Муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования детей
имени Н.М. Тарарушкина

РАССМОТРЕНО
методическим советом
протокол № 6 от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ЦДОД
имени Н.М. Тарарушкина
_____С.А. Куликова

ШТР «Семицветик» - ШКОЛЯР

модифицированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(для детей 7-9 лет)

Срок реализации – 1 год

Составители:
Каплюгина М.А., Мазалова С.С.,
Викторова А.М., Бархатов В.М.

Ростов, 2026 г.

Содержание дополнительной программы

1	Пояснительная записка…….	**3**
2	Планируемые результаты…….	**8**
3	Учебно-тематический план…….....	**12**
4	Содержание дополнительной программы……..	**13**
5	Календарно-тематическое планирование дополнительной программы……..	**20**
6	Методическое обеспечение программы …….	**24**
7	Условия реализации дополнительной программы…….....	**26**
8	Мониторинг образовательных результатов…….....	**28**
9	Список используемой литературы…….....	**31**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

Младший школьный возраст (7–9 лет) — один из наиболее значимых и сензитивных периодов в жизни человека. Именно в это время происходит переход от дошкольного, преимущественно игрового, типа деятельности к учебной, меняется социальная ситуация развития, ребёнок включается в систему новых требований, обязанностей и ожиданий. При этом в современном образовательном процессе наблюдается устойчивая тенденция к усилению интеллектуальной нагрузки при одновременном дефиците двигательной активности, эмоциональной рефлексии и свободного творческого самовыражения.

Поступление в школу сопровождается значительным психоэмоциональным напряжением: ребёнок сталкивается с необходимостью адаптироваться к новому коллективу, учителю, режиму, а также переживает первые учебные успехи и неудачи. Именно в этом возрасте закладывается базовое отношение к себе: «я способен», «у меня получается», «я интересен другим» — или, напротив, формируется тревожность, неуверенность, страх оценки и ошибки. При этом школа прежде всего ориентирована на передачу академических знаний, и у детей часто не остаётся времени и пространства для развития эмоционального интеллекта, саморегуляции и социальных навыков.

Параллельно наблюдается тревожная тенденция к снижению уровня физической активности младших школьников. Большая часть времени детей занята учёбой и гаджетами, что ведёт к гиподинамии, нарушению осанки, снижению иммунитета и общей выносливости. Двигательная активность в этом возрасте критически важна: она не только укрепляет здоровье, но и способствует созреванию нервной системы, развитию межполушарных связей и, как следствие, улучшению когнитивных способностей.

Ещё одна проблема современного детства — дефицит «ручного труда» и тактильных ощущений. Дети всё реже рисуют, лепят, вырезают, конструируют, заменяя эти процессы нажатием кнопок на экране. Между тем мелкая моторика рук напрямую связана с развитием речи, мышления и письма. Без целенаправленного развития пальцев рук ребёнок испытывает трудности при овладении навыком каллиграфического письма, что становится дополнительным стрессовым фактором.

Таким образом, актуальность данной программы определяется потребностью в создании целостного, сбалансированного образовательного пространства, которое одновременно решает задачи:

- сохранения и укрепления физического здоровья;
- развития мелкой моторики и творческих способностей;
- формирования эмоционального интеллекта и социальной компетентности;
- поддержки психического благополучия ребёнка в период адаптации к школе.

Новизна программы заключается в интеграции четырёх направлений развития: физкультурно-оздоровительного, изобразительного, декоративно-прикладного и психолого-педагогического. Такой комплексный подход позволяет задействовать все каналы восприятия и виды деятельности ребёнка, обеспечивая его гармоничное развитие и снижая риски школьной дезадаптации.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она построена на принципе смены видов деятельности в рамках недельного цикла. Ребёнок не перегружается однообразными занятиями, а получает возможность проживать разные роли: спортсмена, художника, мастера, исследователя своих чувств. Благодаря этому поддерживается высокая мотивация, снижается утомляемость и формируется устойчивый интерес к занятиям.

1.2. Содержательная характеристика программы

Программа представляет собой синтез четырёх взаимодополняющих модулей:

Модуль 1. «Детский фитнес» (физкультурно-спортивная направленность) — направлен на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие физических качеств, формирование правильной осанки и культуры движений. Включает фитбол-гимнастику, упражнения с гимнастическими палками и скакалками, прыжки, метания, подвижные игры и элементы спортивных игр (пионербол, баскетбол).

Модуль 2. «Волшебная палитра» (художественно-эстетическая направленность, изобразительное искусство) — знакомит детей с техниками работы гуашью, акварелью и цветными карандашами, развивает цветовосприятие, композиционное мышление и графические навыки. Особое внимание уделяется поэтапному построению рисунка и созданию законченных работ.

Модуль 3. «Творческая мастерская» (художественно-эстетическая направленность, декоративно-прикладное творчество) — развивает мелкую моторику, пространственное воображение и конструкторские способности через освоение пластилинографии, мозаики, бумагопластики (оригами, квиллинг), конструирования из бросовых материалов и коллажирования.

