процесса происходит в учебном кабинете № 2 на базе МАУ ДО СЦВР г. Сысерть ул. Красноармейская 32, кабинет обеспечен:

Материально-техническое обеспечение:

оборудование:

мячики массажные – 15 шт,

палочки гимнастические – 10 шт,

коврик гимнастический – 5 шт,

блоки гимнастический – 10 шт

фитбол- 1 шт,

мат – 1шт,

скамейка 1 шт.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, прошедшим курсы профессиональной переподготовки.

Методические материалы

Организация образовательного процесса – очная.

- методы обучения: репродуктивный (педагог сам объясняет материал); объяснительно-демонстрационный (педагог демонстрирует,); проблемный (педагог помогает в решении проблемы); поисковый (воспитанники сами решают проблему, а педагог делает вывод); эвристический (изложение педагога + творческий поиск обучаемых), метод взаимообучения, метод ступенчатого повышения нагрузок (предполагает постепенное увеличение нагрузок по мере освоения технологии; метод игрового содержания).

Использование разнообразных форм и методов обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, игра;

- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

- формы организации учебного занятия – занятие, открытые занятия, беседа, игра, конкурс, наблюдение, праздник;

- педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности,

-алгоритм учебного занятия - беседа, практическая деятельность с демонстрацией выполнением, творческие задания, педагогическое наблюдение, подведение итогов;

- дидактические материалы – карты с картинками поз в йоге

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

-создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

-побуждение учащихся к повышению двигательной активности и здорового образа жизни;

-применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: педагогическое наблюдение, видеозапись, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, грамота, диплом, свидетельство (сертификат), материал анкетирования.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: выполнение упражнения, открытое занятие.

Оценочные материалы

Оценка результатов занятий по данной программе осуществляется по ходу занятий с участием самих детей и их родителей и

Итоги работы проводятся в форме: итоговых занятий, открытых уроков, бесед, участия в городских и окружных мероприятиях и повседневного педагогического наблюдения

Список литературы для педагога

Нормативные документы:

Документы федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основныхгарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФот 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Документы районного уровня:

- Постановление Администрации Сысертского городского округа «О порядке формирования муниципального задания в отношении муниципальных учреждений СГО и финансового обеспечения выполнения муниципального задания» от 05.04.2011, № 738;
- нормативные правовые акты Сысертского муниципального округа, Управления образования, правила и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной безопасности.

Документов уровня образовательного учреждения:

- Устав образовательного учреждения;
- Учебный план по дополнительному образованию Сысертского центра внешкольной работы;
- План воспитательной работы на учебный год.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» (серия книг для всех возрастных групп: младшая, средняя, старшая, подготовительная) — М.: Мозаика-Синтез.
2. Пензулаева Л. И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет» — М.: Мозаика-Синтез.
3. Борисова М. М. «Теория и технология физического воспитания и развития ребенка» — М.: ИНФРА-М, 2017.
4.Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» — М.: Владос, 2000.
5. Кожухова Н. Н., Рыжикова Л. А. «Методика физического воспитания и развития ребенка».
6. Губанова Н. Ф. «Развитие игровой деятельности» (младшая, средняя группы) — М.: Мозаика-Синтез.
7. Горбатенко О. Ф., Кардаильская Т. А., Попова Г. П. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения» — Волгоград: Учитель.

8. Ишинбаева Т. К. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет» — Волгоград: Учитель.
9. Коваленко В. И. «Азбука физкультминуток для дошкольников» — М.: Глобус.
10. Шарманова С. Б. «Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста».
- 11. И. Биндер, ред. Е. В. Ермакова «Йога для детей. Ларчик с историями: 20 идей для занятий с детьми от 3 до 9 лет».
12. Кристина Браун «Библия йоги»- М.: Колибри, 2023

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Ишинбаева Т. К. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 2-7 лет: развернутое перспективное планирование».
2. Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений».
3. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет».
4. Горбатенко О. Ф. и др. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения».
5. Беззубцева В., Ермошина А. М. «В дружбе со спортом. Конспекты занятий... по мотивам детских сказок».
6. Демчишин А. А. и др. «Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков».
7. Щетинин М. Н. (методика Стрельниковой) «Дыхательная гимнастика».
8. Горина Е. В. «Физкультурно-оздоровительная методика... на основе ритмической и дыхательной гимнастики».

Приложение 1

Дневник педагогических наблюдений

Индивидуальная карта освоения программы

Фамилия, имя ребенка _____

Возраст_____

Вид и название детского объединения: Студия физического развития

Руководитель объединения: Ивченко Анжела Викторовна

Дата начала наблюдения___

Показатель / Сроки диагностики	Начальная (начало учебного года)	промежуточная	Итоговая (конец учебного года)
1.Теоретическая компетентность:			
Владение начальными знаниями о здоровом образе жизни, режиме дня			
Готовность к самообразованию			
Готовность к социальному взаимодействию			
2. Техника выполнения акробатических элементов			
Умение выполнять элемент самостоятельно			
Оценивание техники выполнения элемента			
Умение выполнять комбинацию элементов			
3. Освоение асан в йоге			
Умение сохранять статическое положение в асане			
Умение отстраивать правки в асане			
Умение выполнять последовательность асан			
4. Развитие физических качеств (сила, гибкость, координация, ловкость)			
Умение выполнять наклон вперед из положения сидя			
Умение выполнять прыжки в длину, через предметы			
Умение статического равновесия			
4. Личностное развитие			
Заинтересованное отношение учащегося к процессу и результату работы			
Любознательность			
5.Личностные достижения обучающихся			
Участие в открытых уроках, мероприятиях			

Проставляются баллы, соответствующие степени выраженности измеряемого качества от 1 до 5 баллов.