

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СП»)

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МБУ ДО «СП»

Протокол №03

от «02» сентября 2026 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
по лечебной физической культуре



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Срок реализации 1 год

Возраст от 6 лет и старше

Разработчики:

Иванова Екатерина Александровна, инструктор по физической культуре

г. Куйбышев, Новосибирская область

2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО

подпись

Инструктор – методист Иванова Е.А.

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. «Основные характеристики программы»

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа по лечебной физической культуре (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Ежегодно, при углубленном медицинском осмотре выявляется большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушение осанки и плоскостопия. Особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 15 лет. В 6-15 летнем возрасте осанка имеет неустойчивый характер: в момент усиленного роста ребенка в длину проявляется гетерохромное (неравномерное) развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы ребенка. Это результат наследственного фактора, малой двигательной активности, особенности образа жизни, нарушение возрастного питания (недостаток натрия, калия, кальция, фосфора).

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура (далее ЛФК) способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

Направленность:

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, с элементами детского фитнеса. Программа составлена для реализации на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»

Актуальность:

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны. Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы

стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное, поперечное или продольно - поперечное. Наиболее часто встречающейся патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы - ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие — это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохондроза. Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности. Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно - мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем -к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья. В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 3 года, 36 часами занятий.

Новизна Программы состоит в том, что в процессе реализации программы используются здоровьесберегающие технологии.

Отличительные особенности (основные идеи):

- Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей.
- В данной программе используются оздоровительные фитнес-упражнения с применением физкультурно-оздоровительных технологий - фитбол-гимнастика, игровой стретчинг, дыхательная гимнастика
- Реализация программы направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей.
- Наличие физиологического обоснования программы с учетом возрастных особенностей детей.
- Данная программа может применяться в любом дошкольном учреждении благодаря простоте большинства рекомендуемых средств и методов, отсутствию необходимости в приобретении дорогостоящей аппаратуры.
- Знания, умения и навыки детей, полученные на занятиях, имеют практическую значимость.
- Программа не дублирует ни один из предметов. Она закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей и воспитателя.

Адресат программы. Содержание Программы рассчитано для обучающихся в возрасте 6 лет и старше, имеющие медицинские противопоказания по физическому и психическому состоянию здоровья.

Объём и срок освоения программы. Объём программы - 252 учебных часа в год. Программа рассчитана на 3 года обучения. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Форма обучения: очная.

Язык обучения - русский

Уровни программы – стартовый, базовый

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся по группам.

Особые условия - наличие справки от педиатра о состоянии здоровья обучающегося.

Состав группы учащихся – минимум 10 человек, максимум 20 человек.

Формы проведения занятия: включают в себя теоретическую и практическую часть.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю - 6 часов.

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа.

2. Цель программы.

Овладение обучающимися основ лечебной физической культуры, составляемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).

- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

- Спортивно-оздоровительная технология позволяет решать **задачи профилактики предотвращения травматизма детей:**

- Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
- Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

Основные задачи:

1. Оздоровительные задачи:

- Укрепление здоровья, гармоничное развитие мышечных групп и всей мышечной системы;
- Выработка правильной осанки, походки;
- Профилактика заболеваний;
- Общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- Улучшение обмена веществ и повышение жизнедеятельности организма;
- Улучшение психического состояния, снятия стрессов;

- Профилактика плоскостопия;
- Повышение умственной и физической работоспособности;
- Тренировка функций равновесия вестибулярного аппарата и улучшения биохимических процессов в организме;
- Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
- Укрепление мышц живота и спины направленные на регуляцию мышечного тонуса;
- Улучшение работы вегетативной нервной системы.

2. Образовательные задачи:

- Вооружать учащихся знаниями, умениями, навыками необходимыми при работе на тренажерах;
- Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.

3. Воспитательные задачи:

- Воспитание дисциплинированности, целеустремлённости, настойчивости, выдержки, ориентировки, инициативности, морально-волевых и эстетических качеств.
- Повышение интереса к систематическим занятиям с учётом состояния здоровья.

3. Планируемые результаты.

К показателям эффективности относятся:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;
- укрепление связочно - суставного аппарата и мышечного корсета у детей;
- овладение навыком правильной походки;
- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных способностей;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в изменяющихся условиях.

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно - двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

1. Первичная диагностика детей. Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно - оздоровительной работе.