Модуль 4. «Учусь понимать себя и других» (социально-педагогическая направленность) — формирует эмоциональный интеллект, навыки саморегуляции и конструктивного общения. Включает игры, упражнения, арт-терапевтические техники, моделирование жизненных ситуаций и рефлексивные практики.

Связь между модулями обеспечивается через:

- **единые тематические линии** (времена года, праздники, природа);

- **сквозные развивающие задачи** (развитие мелкой моторики, усидчивости, умения доводить дело до конца);
- **общие воспитательные цели** (формирование аккуратности, уважения к другим, командного духа);
- **систему мониторинга**, отслеживающую динамику ребёнка по всем четырём направлениям.

1.3. Цель программы

Цель: Создание комплекса условий для гармоничного физического, творческого и личностного развития детей 7–9 лет через интеграцию двигательной, художественной и психолого-педагогической деятельности, обеспечивающего успешную адаптацию к школьной жизни, формирование устойчивой мотивации к самопознанию и здоровому образу жизни.

1.4. Задачи программы

Образовательные (обучающие):

1. Познакомить детей с базовыми техниками изобразительного искусства (акварель, гуашь, графические материалы) и декоративно-прикладного творчества (пластилинография, аппликация, мозаика, оригами, коллаж, конструирование из бросовых материалов).
2. Обучить правильным техникам физических упражнений с фитболами, гимнастическими палками и скакалками, а также элементам спортивных игр (пионербол, баскетбол).
3. Сформировать у детей первичные психологические знания об эмоциях, чувствах, способах саморегуляции и правилах эффективной коммуникации.
4. Познакомить с основными понятиями в области цветоведения (тёплые и холодные цвета), композиции, симметрии, ритма.

Развивающие:

1. **В физической сфере:** развивать силу, гибкость, выносливость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, формировать «мышечный корсет» и правильную осанку.

2. **В творческой сфере:** развивать мелкую моторику рук, глазомер, образное и пространственное мышление, фантазию, вариативность мышления, композиционные способности и цветовосприятие.

3. **В личностной сфере:** развивать эмоциональный интеллект (способность распознавать, называть и управлять своими эмоциями и чувствами других людей), адекватную самооценку, саморегуляцию, произвольность поведения, рефлексивные способности.

Воспитательные:

1. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, потребность в регулярной физической активности и культуру движений.

2. Формировать эстетический вкус, аккуратность, терпение, трудолюбие и бережное отношение к материалам, инструментам и результатам труда.

3. Воспитывать доброжелательность, эмпатию, уважение к индивидуальным особенностям других людей, навыки работы в команде и взаимопомощи.

4. Формировать ответственное отношение к своим поступкам, умение признавать ошибки и извлекать из них уроки.

Профилактические (оздоровительные и психопрофилактические):

1. Снижать психоэмоциональное напряжение и тревожность, связанные с учебной деятельностью, через двигательную активность и творческое самовыражение.

2. Предупреждать гиподинамию, нарушения осанки, плоскостопие и другие проблемы опорно-двигательного аппарата.

3. Профилактировать агрессивные и конфликтные формы поведения через обучение конструктивным способам взаимодействия.

4. Расширять репертуар адаптивных способов поведения в трудных и стрессовых ситуациях.

5. Укреплять психическое здоровье через формирование позитивного отношения к себе и окружающему миру.

Форма и режим занятий

Срок реализации: 1 год (36 недель)

Общий объём: 144 академических часа

Режим занятий: 4 раза в неделю по 1 академическому часу (40–45 минут)

Возраст обучающихся: 7–9 лет (1–3 класс)

Форма обучения: групповая

Наполняемость групп: 10-15 человек

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Предметные результаты (по модулям)

Модуль «Детский фитнес»:

К концу года ребёнок:

- знает и соблюдает технику безопасности на занятиях и правила поведения в спортивном зале;
- умеет правильно садиться на фитбол и удерживать равновесие;
- выполняет комплексы упражнений с фитболом, гимнастической палкой и скакалкой;
- выполняет простые связки (комбинации) упражнений под музыку;
- знает правила подвижных игр («Два мороза», «Третий лишний», «Совушка») и игр с фитболом;
- имеет положительную динамику в развитии основных физических качеств (по данным мониторинга).

Модуль «Волшебная палитра»:

К концу года ребёнок:

- различает 3–4 тёплых и 3–4 холодных цвета и осознанно выбирает их для передачи настроения;
- уверенно держит кисть и карандаш, регулирует нажим;
- выполняет мелкую штриховку, рисует спирали, зигзаги, волны, точки в заданном ритме;

- знает 2–3 приёма работы в каждой технике (акварель: «по-мокрому», лессировка; гуашь: «тычок», мазок; карандаши: штриховка, растушёвка);
- умеет строить простой рисунок поэтапно (от крупных форм к деталям);
- создаёт законченную композицию на листе А4;
- не боится экспериментировать и придумывать собственные образы.

Модуль «Творческая мастерская»:

К концу года ребёнок:

- знает названия основных инструментов (ножницы, кисть, стек, клей-пистолет под контролем) и правила безопасности при работе с ними;
- владеет базовыми приёмами пластилинографии (размазывание, скатывание шариков и жгутиков);
- умеет выполнять мозаику из бумаги и круп;
- складывает простые фигуры в технике оригами;
- создаёт простые изделия в технике квиллинг (упрощённый вариант);
- конструирует объёмные объекты из коробок, втулок и других бросовых материалов;
- создаёт тематический коллаж с использованием различных материалов и техник;
- планирует этапы своей работы и доводит изделие до завершения.

Модуль «Учусь понимать себя и других»:

К концу года ребёнок:

- различает и называет основные эмоции (радость, грусть, злость, страх, обиду);
- способен рассказать о своём эмоциональном состоянии и причинах его возникновения;

- понимает, что разные эмоции являются естественной частью жизни;
- владеет простыми дыхательными и мышечными техниками для успокоения;
- способен сделать паузу перед действием в эмоционально напряжённой ситуации;
- умеет применять «я-сообщения» для выражения своих чувств («Мне неприятно, когда... Я чувствую... Я хочу...»);
- умеет слушать собеседника, не перебивая;
- способен договариваться и искать совместное решение в конфликтной ситуации;
- умеет вежливо отказываться и говорить «нет»;
- умеет просить о помощи и благодарить за неё;
- принимает свои ошибки как естественную часть развития, относится к себе с уважением.

2.2. Метапредметные результаты (сквозные компетенции)

К концу года ребёнок:

В сфере саморегуляции:

- умеет организовывать своё рабочее место;
- способен сосредоточиться на задании в течение 20–25 минут;
- доводит начатое дело до конца;
- способен переключаться между разными видами деятельности;
- может оценить результат своей работы и увидеть зоны роста.

В коммуникативной сфере:

- умеет работать в паре и малой группе;
- способен высказать своё мнение и аргументировать его;
- умеет договариваться о распределении ролей в командной работе;
- способен оказать поддержку товарищу в сложной ситуации;
- конструктивно реагирует на замечания и конструктивную критику.

В познавательной сфере:

- проявляет устойчивый интерес к новым видам деятельности;
- умеет действовать по образцу и алгоритму;
- способен переносить освоенный способ действия в новую ситуацию;
- задаёт вопросы и ищет на них ответы.

2.3. Личностные результаты

К концу года у ребёнка:

- сформирована позитивная «Я-концепция»: «Я умею», «У меня получается», «Я интересен другим»;
- снижен уровень школьной тревожности;
- сформировано осознанное отношение к своему здоровью и физической активности;
- развита эмпатия и доброжелательное отношение к сверстникам и взрослым;
- сформировано уважительное отношение к индивидуальным особенностям других людей;
- развита способность гордиться своими достижениями и адекватно воспринимать неудачи.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Структура учебного плана

№	Наименование модуля	Направленность	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Детский фитнес	Физкультурно-спортивная	36	**6**	30	Мониторинг физической подготовленности
2	Волшебная палитра	Художественная (ИЗО)	36	**4**	32	Тематический просмотр работ
3	Творческая мастерская	Художественная (ДПИ)	36	**4**	32	Итоговая выставка, защита проекта
4	Учусь понимать себя и других	Социально-гуманитарная	36	**6**	30	Итоговое открытое занятие
Итого:			144	**20**	**124**	**Комплексная итоговая аттестация**

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Содержание модуля «Детский фитнес»

Модуль 1. Фитбол-гимнастика (10 часов)

- Техника безопасности на занятиях с фитболом. Правильная посадка, удержание равновесия.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с фитболом сидя, стоя на коленях, лёжа на животе и спине.
- Упражнения для рук, ног, спины, пресса с использованием фитбола.
- Разучивание и выполнение связок (комбинаций) под музыку.
- Игровые упражнения с фитболом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Толкай ладонями», «Бусины».

Модуль 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (10 часов)

- Комплексы упражнений с гимнастическими палками (на осанку, силу плечевого пояса и ног).
- Упражнения со скакалками: прыжки, вращения, перешагивания.
- Прыжковые упражнения (в длину, через препятствия, на двух ногах).
- Метание набивного мяча, теннисного мяча в цель и на дальность.
- Лазание по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамье.
- Круговая тренировка (4–5 станций).
- Упражнения на гибкость и растяжку.

Модуль 3. Подвижные игры и эстафеты (8 часов)

- Игры с бегом: «Пятнашки» (с вариантами), «У медведя во бору», «Два мороза», «Третий лишний».
- Игры на внимание и быстроту реакции: «Запрещённое движение», «Светофор», «Путешествие в Москву».
- Командные эстафеты с предметами (мячи, обручи, кубики, скакалки).

- «Весёлые старты» — комплексные соревнования по станциям.

Модуль 4. Спортивные игры (элементы) (8 часов)

- **Пионербол:** правила игры, передача и ловля мяча в парах и тройках, бросок через сетку, учебная игра по упрощённым правилам.
- **Баскетбол:** ведение мяча на месте и в движении, передача от груди и от плеча, бросок в кольцо.
- Мини-соревнования и мини-турниры.

4.2. Содержание модуля «Волшебная палитра»

Блок 1. Вводное занятие (1 час)

- Знакомство с правилами техники безопасности. Организация рабочего места.

