Город Батайск, Ростовская область

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Частное общеобразовательное учреждение « РЖД прогимназия №20»

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
РЖД прогимназия №20
протокол №___1__
«31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР
РЖД прогимназия №20
_____М.А.Ломова
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительного направления «Здоровей-ка»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Ларюк Инна Владимировна,
инструктор ФЗК

г. Батайск,
2026 год

Структура рабочей программы

1 . Целевой раздел программы
1.1 Пояснительная записка
1.1.1. Цели и задачи реализации программы «Здоровей-ка»
1.1.2. Характеристики разделов программы «Здоровей-ка»
1.2. Планируемые результаты освоения программы «Здоровей-ка»
2. Содержательный раздел
2.1. Планирование занятий программы «Здоровей-ка»
2.2. Планирование учебного материала (4-5 лет)
2.3. Программно-методическое обеспечение.
3. Организационный раздел
3.1. Учебный план
3.2. Расписание занятий по программе «Здоровей-ка»
3.3. Материально-техническое обеспечение программы «Здоровей-ка»

1. Целевой раздел программы «Здоровей-ка»

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Здоровей-ка» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 1 сентября 2020 г. - Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся").

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).

- Федеральные проекты «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», «Патриотическое воспитание» и др.

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».

- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 N19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2. 4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав и локальные нормативные акты РЖД прогимназии №20.

Актуальность рабочей программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Необходимость в создании рабочей программы для детей дошкольного возраста кружка «Здоровей-ка» обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей и не имеющих возможности получить такого рода услугу в городе. По результатам анкетирования родителей выявлен круг запросов в занятиях детей спортивной гимнастикой, который составляет 98%. А также связанный с желанием родителей видеть своих детей физически развитыми и здоровыми.

Новизна и отличительная особенность программы «Здоровей-ка» в том, что спортивная гимнастика, как вид деятельности, в программах дошкольных учреждений не разработана; нет методических рекомендаций и разработок по данному направлению. Данное методическое пособие послужит одним из важнейших инструментов обновления и дополнения к содержанию программ по физическому воспитанию детей в дошкольных учреждениях.

Основу данного методического пособия составляют гимнастические упражнения и упражнения на снарядах. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений, логической завершенности гимнастических комбинаций. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Гимнастические упражнения как вид деятельности в методическом пособии расширены и систематизированы.

Занятия спортивной гимнастикой и фитбол гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательной навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Методическое пособие разработано на основе опыта авторов, работающих над проблемой обучения гимнастическим упражнениям и развития физических качеств: Выготского Л.В., Гусевой Т.А., Занкова Л.В., Программы «Старт» под редакцией Яковлевой, Юдиной, раздел «Физическая культура»

В программе нашли продолжение идеи Э.В. Ильенкова («Здоровый дух сам строит «для себя» здоровое тело»), А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании, а также программе «Спортивная гимнастика».

1.1.1. Цели и задачи реализации программы «Здоровей-ка»

Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

Задачи программы:

- Обучать основам техники акробатических упражнений и упражнений на снарядах;
- Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в спортивной гимнастике;
- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
- Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
- Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой;
- Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Коррекционная направленность методического пособия:

- Формирование навыков двигательной активности;
- Установление ошибок в выполнении упражнений;
- Развитие точности в выполнении упражнений.
- Профилактика осанки

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

1. **Организационные:**

Наглядные (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

Словесные (описание, объяснение, название упражнений);

Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

Поточный (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);

Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

Метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

Круговая тренировка:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания

упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

1.1.2. Характеристики разделов программы «Здоровей-ка»

Программа «Здоровей-ка» рассчитана на 1 год обучения. Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводится 2 раза в неделю, с группой по 8 – 10 человек, продолжительностью 15-30 минут. В год проводится 64 занятия. Индивидуальная работа проводится во время учебно-тренировочных занятий, в свободное и вечернее время.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить упражнения, затем приступать к обучению, а в последствии совершенствовать упражнения в комбинации с другими элементами.

Для закрепления и совершенствования пройденного материала акробатические упражнения включаются в различные спортивные композиции (вольные упражнения), которые выполняются под музыкальное сопровождение. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм. Проникновенное слово, сказанное на фоне прекрасной музыки, помогает становиться по своему психологическому состоянию качественно другим, успокоенным и обновленным, подобно тому, как человек становиться другим после соприкосновения с природой.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в специальном групповом журнале.

Материал, предусмотренный пособием, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности юных гимнастов. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

Физическая подготовка детей является основой их будущих спортивных достижений, поэтому учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в пособии. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий. Такой подход к занятиям дает положительные результаты: появляется интерес детей к занятиям спортивной гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность раздельных занятий.

Этапы обучения:

Первый этап обучения начальное обучение новому движению. Обучение на данном этапе направлено на создание общего представления о новом движении. Предварительное представление о движении служит основой для предстоящих двигательных действий. Это требует

точного и последовательного создания образа нового движения. Ребенок получает первичные сведения об упражнении: форме, направлении, решающих действиях, отдельных положениях. Эта информация может носить описательный характер и дополняться количественными значениями технических действий.

Создание представления на данном этапе обучения может быть дополнено двигательным опробованием: зафиксировано отдельное положение, проимитировано с помощью преподавателя или воспроизведено в максимально облегченных условиях (на тренажере). При этом ребенок получает определенные мышечные ощущения (двигательную информацию), которые расширяют сведения о технике нового упражнения.

Второй этап обучения углубленное разучивание движения. Это решающий этап обучения. Он направлен на овладение основами техники нового движения. Деятельность педагога здесь складывается из следующего:

1. Постоянного наблюдения за ходом выполнения движения.
2. Сопровождения выполнения упражнения словесными и иными сигналами.
3. Оказания непосредственной помощи для облегчения выполнения.
4. Обеспечения безопасности обучения.
5. Исправления ошибок путем коррекции действий ребенка в процессе выполнения движения.
6. Планирования последующих заданий.
7. Повторность материала.
8. Совместная деятельность.
9. Контролируемость.

При планировании и организации обучения новому движению следует учитывать следующие моменты: при разучивании на одном занятии нескольких новых движений требуется их чередование с уже освоенными; для лучшего запоминания движения желательно его повторять на каждом занятии; перерыв между подходами к снаряду не должен превышать 3 минут.

В результате активной работы взрослого и ребенка на втором этапе обучения уточняется представление о новом движении, происходит овладение основами двигательного действия. На этом этапе возможно дробное изучение упражнения, а также целостное выполнение разучиваемого движения в естественных или облегченных условиях. Результатом обучения на данном этапе является технически правильное и самостоятельное выполнение движения. При этом возможны еще неточности в деталях техники, нестабильность.

Третий этап обучения закрепление и совершенствование движения. Данный этап направлен на стабилизацию техники и совершенствование выполнения изучаемого движения изучаемого движения. Это достигается в результате целостного и самостоятельного повторения упражнения в условиях или близких к соревновательным.

Степень овладения движением должна быть доведена до уровня прочного автоматизированного навыка, что позволит уверенно выполнять освоенное движение в различных условиях (на занятии, в соревновании, показательном выступлении) на протяжении

длительного периода. Роль педагога на данном этапе обучения определяется задачами контроля и управления учебным процессом. Непосредственное участие в выполнении упражнения (помощь, сопровождение) уменьшаются. Ребенок чаще использует приемы самоконтроля и самооценки собственных действий.

В результате последовательного решения 3 задач обучения гимнастическое упражнение выполняется технически правильно, стабильно и совершенно, т.е. перестает быть новым. Такой уровень овладения движением можно считать завершением процесса обучения. Для сохранения достаточно высокого качественного и технического уровня исполнения каждое упражнение необходимо периодически повторять.

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с педагогами и родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

Материалы программы предусматривают использование инновационных **педагогических технологий:** здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно – коммуникативных, интеграции образовательного процесса, игровых.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

4-5 лет

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения на снарядах (батуте, бревне – низкой высоты);
- Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Инструктор по физической культуре должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети демонстрируют на различных спортивных соревнованиях и праздниках, физкультурных досугах и развлечениях.