2. На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

- возраст ребенка;
- условия жизни;
- наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие), локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления. Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.
- перенесенные заболевания и травмы опорно - двигательного аппарата;
- активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);
- желание родителей, связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий.

4. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации
	ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Введение в программу	1	1		Беседа
2.	Техника безопасности занятий	1	1		Беседа
3.	Физическая культура спорт. История развития	1	1		Беседа
4.	Гигиена. Режим дня. Режим питания.	1	1		Беседа
	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Упражнения в движении	60	1	60	Наблюдение
2.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа)	60	1	60	Наблюдение
	КОРРЕГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ				
1.	Упражнения для развития координации движений, функций равновесия	10	1	10	Беседа. Наблюдение
2.	Упражнения укрепления осанки	10	1	20	Беседа. Наблюдение
3.	Упражнения расслабления мышц, укрепления позвоночника	10	1	20	Беседа. Наблюдение
	СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ				
1.	Специальные упражнения для профилактики сколиоза, гибкости позвоночника, эластичности мышц	97	6	90	Руководство игрой. Наблюдение
	ВСЕГО ЧАСОВ	252	16	252	

Содержание

1. Строевые упражнения

- Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

2. Общеразвивающие упражнения

- Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

3. Упражнения для профилактики плоскостопия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, лазание по гимнастической стенке.
- Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврик: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.
- Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, поднимание мячей стопами, перекалывание пальцами стоп мелких предметов, ходьба по гимнастической палке елочкой, правым и левым боком мелкими шажками

4. Упражнения для развития координации движений и функций равновесия

- Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча

5. Упражнения на улучшения ориентации в пространстве

- Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.
- Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам (дальше, ближе. правее, левее и т.д.
- Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5м

6. Упражнения для укрепления осанки

- Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.
- Упражнения с грузом на голове-с мешочками, упражнения с гимнастическими палками

7. Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.

- Комплексы упражнений для увеличения гибкости позвоночника
- Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

8. Дыхательные специальные упражнения

- Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.
- Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

9. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики

- Упражнения пальчиковой гимнастики.
- Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

10. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы

- Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

11. Подвижные игры

- Игры с фитнес-мячом, мячом

5. Система контроля

Образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает развитие личностных качеств, поэтому в системе диагностики учитываются три группы показателей:

- *учебные*, фиксирующие предметные результаты, достигнутые в процессе освоения программы (мониторинг уровня обученности);
- *личностные*, выражающие изменения личностных качеств обучающегося под влиянием занятий волейболом.
- *метапредметные* результаты, раскрывающие формирование коммуникативных, регулятивных и познавательных навыков.

Мониторинг предметных результатов проводится 2 раза в год и позволяет выявить уровень формирования предметных навыков в результате освоения программы (года обучения). Мониторинг результатов обучения включает в себя 2 основных блока оцениваемых параметров: теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Мониторинг личностных и метапредметных результатов освоения программы также проводится в 2 этапа: начало учебного года и в конце учебного года. Мониторинг включает в себя: исследование уровня развития креативных способностей, исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся, исследование удовлетворенности жизнедеятельностью в объединении.

Текущая диагностика осуществляется на каждом учебно-тренировочном занятии. Делается оценка деятельности обучающегося, и вырабатываются подходы для дальнейшего успешного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося.

Оценочные материалы

Оценочные материалы для мониторинга предметных результатов.

Для проведения мониторинга предметных результатов используются тематические вопросы и задания, разработанные инструктором по ФК (Приложение 2).

Оценочные материалы для мониторинга личностных и метапредметных результатов.

Мониторинг включает в себя:

- исследование уровня развития креативных способностей по методикам А.И.Луку и К.Тэкэксу (Приложение 3);
- исследование уровня нравственной воспитанности обучающихся (в данной методике в косвенной форме ставится вопрос о ценностях, об установках по отношению к себе и другим);
- исследование удовлетворенности обучающихся жизнедеятельностью.

Раздел 2. «Воспитательная деятельность»

Современная государственная политика Российской Федерации выводит на первый план тему воспитания в сфере образования. Образование заявлено общенациональным стратегическим приоритетом.

Воспитание-это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования является ценностно и личностно ориентированной, это целостный социальный организм, рождающийся в процессе взаимодействия в сотворчестве взрослых и детей. В условиях воспитательного пространства каждый ребенок имеет возможность получения духовного, интеллектуального, физического, социального

развития, удовлетворения творческих и образовательных потребностей, формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивной школой внутри группы и на муниципальном уровне, что позволяет детям выстраивать свою маленькую жизнь в условиях современных взаимоотношений.