Блок 2. Графика и основы композиции (4 часа)

- «Линия-путешественница»: свободное владение карандашом, рисование линий разного характера.
- «Паутинка»: пересекающиеся линии и заполнение «окошек» цветами.
- «Осенний ковёр»: простые формы листьев, обводка и заливка акварелью.
- Знакомство с понятием «композиция»: расположение предметов на листе.

Блок 3. Живопись гуашью и акварелью (12 часов)

- «Точка-волшебница»: пуантилизм, рисование кленовых листьев точками (гуашь).
- «Радуга-дуга»: первые опыты с акварелью, ведение ровной дуги.
- «Бабочка-симметрия»: монотипия.
- «Осенний пейзаж»: пейзаж с использованием монотипии.
- «Грибная полянка»: рисование форм из овалов и прямоугольников.
- «Весёлые овощи»: смешивание цветов для получения оттенков.

- «Акварельные чудеса»: кляксография, дорисовывание клякс до образов.
- «Цветочный букет»: закрепление понятия композиции.

Блок 4. Тематические работы (10 часов)

- «Первый снег»: синицы/снегири на заснеженной ветке.
- «Морозные узоры»: роспись окна.
- «Новогодняя игрушка»: роспись игрушки.
- «Новогодняя ёлочка»: ёлка с игрушками и гирляндами.
- «Зимний лес»: рисование мятой бумагой.
- «Весёлый снеговик»: передача характера через детали.
- «Модные варежки»: украшение предмета узором.
- «Масленица»: русские народные узоры, солнышко и блины (тёплые цвета).
- «Подарок маме»: портрет мамы, пропорции лица.
- «Весенний дождик и лужи»: капли, зонтики, отражения.

Блок 5. Обобщающие занятия (5 часов)

- «Космос»: рисование гуашью по тонированной бумаге, техника набрызг.
- «Весенний котик»: фактурность.
- «Натюрморт с одним предметом»: передача объёма штриховкой.
- «Пасхальный кулич»: украшение точками и узорами.
- «Праздничный салют»: техника набрызга и рисования точек.

Блок 6. Итоговое занятие (4 часа)

- «Божья коровка»: закрепление круглых форм, симметрии.
- «Подводные жители»: рыбки из овалов, украшение чешуйками-узорами.
- «Мой волшебный цветок»: итоговое занятие, свободное творчество.

4.3. Содержание модуля «Творческая мастерская»

Блок 1. Пластилинография (8 часов)

- Вводное занятие: свойства пластилина, инструменты, техника безопасности.
- Освоение базовых приёмов: размазывание по картону прямыми и круговыми движениями.
- Создание плоских изображений растительного мира: фрукты, овощи, листья.
- Техника «жгутики» (скатывание колбасок) и «шарики» (мозаика из пластилина).
- Создание сюжетных картин на тему осени и животных.
- Для старших: смешивание цветов, создание рельефа, прорисовка стекой мелких деталей (шерсть, перья).

Блок 2. Мозаичное творчество (8 часов)

- Бумажная мозаика (обрывная аппликация): заполнение крупных контуров.
- Техника «торцевание» (скручивание бумаги на палочке) для пушистого эффекта.
- Мозаика из круп (рис, гречка, пшено), макарон, яичной скорлупы.
- Новогодние и зимние композиции.
- Для старших: использование бисера и пайеток для праздничных узоров, работа по собственному эскизу.

Блок 3. Бумагопластика (8 часов)

- Освоение симметричного вырезания: снежинки, гирлянды.
- Базовые формы оригами: стаканчик, домик, рыбка, птица.
- Для младших: сгибы по готовым линиям. Для старших: чтение простых схем, модульные элементы (треугольники для ёлочки).
- Техника «квиллинг» в упрощённом виде: скручивание полосок, создание цветов.
- Поздравительные открытки к 23 февраля и 8 Марта.

- Для старших: объёмные фигуры из бумажных конусов и цилиндров (звери, сказочные персонажи).

Блок 4. Конструирование (8 часов)

- Плоскостное конструирование из геометрических фигур (танграм): фигурки людей, домов, машин.
- Работа с бумажными макетами.
- Объёмное конструирование из бросового материала: коробки, втулки, бутылки, проволока.
- Создание макетов города, космических кораблей, роботов.
- Для младших: объекты из 2–3 крупных деталей. Для старших: сложные механизмы с подвижными элементами.

Блок 5. Коллажирование и итоговое занятие (4 часа)

- Синтез всех изученных техник.
- Создание тематических коллажей на тему «Весна» и «Лето».
- Сочетание вырезок из журналов, бумаги, пластилина, природных материалов.
- Для старших: коллаж с элементами аппликации и дорисовки, передача перспективы «ближе-дальше».
- Защита творческого проекта.

4.4. Содержание модуля «Учусь понимать себя и других»

Раздел 1. Я в группе. Я среди других (6 занятий)

1. «Знакомство. Мы начинаем путешествие» — создание безопасной атмосферы, правила группы.
2. «Здесь можно быть собой» — личное пространство, границы, безопасное взаимодействие.
3. «Мы похожи и мы разные» — уважение к индивидуальности.
4. «Я умею выбирать» — самостоятельность, ответственность за выбор.
5. «Зачем нужны правила?» — правила в жизни человека.

6. «Мы — команда» — сотрудничество и взаимопомощь.

Раздел 2. Мир моих эмоций (8 занятий)

7. «Что такое эмоции?» — знакомство с миром эмоций.

8. «Радость» — распознавание и выражение радости.

9. «Грусть» — принятие грусти, способы поддержки.

10. «Злость. Что с ней делать?» — конструктивные способы выражения злости («Светофор эмоций», «Стоп — дышу — выбираю»).

11. «Когда мне страшно» — совладание со страхом, поиск поддержки.

12. «Обида» — выражение обиды через «я-сообщения».

13. «Эмоции меняются» — изменчивость эмоциональных состояний, «аптечка хорошего настроения».

14. «Я понимаю, что чувствует другой» — развитие эмпатии, слова поддержки.

Раздел 3. Какой я? (6 занятий)

15. «Какой я?» — самопознание, автопортрет.

16. «Что у меня получается?» — «Дерево моих успехов».

17. «Мои сильные стороны» — личные ресурсы.

18. «Ошибаться — нормально» — конструктивное отношение к ошибкам.

19. «Я не обязан быть лучше всех» — профилактика негативного социального сравнения.

20. «Я могу собой гордиться» — закрепление позитивного отношения к себе.

Раздел 4. Мои внутренние ресурсы (5 занятий)

21. «Когда мне трудно» — «Лестница решения проблемы».

22. «Я умею успокаиваться» — дыхательные и мышечные техники.

23. «Стоп! Сначала подумаю» — контроль импульсивности.

24. «Моя психологическая аптечка» — систематизация способов самопомощи.

25. «Мои внутренние помощники» — внутренние и внешние ресурсы.

Раздел 5. Я и другие люди (8 занятий)

26. «Я умею слушать» — навыки активного слушания.

27. «Я умею говорить» — выражение мыслей и чувств, «я-сообщения».

28. «Как попросить о помощи» — формулирование просьбы.

29. «Я умею говорить «нет»» — навык безопасного и уважительного отказа.

30. «Мы можем договориться» — сотрудничество и переговоры.

31. «Когда мы ссоримся» — конструктивное поведение в конфликте (алгоритм).

32. «Мириться тоже можно учиться» — восстановление отношений после конфликта.

33. «Добрые слова и поддержка» — позитивное взаимодействие.

Раздел 6. Я умею применять то, чему научился (3 занятия)

34. «Если в школе мне трудно» — применение навыков в школьных ситуациях.

35. «Я уже многое умею» — осмысление личных изменений.

36. «Путешествие продолжается» — итоговое занятие, «Психологический чемодан», послание себе.

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (СВОДНОЕ)

№ недели	Месяц	Тема модуля «Фитнес»	Тема модуля «Палитра»	Тема модуля «Мастерская»	Тема модуля «Психология»
1	Сентябрь	Вводное занятие. ТБ. Знакомство с инвентарём.	Вводное занятие. ТБ.	Вводное занятие. ТБ.	Знакомство. Мы начинаем путешествие.
2	Сентябрь	ОФП (без предметов).	Линия-путешественница.	Пластилин. Свойства.	Здесь можно быть собой.
3	Сентябрь	ОФП (с палками).	Точка-волшебница.	Размазывание. Фрукты.	Мы похожи и мы разные.
4	Сентябрь	Подвижные игры (бег).	Радуга-дуга.	Жгутики и шарики.	Я умею выбирать.
5	Октябрь	Фитбол (вводное).	Бабочка-симметрия.	Осенняя картина.	Зачем нужны правила?
6	Октябрь	Фитбол (ОРУ сидя).	Осенний пейзаж.	Сюжетная картина.	Мы — команда.
7	Октябрь	Фитбол (лёжа на мяче).	Паутинка.	Объём. Стеки.	Что такое эмоции?
8	Октябрь	Фитбол (игры).	Осенний ковёр.	Рельеф. Животные.	Радость.
9	Ноябрь	ОФП (прыжки).	Грибная полянка.	Бумажная мозаика.	Грусть.
10	Ноябрь	ОФП (скакалка).	Весёлые овощи.	Обрывная аппликация.	Злость. Что с ней делать?

№ недели	Месяц	Тема модуля «Фитнес»	Тема модуля «Палитра»	Тема модуля «Мастерская»	Тема модуля «Психология»
11	Ноябрь	Подвижные игры (эстафеты).	Акварельные чудеса.	Торцевание.	Когда мне страшно.
12	Ноябрь	Подвижные игры (командные).	Цветочный букет.	Зимние композиции.	Обида.
13	Декабрь	Фитбол (пресс).	Первый снег.	Мозаика из круп.	Эмоции меняются.
14	Декабрь	Фитбол (связка 1)	Морозные узоры.	Яичная скорлупа.	Я понимаю, что чувствует другой.
15	Декабрь	Фитбол (связка 1)	Новогодняя игрушка.	Симметричное вырезание.	Какой я?
16	Декабрь	Фитбол (игры).	Новогодняя ёлочка.	Оригами (базовое).	Что у меня получается?
17	Январь	ОФП (равновесие)	Зимний лес.	Оригами (схемы)	Мои сильные стороны
18	Январь	ОФП (круговая).	Белый медведь.	Квиллинг.	Ошибаться — нормально.
19	Январь	Подвижные игры (внимание).	Волшебные сани.	Открытки к 23 февраля.	Я не обязан быть лучше всех.
20	Январь	«Весёлые старты».	Весёлый снеговик.	Объёмные фигуры.	Я могу собой гордиться.
21	Февраль	Фитбол (спина).	Пингвин на льдине.	Танграм.	Когда мне трудно.

№ недели	Месяц	Тема модуля «Фитнес»	Тема модуля «Палитра»	Тема модуля «Мастерская»	Тема модуля «Психология»
22	Февраль	Фитбол (связка 2).	Модные варежки.	Плоскостное конструирование.	Я умею успокаиваться.
23	Февраль	Фитбол (связки 1–2).	Масленица.	Бумажные макеты.	Стоп! Сначала подумаю.
24	Февраль	Фитбол (парные).	Подарок маме.	Объёмное конструирование.	Моя психологическая аптечка.
25	Март	Пионербол (передача).	Весенний дождик и лужи.	Макеты города.	Мои внутренние помощники.
26	Март	Пионербол (бросок).	Птичье гнездышко.	Космические корабли.	Я умею слушать.
27	Март	Баскетбол (ведение).	Весенняя природа.	Роботы из коробок.	Я умею говорить.
28	Март	Баскетбол (передача).	Свет и тень.	Подвижные элементы.	Как попросить о помощи.
29	Апрель	ОФП (гибкость).	Космос.	Коллаж «Весна».	Я умею говорить «нет».
30	Апрель	ОФП (силовые).	Весенний котик.	Коллаж «Лето».	Мы можем договориться.
31	Апрель	ОФП (метание).	Натюрморт с предметом.	Синтез техник.	Когда мы ссоримся.
32	Апрель	Подвижные игры (комплекс).	Пасхальный кулич.	Защита проектов.	Мириться тоже можно учиться.

№ недели	Месяц	Тема модуля «Фитнес»	Тема модуля «Палитра»	Тема модуля «Мастерская»	Тема модуля «Психология»
33	Май	Фитбол (повторение) .	Праздничный салют.	Итоговая выставка.	Добрые слова и поддержка.
34	Май	Пионербол (мини-турнир).	Божья коровка.	Итоговая выставка.	Если в школе мне трудно.
35	Май	Баскетбол (соревнования).	Подводные жители.	Итоговая выставка.	Я уже многое умею.
36	Май	Итоговое занятие (тестирование)	Мой волшебный цветок	Открытый урок.	Путешествие продолжается.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Методы и приёмы обучения

По источнику знаний:

- **Словесные:** объяснение, беседа, рассказ, инструктаж, обсуждение, рефлексия.
- **Наглядные:** демонстрация готовых образцов, схем, технологических карт, иллюстраций, презентаций, видеоматериалов.
- **Практические:** упражнения, самостоятельная работа, творческое задание, экспериментирование с материалами.

По характеру познавательной деятельности:

- **Объяснительно-иллюстративные:** показ способа действия.
- **Репродуктивные:** выполнение по образцу.
- **Проблемно-поисковые:** поиск самостоятельного решения.
- **Игровые:** создание игровой мотивации, сюжетно-ролевые игры.
- **Творческие:** свободное творчество, вариативное выполнение задания.

Специфические методы:

- **Арт-терапевтические:** рисование, лепка, коллажирование как средство самовыражения.
- **Психогимнастика:** этюды, упражнения на выражение эмоций, релаксация.
- **Телесно-ориентированные:** упражнения на осознание тела, мышечная релаксация.
- **Дыхательные техники:** для саморегуляции.
- **Моделирование ситуаций:** проигрывание жизненных ситуаций для отработки навыков.
- **Рефлексивные практики:** обсуждение, незаконченные предложения, «круги».

6.2. Формы организации занятий

- Групповые занятия (фронтальная форма).

- Работа в парах.
- Работа в мини-группах (3–5 человек).
- Индивидуальная работа (в рамках группового занятия).
- Игровые программы.
- Соревнования, эстафеты, мини-турниры.
- Выставки, защита творческих проектов.
- Открытые занятия для родителей.

6.3. Структура занятия (единая для всех модулей)

Каждое занятие строится по единой логике, что помогает детям чувствовать предсказуемость и безопасность:

1. **Организационный момент / Ритуал приветствия** (2–3 мин.) — создание рабочего настроения, эмоциональный настрой.
2. **Вводная часть / Разминка** (5–7 мин.) — актуализация знаний, разогрев (двигательный или эмоциональный).
3. **Основная часть** (20–25 мин.) — изучение нового материала, выполнение основного задания (упражнение, рисунок, поделка, игра).
4. **Закрепляющее упражнение / Игра** (5–7 мин.) — закрепление навыка, смена деятельности, разрядка.
5. **Рефлексия и ритуал завершения** (3–5 мин.) — обсуждение результатов, самооценка, прощание.

6.4. Дидактические материалы

- Технологические карты и схемы поэтапного выполнения работ.
- Образцы готовых изделий и рисунков.
- Карточки с изображениями эмоций (пиктограммы).
- Карточки с ситуациями для ролевых игр.
- Шаблоны и трафареты (для младших).
- Рабочие листы и рефлексивные карточки.
- Презентации и видеоматериалы.

7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется командой специалистов:

1. **Педагог дополнительного образования по физической культуре** — ведёт модуль «Детский фитнес».
2. **Педагог дополнительного образования по изобразительному искусству** — ведёт модуль «Волшебная палитра».
3. **Педагог дополнительного образования по декоративно-прикладному творчеству** — ведёт модуль «Творческая мастерская».
4. **Педагог-психолог** — ведёт модуль «Учусь понимать себя и других».

Требования к квалификации: высшее профессиональное образование по соответствующему профилю или среднее профессиональное образование с опытом работы с детьми младшего школьного возраста, владение современными методиками обучения.

7.2. Материально-техническое обеспечение

Для модуля «Детский фитнес» (спортивный зал):

- Фитболы (диаметр 55–65 см) по количеству детей.
- Гимнастические палки (по количеству детей).
- Скакалки (по количеству детей).
- Маты гимнастические.
- Мячи набивные (1 кг), теннисные мячи.
- Баскетбольные кольца, мячи баскетбольные.
- Гимнастическая стенка, гимнастическая скамья.
- Обручи, кубики, кегли.
- Сетка для пионербола.
- Музыкальный центр (колонка) для сопровождения занятий.

Для модулей «Волшебная палитра» и «Творческая мастерская» (кабинет/студия):

- Столы и стулья по количеству детей (регулируемые по высоте).

- Мольберты (по возможности).
- Материалы для ИЗО: гуашь, акварель, цветные карандаши, восковые мелки, кисти разных размеров, палитры, ёмкости для воды, бумага (формат А3 и А4), картон.
- Материалы для ДПИ: пластилин (восковой), стеки, доски для лепки; бумага цветная и белая, гофробумага, салфетки; ножницы (с тупыми концами), клей ПВА, клей-карандаш; крупы, макароны, бисер, пайетки, природные материалы; бросовый материал (коробки, втулки).
- Интерактивная доска/проектор.
- Магнитная доска для образцов.

Для модуля «Учусь понимать себя и других» (кабинет психолога):

- Просторное помещение с возможностью свободного перемещения.
- Столы и стулья по количеству детей.
- Доска (магнитно-маркерная).
- Клубок ниток, мяч.
- Набор карточек с пиктограммами эмоций.
- Цветные карандаши, фломастеры, бумага.
- Музыкальный центр для релаксационных упражнений.

7.3. Информационное обеспечение

- Методические пособия по фитбол-гимнастике, ОФП, подвижным играм.
- Методические пособия по изобразительному искусству и ДПИ.
- Методические пособия по психогимнастике, арт-терапии, игровым методам.
- Электронные презентации с изображениями эмоций, образцами работ, схемами.
- Раздаточные материалы (рабочие листы, карточки, шаблоны).

8. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

8.1. Система контроля

Вид контроля	Сроки	Форма проведения	Цель
Входная диагностика	Сентябрь (1–2 недели)	Тестирование физических качеств (фитнес); рисунок «Моё настроение» (палитра, психология); наблюдение за работой с материалами (мастерская)	Определение стартового уровня развития ребёнка по каждому направлению
Текущий контроль	В течение всего года (каждое занятие)	Педагогическое наблюдение, рефлексивный круг, просмотр работ	Отслеживание динамики, коррекция трудностей, поддержка успехов
Промежуточный контроль	Декабрь–январь	Выполнение практического задания по каждому модулю; мониторинг физических качеств; тематическая игра-обобщение (психология)	Оценка освоения материала за полугодие, корректировка программы
Итоговая аттестация	Май	Комплексное итоговое занятие: выполнение нормативов (фитнес), создание итоговой	Оценка освоения всей программы, динамики

Вид контроля	Сроки	Форма проведения	Цель
		творческой работы и выставка (палитра + мастерская), итоговое открытое занятие (психология)	личностного роста

8.2. Критерии оценки (по уровням)

Каждый модуль оценивается по трём уровням на основе педагогического наблюдения и выполнения практических заданий:

Высокий уровень (3 балла):

- Ребёнок выполняет задания самостоятельно и технически правильно.
- Активно участвует во всех видах деятельности.
- Проявляет инициативу и творческий подход.
- Демонстрирует устойчивый интерес.
- В психологическом модуле: осознанно рефлексирует свои чувства, применяет навыки общения.

Средний уровень (2 балла):

- Ребёнок выполняет задания с небольшой помощью педагога.
- Участвует в деятельности, но иногда требует побуждения.
- Допускает незначительные ошибки, которые исправляет при подсказке.
- Проявляет интерес при поддержке педагога.

Низкий уровень (1 балл):

- Ребёнок выполняет задания с трудом, требуется постоянная помощь.
- Часто отвлекается, не включается в деятельность.
- Координация нарушена, темп ниже среднего.

- В общении пассивен или проявляет агрессию.

8.3. Формы фиксации результатов

- Карта наблюдения за ребёнком (заполняется педагогом каждого модуля).
- Портфолио творческих работ (рисунки, поделки, проекты).
- Мониторинг физической подготовленности (таблица нормативов).
- Рефлексивные листы ребёнка («Я научился...», «Мне было трудно...», «Мне понравилось...»).
- Итоговый протокол по каждому модулю и общий сводный протокол.

8.4. Диагностический инструментарий

1. **Для модуля «Детский фитнес»:** тесты на гибкость, силу, координацию, выносливость (в игровой форме).
2. **Для модулей «Палитра» и «Мастерская»:** анализ творческих работ по критериям (самостоятельность, аккуратность, цветовое решение, композиция, творческая находка).
3. **Для модуля «Психология»:**
   - Методика «Эмоциональная идентификация» (по пиктограммам).
   - Методика «Лесенка» (самооценка).
   - Наблюдение за поведением в группе.
   - Рефлексивные беседы и незаконченные предложения.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Нормативные документы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Минпросвещения России от 03.08.2023 № 578 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

9.2. Литература для педагога

По физической культуре и фитнесу:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 5–10 лет. — М.: Сфера, 2010.

2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. — СПб., 2001.

3. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. — М.: Просвещение, 2011.

4. Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс. — М.: Просвещение, 2012.

5. Степанова О.А. Подвижные игры для младших школьников. — М.: Сфера, 2005.

По изобразительному и декоративно-прикладному искусству:

1. Давыдова Г.Н. Пластилинография. Аппликация из пластилина. — М.: Скрипторий, 2020.

2. Дубровская Н.В. Приглашение к творчеству. Обучение дошкольников технике аппликации и коллажа. — СПб.: Детство-Пресс, 2021.

3. Лыкова И.А. Программа художественного воспитания, обучения и развития детей «Цветные ладошки». — М.: Карапуз, 2022.

4. Выгонов В.В. Практикум по трудовому обучению: Бумага, ножницы, фантазия. — М.: Просвещение, 2019.

По психологии и педагогике:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2020.

2. Данилина Т.А., Зедгенидзе В.Я., Степина Н.М. В мире детских эмоций. — М.: Айрис-пресс, 2007.

3. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. — Ярославль: Академия развития, 1997.

4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. — М.: Генезис, 2017.

5. Хухлаева О.В. Я и мой внутренний мир. — М.: Генезис, 2017.

6. Чистякова М.И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1995.

7. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. — М.: Генезис, 2006.

8. Семенака С.И. Уроки добра. — М.: АРКТИ, 2002.

9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.

10. Эльконин Д.Б. Психология игры. — М.: Владос, 1999.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Примерная карта мониторинга (на каждого ребёнка)

ФИО ребёнка	Модуль	Входная (сентябрь)	Промежуточная (январь)	Итоговая (май)	Динамика
Иванов И.	Фитнес	1,5	2,0	2,5	+
Иванов И.	Палитра	1,0	2,0	2,5	+
Иванов И.	Мастерская	1,5	2,0	2,5	+
Иванов И.	Психология	1,0	2,0	2,5	+

Уровни:

- **3 балла** — высокий уровень
- **2 балла** — средний уровень
- **1 балл** — низкий уровень

Приложение 2. Пример рефлексивного листа для ребёнка

Моё занятие сегодня (по каждому модулю)

- Что я сегодня делал(а)?
  _____
- Что у меня получилось лучше всего?
  _____
- Что было трудным?
  _____

- Какое у меня настроение после занятия? (нарисуй смайлик или обведи цвет) ☺ 😐 ☹
- Что я хочу сказать педагогу?

  _____

Приложение 3. Рекомендации по проведению занятий

1. **Соблюдение техники безопасности** — обязательное условие на каждом занятии. Инструктаж проводится в начале каждого модуля и перед работой с новыми материалами/инструментами.
2. **Индивидуальный подход** — учёт возрастных и психофизических особенностей детей. Для детей, испытывающих трудности, предусматривается дополнительная помощь педагога.
3. **Создание ситуации успеха** — каждый ребёнок должен уйти с занятия с ощущением, что у него что-то получилось. Задания дифференцируются по сложности.
4. **Игровая форма** — основной способ подачи материала для младших школьников.
5. **Рефлексия** — обязательная часть каждого занятия. Дети учатся осознавать свои чувства и результаты.
6. **Похвала и поддержка** — педагог создаёт эмоционально безопасную среду, где ошибка воспринимается как часть процесса обучения.
7. **Смена видов деятельности** — в рамках одного занятия и в недельном цикле (направлена на предотвращение переутомления).
8. **Взаимодействие педагогов** — координация тематических планов для сквозного прохождения тем (времена года, праздники) во всех модулях.

Программа составлена на основе авторских разработок и методических рекомендаций, указанных в списке литературы. При реализации возможна корректировка содержания с учётом реальных условий, уровня подготовки детей и их индивидуальных особенностей.