Предложенное методическое пособие является вариативным, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Методическое пособие успешно прошло апробацию в дошкольном учреждении. Большой интерес детей к занятиям спортом и в частности спортивной гимнастикой, побудило желание организовать в детском саду кружок «Здоровей-ка».

2. Содержательный раздел

2.1. Планирование занятий по программе «Здоровей-ка» (час)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	**Теоретические занятия**	**Практические занятия**
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	1	-
2.	Гимнастическая терминология	1	1	-
3.	Меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике	1	1	-
ИТОГО:		**3**	**3**	
4.	Общая и специальная физическая подготовка	4	-	4
5.	Акробатика.	20	-	20
6.	Фитбол-гимнастика	20	-	20
7.	Упражнения на гимнастических снарядах (бревно, батут).	17		17
8.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	3	-	3
ИТОГО:		**64**	**3**	**64**

2.2. Планирование учебного материала для детей 4-5 лет.

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	ОРУ	Дата проведения	
									план	факт
1.	Спортивная гимнастика	Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		
		Акробатика	20	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Группировка (в приседе, сидя, лежа на спине). Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты. Игра «Аист» Развитие физических качеств.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Комплексный	Группировка.	Уметь	Текущий,	Комплекс		

					Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Перекат из стойки на лопатках в упор присев. Стойка на лопатках. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Ловишки» Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	выполнять акробатические элементы раздельно.	фронтальный, тестирование.	1.		
				Изучение нового материала.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Самый быстрый». Развитие	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

					физических качеств (гибкости, силы, координации).					
				Комплексный	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации).	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		
				Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Стойка на	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

					лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Шпагаты. Игра «Аист». Развитие физических качеств.					
				Комплексный	Кувырок вперед из упора присев, скрестно в сед прямыми ногами. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост из положения лежа на спине, с опусканием. Шпагаты (правая	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

					нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка». Игра «Самый быстрый». Развитие физических качеств.					
				Изучение нового материала.	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат «улитка», с наклоном и прогнувшись. Игра	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

					«Догонялки». Развитие физических качеств.					
				Учетный	Кувырок вперед из упора присев из основной стойки. Кувырок назад с мостика «колобок катиться с горки». Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Мост с двух колен «верблюд». Шпагаты (правая нога, левая нога, поперечный). Полушпагат с наклоном вперед и прогнувшись. Игра «Догонялки». Развитие физических качеств (гибкости, силы, координации)..	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации.	Текущий, фронтальный, тестирование.	Комплекс 1.		

		Фитбол-гимнастика.	20	Изучение нового материала.	. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины	Уметь выполнять позиции рук и ног. Уметь правильно садиться на фитбол и выполнять упражнения	Текущий..	Комплекс 1.		
				Комплексный	Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать	Уметь выполнять упражнения.	Текущий.	Комплекс 1.		

					таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально					
				Учетный	Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.	Уметь выполнять упражнения.	Оценка техники выполнения комбинации.	Комплекс 1.		

					ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно	Уметь правильно садиться на фитбол и выполнять упражнения		Комплекс 2		
					Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;	Уметь правильно садиться на фитбол и выполнять упражнения		Комплекс 2		

					поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону					
					поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.	Уметь правильно садиться на фитбол и выполнять упражнения		Комплекс 2		
					наклониться вперед, ноги врозь;	Уметь правильно садиться на		Комплекс 2		

					наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;	фитбол и выполнять упражнения				
					ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;	Уметь правильно садиться на фитбол и выполнять упражнения		Комплекс 2		
					сидя на фитболе, в медленном	Уметь правильно		Комплекс 2		

					темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение	садиться на фитбол и выполнять упражнения				
					Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии	Уметь правильно садиться на фитбол и выполнять упражнения		Комплекс 2		
		Координационные упражнения	10	Изучение нового материала.	Меры предупреждения травматизма.	Уметь выполнять стойки на	Текущий	Комплекс 2		

					Стойка на носках, одна впереди другой по одной линия (до 10с), то же с закрытыми глазами. В стойке на носках шаги с одной ноги вперед и назад (то же с другой ноги, то же с закрытыми глазами). Игра «День и ночь». Развитие физических качеств.	носках, шаги по линии.				
				Комплексный	Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Игра «Аист». Развитие физических качеств.	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Вскок, соскок.	Уметь	Текущий	Комплекс		

					Стойка на одной ноге, другая назад, прогнуться, руки в стороны (держать 10с, то же на другой ноге. То же с закрытыми глазами). Стойка на носках, одна нога впереди другой по одной линии – поворот кругом и обратно, то же но другая нога впереди (то же с закрытыми глазами). Ходьба по бревну со страховкой. Развитие координационных способностей.	выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.		2		
				Совершенствование ЗУН	Ходьба по бревну со страховкой, с выполнением задания. Игра «Лохматый пес». Развитие	Уметь выполнять стойки на носках по линии, шаги по линии.	Текущий	Комплекс 2		

					физических качеств.					
		Лазание, Прыжки.	9	Изучение нового материала.	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по наклонному канату. Прыжки в длину с места, прыжки на горку матов (о,5м). Игра «Удочка». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		
				Комплексный	Лазание на высоту 1,5-2м с прыжка по горизонтальному канату. Прыжки с высоты на точность приземления, прыжки на горку матов (высота 0,5м). Игра «Аист». Развитие физических качеств	Уметь лазать по канату, выполнять прыжок в длину.	Текущий	Комплекс 2		

					(прыгучести, силы).					
				Комплексный	Прыжки на мост и выход вверх. Приземление. Игра «Аист». Развитие физических качеств (прыгучести, силы).	Уметь выполнять прыжок на мост с выходом вверх.	Текущий	Комплекс 2		
		Общая и специальная физическая подготовка	2	Комплексный	Принятие контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.		Тестирование	Комплекс 1.		

3.3.Методическое обеспечение программы «Здоровейка»

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС»

Программа «Старт» под редакцией Яковлевой, Юдиной, раздел «Физическая культура»

1. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Н. Моргунова В.
2. «Воспитание двигательной культуры дошкольников» Л.Н. Волошина
3. «Занимательная физкультура для дошкольников» К.К. Утробина
4. «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников» Н.Ф. Дик Р
5. «Занятия по физической культуре для дошкольников» Н.Б. Муллаева
6. «Формы оздоровления детей 4-7 лет» Е.И. Подольская
7. «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко
8. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е.И. Подольская
9. «Игры, занятия и упражнения с мячами» учебно-методическое пособие Т.С. Овчинникова

10.«Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» О.Ф. Горбатенко
11. «Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс» Ж.Е. Фирилева.
12.«Игровой стретчинг» Е.В. Сулим.
13. С. Кузнеченкова «Нейройога
14. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений.
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика.
16. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре
17. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие.

3. Организационный раздел

3.1. Учебный план

Направления развития	**Образовательная деятельность**	**Объём образовательной нагрузки (в минутах)**					
		В неделю		**В месяц**		**В год**	
		Кол-во	**Время (в мин.)**	**Кол-во**	**Время (в мин.)**	**Кол-во**	**Время (в мин.)**
Физическое развитие	**«Здоровей-ка!»**	2	20	8	160	64	1280

3.2. Расписание непосредственно образовательной деятельности

Время	**вторник**	**четверг**
15. 45	**«Здоровей-ка!»** Средняя группа	**«Здоровей-ка!»** Средняя группа

3.3.Материально-техническое обеспечение рабочей программы

1. Маты;
2. Батуты;
3. Гимнастические ленты;
4. Мячи (разного диаметра);
5. Флажки;
6. Гимнастические палки;
7. Степ – скамейки;
8. Аудио и видеокассеты.
9. Гимнастические снаряды (бревно, перекладина разной высоты, батут, фитболы).
10. Спортивные тренажеры.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 678223829530523927841118606352291866190593675563

Владелец Ломова Мария Анатольевна

Действителен С 19.10.2026 по 19.10.2027