Цель: воспитание у обучающихся целеустремлённости, ответственности, патриотизма, чувства товарищества, навыков культурного поведения.

Задачи:

1. Воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам.
2. Воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям.
3. Формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.
4. Формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку.
5. Способствовать формированию навыков безопасного и культурного поведения и грамотного их применения в жизни.
6. Совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями.
7. Вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

Формы и методы воспитания

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

Духовная нравственность. Деятельность, направленная на формирование у учащихся потребности и мотивов нравственного поведения, осознания целесообразности моральных норм и стремления к нравственному совершенствованию, вооружение детей нравственными ориентирами при построении деятельности и общения, сохранение традиций преемственности поколений и ориентирование семьи на духовно-нравственное воспитание детей путем развития семейного творчества.

Здоровьесбережение. Деятельность, развивающая отношение к спортивнооздоровительной стороне жизни, к физической культуре, направленная на восстановление и поддержание физических сил ребенка. Спортивно-оздоровительная деятельность предполагает развитие выносливости, находчивости, дисциплинированности, коллективизма, укрепление здоровья в целом.

Патриотизм и гражданственность. Деятельность, укрепляющая гражданское отношение к Отечеству и основанная на развитии гражданской позиции ребенка по отношению к своей стране, к людям, воспитании нравственности, осознании принадлежности к истории своего Отечества, направленная на развитие социальной активности, гражданственности и патриотизма.

Условия организации воспитания

Воспитательная работа реализуется через беседы, встречи с выдающимися спортсменами, ветеранами спорта Куйбышевского района.

Планируемые результаты

- увеличение положительной динамики воспитанности, уровня личностного развития обучающихся, познавательной самостоятельности;
- максимальное раскрытие потенциала личности каждого обучающегося, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств;
- рост результативности достижений и успехов занимающихся;
- увеличение положительной динамики состояния здоровья.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы	Форма и название мероприятия	Цель и краткое содержание	Ответственный исполнитель
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённых знаменательным датам Рос района («День Победы» учреждения	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей традициям России.	Инструктор по ФК
	Экскурсия к памятнику	Знакомство с историей Каинска	
Здоровье – это круто! ГТО – это класс! Сдача Нормативов ГТО	ГТО - это круто! ГТО - это класс! Сдача Нормативов ГТО	Привлечение детей к здоровому образу жизни Понимание необходимости сдачи ГТО.	Инструктор по ФК
	Викторина: Правила поведения «Азбука безопасности»	Знакомство с правилами поведения на дорогах.	
	Анкетирование детей с помощью графических изображений и устных опросов	Изучение личности обучающегося, его склонностей, сфер дарования, особенностей характера	
	Акция «Мы за ЗОЖ»	Формирование отрицательных отношения к пагубным привычкам. Выполнение заданий по пунктам, определённым организатором	
Духовно-нравственное воспитание	Командное чаепитие	Командное сплочение, объединение всех и все за одного.	Инструктор по ФК
	Поход в кино		

Работа с родителями	Родительские собрания	Информирование родителей об организации деятельности учреждения и воспитании обучающихся «Родителям о специфике работы тренера-преподавателя», «Права и обязанности родителей, ребёнка». «Промежуточные итоги работы спортивно-оздоровительной группы» «Подведение итогов учебного года, просмотр фото/видео успехов детей за год.	
	Тренинги	Воспитание культуры родительских взаимоотношений с детьми Решение с родителями обучающихся текущих возникающих трудностей взаимодействия с детьми обсуждение наиболее острых проблем тренировочных моментов, зависящих от родителей»	Инструктор по ФК

Раздел 3. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график (КУГ)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	27 июня	42	126	252	3 раз в нед. часа

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

- Тренер-преподаватель, обладающий знаниями и умениями в области физической культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Материально – техническое обеспечение

Для ходьбы, бега, равновесия	5.1.2.Шнур длинный, длина 150 см, диаметр 2 см
	5.1.3.Обруч большой, диаметр 95—100 см
	5.1.4.Бревно гимнастическое напольное, длина 240 см, ширина верхней поверхности 30 см, высота 15 см
	5.1.5.Доска гладкая с зацепами, длина 250 см, ширина 20см, высота 5 см

