

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрена на
Заседании МС № 1
"31 " августа 2026 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «ЦДО» Чебыкиной Т.А.
"31" августа 2026 г. № 174-од

Дополнительная общеразвивающая программа
«Веселые непоседы»,
(физкультурно-спортивная направленность)

Для детей 5-8 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: Акимченкова Наталия
Александровна, педагог
дополнительного образования, 1 КК

пгт Арти, 2026 г.

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Веселые непоседы» для детей 5 лет имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Актуальность программы «Веселые непоседы» обусловлена необходимостью создания оптимальных условий для физического, двигательного и личностного развития дошкольников. Регулярные занятия физическими упражнениями у детей 5 лет способствуют укреплению здоровья, повышению двигательной активности и формированию интереса к физической культуре. Программа является привлекательным видом двигательной деятельности для дошкольников, поскольку сочетает упражнения под музыку, элементы гимнастики, танца и общеразвивающих движений. Игровая и музыкальная форма занятий позволяет поддерживать интерес детей, развивать чувство ритма, координацию движений, ориентировку в пространстве, внимание и способность действовать по сигналу педагога.

Особую значимость программа приобретает в условиях снижения естественной двигательной активности детей и увеличения времени, проводимого в малоподвижной деятельности. Организация систематических занятий помогает удовлетворить естественную потребность ребёнка в движении и одновременно формирует первоначальные представления о здоровом образе жизни, а также способствует развитию основных физических качеств, формированию правильной осанки, повышению гибкости и координационных способностей, развитию музыкально-ритмических навыков, воспитанию самостоятельности и дисциплинированности.

Нормативно-правовые основания создания дополнительной общеразвивающей программы:

1. Федеральный Закон от 12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ) с изменениями.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН).
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Письмо Минобрнауки России от 08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
11. Устав МАОУ «ЦДО».

Программа отличается следующими особенностями:

Игровая направленность — упражнения и двигательные комбинации преподносятся через игровые образы, задания и сюжеты, что поддерживает интерес и положительную мотивацию детей.

Музыкальное сопровождение — выполнение упражнений под музыку способствует развитию чувства ритма, музыкального слуха, координации и эмоциональной выразительности движений.

Доступность упражнений — используются простые и безопасные элементы аэробики, гимнастики и танцевальных движений, соответствующие возможностям детей 5 лет.

Комплексное физическое развитие — занятия направлены на развитие гибкости, координации, ловкости, быстроты, силы и выносливости в соответствии с возрастными возможностями ребёнка.

Формирование правильной осанки — включаются упражнения для укрепления мышц туловища, развития равновесия и формирования навыков правильного положения тела.

Постепенное усложнение — двигательный материал осваивается от простых отдельных движений к небольшим связкам и композициям.

Индивидуальный подход — учитываются физические возможности, темп освоения движений и уровень подготовленности каждого ребёнка.

Отсутствие ориентации на спортивный результат — основная цель занятий заключается не в достижении высоких спортивных показателей, а в укреплении здоровья, развитии двигательных способностей и формировании интереса к физической активности.

Сочетание физического и творческого развития — дети учатся выполнять движения выразительно, самостоятельно создавать простые двигательные комбинации и взаимодействовать с партнёрами.

Эмоциональная насыщенность занятий — использование музыки, игровых ситуаций и разнообразных упражнений создаёт положительный эмоциональный фон и способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Таким образом, занятия одновременно становятся развивающими, оздоровительными, доступными и эмоционально привлекательными для дошкольников.

Адресат общеразвивающей программы. Программа «Веселые непоседы» предназначена для детей 5-8 лет.

В данном возрасте у ребёнка активно формируются основные двигательные навыки, координация, гибкость, быстрота, выносливость и чувство равновесия.

Возраст является благоприятным периодом для развития двигательных способностей ребёнка. Дети данного возраста активно осваивают новые движения, способны выполнять несложные упражнения по показу педагога и словесной инструкции, воспроизводить простые двигательные комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.

Занятия строятся с учётом принципов доступности, постепенности, наглядности, систематичности и индивидуального подхода. Физическая нагрузка дозируется в соответствии с возрастными возможностями детей и направлена прежде всего на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и формирование интереса к физической активности.

Режим занятий. Продолжительность академического часа - 30 мин. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Объём общеразвивающей программы 72 часа. Занятия рассчитаны на 36 учебных недель.

Сроки реализации программы – 1 год.

Формы обучения – очная. В группах занимается 10 человек. В зависимости от целей занятия используются групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая формы организации занятий.

Виды занятий: теоретические и практические занятия; сдача контрольно-переводных нормативов; индивидуальная, групповая, командная тренировка.

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы - физическое и двигательное развитие детей дошкольного возраста средствами спортивной аэробики, музыкально-ритмических упражнений и подвижных игр.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить детей с основными понятиями спортивной аэробики;
- обучать правильному выполнению базовых аэробных шагов;

- формировать умение выполнять упражнения по показу педагога;
- учить сочетать движения с музыкой;
- формировать навыки построения и перестроения.

Развивающие:

- развивать координацию движений;
- развивать гибкость и подвижность суставов;
- укреплять мышцы ног, рук, спины и мышц корпуса;
- развивать ловкость и быстроту реакции;
- развивать чувство ритма;
- совершенствовать пространственную ориентировку;
- развивать внимание и двигательную память.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к физической активности;
- формировать дисциплинированность;
- воспитывать самостоятельность;
- развивать уверенность в своих движениях;
- формировать умение действовать в команде;
- воспитывать доброжелательное отношение к другим детям.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Содержание программы структурировано согласно здоровьесберегающим технологиям, как системы мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни ребенка, воздействующие на здоровье ребенка, направлено на гармоничное физическое развитие ребёнка, формирование правильной осанки, развитие координации, гибкости, силы, ловкости, выносливости, чувства ритма и интереса к двигательной активности.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3	3	0	
1.1	Введение. Техника безопасности	1	1	-	Опрос
1.2	Значение разминки и заминки	0.5	0.5	-	Опрос
1.3	Основы личной гигиены и спортивной формы	0.5	0.5	-	Опрос
1.4	Простые сведения о строении тела (голова, плечи, руки, ноги, спина) и роли мышц в движении;	1	1	-	Опрос
2.	Общая физическая и специальная подготовка	49	5	44	

2.1	Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения	9	1	8	Наблюдение
2.2	Упражнения на координацию и равновесие.	10	1	9	Тестирование
2.3	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9	Тестирование
2.4	Упражнения на укрепление мышц корпуса	10	1	9	Тестирование
2.5	Прыжки	10	1	9	Тестирование
3.	Хореография и акробатика	18	2	16	
3.1	Простые связки	8	1	7	Тестирование
3.2	Акробатика	10	1	9	Тестирование
4.	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого	72	10	62	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Теоретическая подготовка (3 часа)

Тема 1.1. Ведение. Техника безопасности

Теория (0.5 час). Вводный инструктаж. Правила поведения в спортивном зале, на учебно-тренировочных занятиях, на улице и на дорогах.

Краткие сведения из истории развития аэробики. Аэробика как вид оздоровительной деятельности.

Тема 1.2. Значение разминки и заминки.

Теория (0.5 час). Значение разминки. Значение заминки.

Тема 1.3. Основы личной гигиены и спортивной формы

Теория (1 час). Гигиенические требования к спортивной форме спортсмена и ее значение. Специальные требования к спортивной одежде в аэробике.

Тема 1.4. Простые сведения о строении тела

Теория (1 час). Простые сведения о строении тела (голова, плечи, руки, ноги, спина) и роли мышц в движении.

2. Общая физическая и специальная подготовка (49 часов)

Тема 2.1. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжковые упражнения (9 часов)

Теория (1 час). Стартовый контроль, техника безопасности при выполнении упражнений на развитие силы основных мышечных групп, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Строевые упражнения. Понятия «строй», «шеренга», «колонна» «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Практика (8 часов). Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении

(налево, направо). Движение в обход. Противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Игры: «Соберись в кружок», «Светофор», «Замри», «Повтори за мной».

Тема 2.2. Упражнения на координацию и равновесие (10 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие координации и равновесия. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (9 часов). Упражнения на согласованную работу рук и ног: шаг + хлопок, шаг + движение руками, марш с высоким подниманием колен, движения в разных направлениях, выполнение движений по сигналу, повторение коротких комбинаций.

Игры:

«Зеркало» — дети повторяют движения педагога.

«Повтори ритм» — педагог хлопает ритмический рисунок, дети повторяют.

Упражнения: стойка на одной ноге, ходьба по линии, ходьба с предметом, «ласточка» в облегчённом варианте, удержание положения по сигналу педагога.

Игра: «Не разбуди мишку» — дети стараются пройти по заданной линии тихо и аккуратно.

Тема 2.3. Развитие гибкости (10 часов).

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (9 часов). Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальной амплитудой из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой; упражнения с гимнастической палкой – выкруты в плечевых суставах, полушпагат, шпагат на правую, левую ногу; поперечный шпагат; махи ногами вперед, в сторону, назад; мост, стоя на коленях, мост; упражнения в парах. Упражнения выполняются без резких движений: наклоны, потягивания, упражнения для плечевого пояса, упражнения для мышц ног, «бабочка», мягкие упражнения на растяжку. Основное внимание уделяется правильному положению тела и отсутствию болевых ощущений.

Тема 2.4. Упражнения на укрепление мышц корпуса (10 часов).

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении упражнений на укрепление мышц корпуса. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (9 часов). Удержание позы «планка» 5–10 секунд, «лодочка»).

Тема 2.5. Прыжки

Теория (1 час). Техника безопасности при выполнении прыжков. Спортивная терминология выполняемых упражнений.

Практика (9 часов). Осваиваются простые безопасные прыжки: прыжки на двух ногах, прыжки на месте, прыжки через линии, прыжки вперёд, прыжки с разведением ног, лёгкие подскоки под музыку.

Прыжковые упражнения чередуются с ходьбой и восстановлением дыхания.

3. Хореография и акробатика (18 часов)

Тема 3.1. Основы хореографии (8 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности. Терминология выполняемых упражнений.

Практика (7 часов). Дети выполняют небольшие комбинации из 3–6 движений. Связки выполняются сначала медленно, затем под музыку.

Тема 3.2. Основы акробатики (10 часов)

Теория (1 час). Техника безопасности. Спортивная терминология. Техника выполнения акробатических элементов. Страховка, само страховка.

Практика (9 часов). Выполнение акробатических элементов.

Кувырки, перекаты: кувырок вперед из упора присев, кувырок назад, перекат назад, влево, вправо.

Стойки, мосты, перевороты: стойка на лопатках, стойка на предплечьях, стойка на руках, простейший мост, мост на одну ногу, мост с опорой на предплечье, мост стоя на коленях, переворот боком вправо и / или влево (колесо), медленный переворот вперед на две ноги со страховкой.

Для детей 5 лет значительная часть занятия проводится через игру.

«Музыкальные фигуры»

Пока звучит музыка — дети двигаются. Музыка останавливается — дети замирают в красивой позе.

«Повтори движение»

Педагог показывает простое движение, дети повторяют.

«Цветные команды»

Каждому цвету соответствует движение: красный — приседание; жёлтый — хлопок; зелёный — марш; синий — поворот.

«Весёлые спортсмены»

Дети выполняют небольшую полосу заданий: пройти по линии, выполнить прыжки, обойти препятствие, сделать 3 приседания.

«Аэробика животных»

Движения выполняются в образах: зайчики — прыжки, медведи — ходьба, птички — движения руками, лягушки — приседания, котята — потягивания.

4. Итоговое занятие (2 часа)

1.4. Планируемые результаты

К концу освоения программы ребёнок:

- знать основные правила поведения на занятии;
- уметь выполнять простые команды педагога;
- выполнять базовые шаги аэробики;
- уметь двигаться под музыку;
- выполнять простые комбинации движений;
- уметь сохранять равновесие;
- выполнять элементарные упражнения на гибкость и силу;
- ориентироваться в пространстве;
- проявлять интерес к физической активности;
- уметь работать вместе с другими детьми.

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется в условиях материально-технического обеспечения: Рекомендуемая площадь помещения для занятий спортивными видами в организациях дополнительного образования. На одной из стен устанавливаются зеркала на высоте 2,1 м. Полы в зале должны быть дощатыми некрашеными или покрыты специальным линолеумом.

Для занятий рекомендуется использовать: гимнастические коврики, мячи, обручи, гимнастические палки, мягкие кубики, цветные метки, конусы, ленты.

Информационное обеспечение

Включает аудио-, видео-, фото, интернет источники по программе, презентации по темам занятий, видеофильмы, тесты, учебные карточки с заданиями. Учебный материал (базовые шаги и технические элементы спортивной аэробики)», видеоматериалы.

Методы

1. Повторный метод.
2. Метод круговой тренировки.
3. Игровой метод.
4. Соревновательный метод.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель.

Контрольные мероприятия и оценка результатов

Контроль осуществляется в игровой форме и включает наблюдение за: координацией, гибкостью, ловкостью, силовыми качествами, равновесием, чувством ритма, умением повторять движения, вниманием, активностью ребёнка на занятии.

Проводится начальная, промежуточная и итоговая диагностика.

3. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.
2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта: Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М.: «Радуга», 2002. – 400 с.
3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика»: Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.
4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.
5. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Пеганов Ю.А. Позвоночник гибок - тело молодо. - М., Советский спорт, 1989. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. – М.: АСТ; Сова, 2006. Ильинич В.И. Физическая культура студента. - М.: Гардарики, 2000. - 120с.