	5.1.6.Доска с ребристой поверхностью, длина 150 см, ширина 20 высота 3 см
	5.1.7.Дорожка-змейка (канат), длина 600 см, диаметр 3 см
	5.1.8.Коврик массажный, 75 x 70 см
	5.1.9.Мяч-попрыгунчик, диаметр 50 см
Для прыжков	5.1.10.Обруч малый, диаметр 50—55 см
	5.1.11.Шнур короткий, длина 75 см
	5.1.12.Мат гимнастический, длина 200 см, ширина 100 см, высота 7
Для катания, бросания, ловли	5.1.13.Кегли (шт)
	5.1.14.Мешочек с грузом малый, масса 150—200 г
	5.1.15.Мяч резиновый, диаметр 10 см
	5.1.16.Шар цветной (фибrolластиковый), диаметр 20—25 см
	5.1.17.Дуги, высота 40 см, 50 см
	5.1.18.Гимнастическая стенка
	5.1.19.Гимнастическая скамейка
Для обще- развивающих	5.1.20.Кольцо пластмассовое, диаметр 14см
	5.1.30.Лента цветная (короткая), длина 50 см
упражнении	5.1.31.Мяч массажный, диаметр 8—10 см
	5.1.32.Палка гимнастическая короткая
	5.1.33.Флажок
	5.1.34.Погремушки
	5.31.35.Кубики
	5.31.36.Гантели полые детские
	5.1.37.Обручи, диаметр 50—55 см
Для профилактики и коррекции плоскостопия	5.1.38.Горка наклонная сборная
	5.1.39.Ящик с камешками
	5.1.40.Дорожка здоровья
	5.1.41.Дорожка со следочками
	42. Массажеры роликовые
	43. Мелкие предметы
	44. Палочки разных диаметров
	5.41.45. Платочки

Методическое обеспечение.

Методические материалы.

Перечень применяемых методов:

Словесные (беседа, инструктаж, рассказ, подача команд, распоряжений).

Наглядные (показ упражнений, показ графических изображений, электронных изображений, фотографий, фильмов).

Практические (выполнение упражнений, двигательная деятельность обучающихся в процессе занятия).

Формы обучения:

Групповые занятия.

Групповые практические занятия.

Групповые теоретически-практические занятия по плану воспитательной работы.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование). Приемы усложнения:
- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Формы обучения: индивидуальная; фронтальная; групповая; поточная.

Алгоритм учебного занятия. Занятие включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для инструктора по ФК

1. Богданов, Г. П. Уроки физической культуры IV-VI классов: пособие для учителей / Г. П. Богданов. — Москва: Просвещение, 1984. — 160 с.
2. Железняк, Ю. Д. Волейбол в школе: книга для учителя / Ю. Д. Железняк, Л. Н. Слупский. — Москва: Просвещение, 1989. — 128 с.
3. Клещев, Ю. Н. Юный волейболист / Ю. Н. Клещев, А. Г. Фурманов. — Москва: Физкультура и спорт, 1979. — 232 с.
4. Лях, В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. — Минск: Полымя, 1989. — 152 с.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры / Л. П. Матвеев. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
6. Найминова, Э. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя / Э. Найминова. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. — 256 с.
7. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. — 2002. — № 1.
8. Физическая культура в школе: научно-методический журнал. — 2002. — № 2.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Лосева В.С. Плоскостопие у детей: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера, 2007.
2. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников /авт. Ост. Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. - Воронеж, 2007.
3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении.
4. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7лет. - М.: ТЦ Сфера, 2017

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (22.06.2026).
2. Министерство науки и высшего образования РФ [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (22.06.2026).
3. Олимпийский Комитет России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.ru/> (22.06.2026).
4. Международный Олимпийский Комитет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <http://www.olympic.org/> (22.06.2026).
5. Википедия. Всё о волейболе. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%B E%D0%BB> (22.06.2026).

Раздел 4. «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Календарный учебный график

Содержание занятий	Часы
Теория	
1. Овладение основ ЛФК	
– Укрепление здоровья, развитие мышечных групп и всей мышечной системы	26
– Выработка правильной осанки	30
– Профилактика заболеваний	30
Итого часов	86

Практика	
1. Коррекция и компенсация недостатков физического развития	
– Профилактика плоскостопия	
– Профилактика сколиоза, нарушения осанки	30
– Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса	50
– Тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата	50
	20
2. Система контроля	10
3. Самоподготовка (работа по индивидуальным планам)	6
Итого часов	166
Всего запланировано	252

Оценочные материалы.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу принимаются нормативы по ОФП. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности.