

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 18»
(МАДОУ № 18)

Юридический адрес: 624480 г. Североуральск, ул. Буденного, д. 33
Фактический адрес: 624480 г. Североуральск, ул. Буденного, д. 33, Свердлова, д. 8
Электронный адрес: detsad.18@mail.ru
Адрес официального сайта: <https://18svur.tvoysadik.ru/>
Контактные телефоны: (34380) 3-15-04, 2-52-92

ПРИНЯТО РЕШЕНИЕМ
педагогического совета МАДОУ № 18
Протокол № 1
От «28» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 18

О.П. Арбузова
Приказ от 28.07.2026 г. № 129 - О

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МЕЧТА»**

Для обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации 2 года

Автор-составитель:
Штейникова Татьяна Анатольевна,
заместитель заведующего

2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи Программы	6
1.3.	Содержание Программы	6
	Учебный (тематический) план (5-6 лет)	7
	Содержание учебно-тематического плана 1-й год обучения (5-6 лет)	8
	Учебный (тематический) план (6-7 лет)	11
	Содержание учебно-тематического плана 2-й год обучения (6-7 лет)	11
1.4.	Планируемые результаты	13
2.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Формы выявления и оценки образовательных результатов	17
2.3.	Условия реализации Программы	20
3.	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	21
3.1.	Календарный план воспитательной работы	22
3.	СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	24

«Здоровый ребенок дошкольного возраста это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешнесредовым факторам, выносливый, сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития»

Ю.Ф. Змановский

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Мир ребенка – это, прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а «строит» его. Наиболее качественным «строительным материалом» является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь, и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дошкольники с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон). Спорт для детей, безусловно, важен.

Проблема «Здорового образа жизни» актуальна и глубока. Данные статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным нарушениям в их организме. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное сидение за столом вызывает статистическую нагрузку на определенные группы мышц, а значит искривление позвоночника или жировые отложения.

В дошкольное учреждение приходят дети с различными группами здоровья. Часть детей относятся либо к группе здоровых детей (1-я группа здоровья), либо к группе «рисковых» (2-я группа здоровья), так же есть дети с 3-ей группой здоровья, имеющих тяжелые хронические заболевания.

Мера здоровья у всех разная, а поэтому для поддержания и укрепления здоровья нужно разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда полезно другому. Поэтому одним из главных принципов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ «не навреди», следовательно, ориентир будет на самого слабого. Более крепкие малыши могут чего – то не дополучить. Это «что – то» – индивидуальные воздействия (физические упражнения, закаливание, массаж и др.) которые могут осуществляться только при тесном взаимодействии семьи и детского сада.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной физкультуре.

Оздоровительная физкультура является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.

Нормативно-правовая база. Дополнительная общеразвивающая программа «Мечта» (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере

дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
 - Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изм. от 01.07.2020);
 - Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года»;
 - Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О Стратегии национальной безопасности РФ»;
 - Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-127);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее – Концепция);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - 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»);
 - Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта» ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва, 2021 год;
- Устав учреждения.

Объем и срок освоения программы. Программа разработана на 2 года обучения. Количество часов каждого года обучения – 72 часа.

Общий объем программы: $72 \times 2 = 144$ часа.

Краткая характеристика возрастных особенностей обучающихся.

Адресат Программы.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей старшей и подготовительной к школе групп при отсутствии медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности детей 5-6 лет:

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры – ходьба по скамейке, рейке, при прыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом – у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Добрось до флажка», «Сбей кеглю» и т. д. Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям.

Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы. Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

Сердечно-сосудистая система меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы.

В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая с постоянным составом обучающихся., индивидуальная (возможно введение дополнительных часов для занятий с особо

одаренными детьми или детьми-инвалидами по индивидуальному образовательному маршруту – далее - ИОМ).

Язык Программы

Обучение ведется на русском языке.

Виды обучения:

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий.

Для реализации Программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

2 Часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

3 Часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Методы обучения по Программе:

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Особенности организации образовательного процесса – традиционная в рамках учреждения.

В соответствии с нормами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» занятия проводятся 2 раза в неделю.

Категория детей – старшая, и подготовительная к школе группы. Занятия проводятся 1 раза в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий – 1 академический час (25-30 минут).

Общее количество часов - 72.

Наполняемость групп составляет 15 человек. Занятия проводятся в спортивном зале муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 18».

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

- 1 год обучения – 1-15 человек,

- 2 год обучения – 1-15 человек.

Базовый уровень программы.

1.2. Цель и задачи Программы

Целью Программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки (далее – ОФП).

Задачи:

Образовательные:

- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника

(ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- формировать умения ориентировки в пространстве;
- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.
- воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;
- повышать умственную работоспособность;
- формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;
- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

1.3.Содержание Программы

Учебный (тематический) план (5-6 лет)

1год обучения

		Теория	Практика	Всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Раздел 1. Основы знаний	5	-	6	
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	-	1	
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	-	-	
1.3	Двигательный режим дошкольника	1	-	-	
1.4	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	-	-	
1.5	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	-	-	
1.6	Гигиена спортсмена и закаливание	1	-	-	
2.	Раздел 2. Общеразвивающие Упражнения (далее – ОРУ)	-	18	18	
2.1	ОРУ на месте	-	3	3	
2.2	Специальные беговые упражнения	-	3	3	
2.3	Прыжок в длину с места	-	3	3	
2.4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	-	3	3	
2.5	Комплекс упражнений с набивными мячами	-	3	3	

2.6	Работа со скакалкой	-	3	3	
3.	Раздел 3. Развитие выносливости	-	15	15	
3.1	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей	-	3	3	
3.2	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	-	3	3	
3.3	Упражнения на основные группы мышц	-	3	3	
3.4	Индивидуальные комплексы упражнений	-	3	3	
3.5	Упражнения для групп мышц ног	-	3	3	
4.	Раздел 4. Развитие гибкости	-	27	27	
4.1	Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия	-	3	3	
4.2	Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц	-	3	3	
4.3	Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа	-	3	3	
4.4	Подвижность плечевого сустава	-	3	3	
4.5	Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины	-	3	3	
4.6	Гибкость спины	-	3	3	
4.7	Эластичность мышц, ног. Сед в шпагат	-	3	3	
4.8	Работа на равновесие	-	3	3	
4.9	Разучивание гимнастических элементов	-	3	3	
5.	Раздел 5. Контрольные занятия	-	6	6	
5.1	Текущий контроль	-	2	2	контрольное занятие
5.2	Промежуточная аттестация	-	2	2	контрольное занятие
	Итого (часов)	6	66	72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1-й год обучения

Раздел 1. Основы знаний 6 часов

Тема 1.1. Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)

Практика (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

Тема 1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

Тема 1.3. Двигательный режим дошкольника

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности

Теория (1 час)

Тема 1.4. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.

Теория (1 час)

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее

целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

Тема 1.5. Общие представления об осанке.

Теория (1 час)

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Тема 1.6. Гигиена спортсмена и закаливание

Теория (1 час)

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения

Тема 2.1. ОРУ на месте

Практика (3 часа)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

Тема 2.2. Специальные беговые упражнения

Практика (3 часа)

Подскоки с постановкой шага или «пружинка». Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

Тема 2.3. Прыжок в длину с места

Практика (3 часа)

Тема 2.4. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты

Практика (3 часа)

Тема 2.5. Комплекс упражнений с набивными мячами

Практика (3 часа)

Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек.

Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание с броском мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Тема 2.6. Работа со скакалкой

Практика (3 часа)

Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы.

Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка–носочек. Петля. Твист. Быстрый марш

Раздел 3. Развитие выносливости

Тема 3.1. Комплекс упражнений для развития силы мышц туловища

Практика (3 часа)

Отжимание на подставках (с отягощением). Разведение рук с отягощениями в стороны. Разведение рук с гантелями в стороны. Лежа на наклонной скамье, головой вниз, с зафиксированными ногами. Упираясь предплечьями в рукоятки тренажера, сводить руки перед собой, преодолевая сопротивление тренажера.

Тема 3.2. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.

Практика (3 часа)

Уголок на полу. Боковые скручивания на мяче. Уголок с боковым скручиванием. Планка со сгибанием рук. Упражнение «супермен». Тяга к животу сидя. Тяга в наклоне. Жим лежа на мяче. Скручивания в боковой планке. Планка со сгибанием рук.

Тема 3.3. Упражнения на основные группы мышц

Практика (3 часа)

Выполнение упражнения с отягощениями на тренажерах. Вспомогательные упражнения. Совершенствование техники выполнения.

Тема 3.4. Индивидуальные комплексы упражнений

Практика (3 часа)

Подбор и выполнение комплекса для индивидуальной работы обучающегося.

Тема 3.5. Упражнения для групп мышц ног

Практика (3 часа)

Лежа, подъем ног на горизонтальной поверхности (контрольное упражнение). Конькобежец. Наклоны с отведением ноги назад. Боковые подъемы ноги.

Выпрыгивания из приседа. Наклоны вперед в асимметричной стойке. Боковой выпад с захватом ноги. Выпад-реверанс. Чередующийся выпад. Изометрический мостик

Тема Раздел 4. Развитие гибкости

Практика (3 часа)

Статические упражнения на гибкость. Динамические упражнения на гибкость. Работав парах.

Тема 4.1. Упражнения на растяжку и для профилактики плоскостопия

Практика (3 часа)

Комплекс упражнений на растяжку основных групп мышц и для профилактики плоскостопия

Тема 4.2 Комбинированные упражнения я, направленные на растяжку разных групп мышц

Практика (3 часа)

Растяжка передней, средней, частей и задней плеч, трицепсов, бицепсов, разгибателей запястья, растяжка грудных мышц, мышц поясницы. Поза ребенка. Поза собака мордой вниз, вверх. Вытяжение в висе. Перевернутая растяжка спины. Прогиб назад стоя. Наклон в бок. Скручивание позвоночника лежа. Поза голубя.

Тема 4.3. Разогрев и растяжка мышц и суставов голеностопа Практика (3 часа)

Работа стопами в сопротивлении с резиной от себя, на себя. Динамическая растяжка стоп у опоры. Разминка с мячами, Упражнения на устойчивость.

Тема 4.4. Подвижность плечевого сустава

Практика (3 часа)

Маятниковые движения стоя в наклоне. Тракция плечевого сустава. Круговые движения руками вперед-назад. «Ходьба» пальцами по стене передом. Вращение плечевого сустава наружу с гантелью лежа на животе с отведением на 90 градусов. Бросковые движения с эластичной лентой стоя.

Тема 4.5. Подвижность тазобедренного сустава, эластичность мышц спины

Практика (3 часа)

Пассивное, изометрическое сгибание тазобедренного сустава лежа на спине. Растяжка мышц-сгибателей. Круговые движения бедрами стоя. Вращение тазобедренного сустава наружу с эластичной лентой лежа на животе. Боковые зашагивания на степ- платформу. Махи ногой вперед-назад стоя

Тема 4.6. Гибкость спины

Практика (3 часа)

Прогиб назад стоя. Позы: сфинкса, пловец. Кошка, захват стопы на четвереньках, поза полумоста. лягушка на животе дуга на спине, люка, собака мордой вниз, собака мордой вверх, рыбы.

Тема 4.7. Эластичность мышц, ног.

Практика (3 часа)

Боковой выпад. Боковое вытяжение. Низкий выпад. Низкий выпад с разворотом. Поза голубя сидя. Растяжка сидя с отведенной ногой. Растяжка в полулотосе. Упрощенная бабочка сидя. Скручивание корпуса сидя. Растяжка сидя со скрещенными ногами.

Тема 4.8. Работа на равновесие

Практика (3 часа)

Упражнения: цапля на одной ноге, не полу пальцах, друг перед другом, ласточка, ходьба по линии, Ходьба на месте с закрытыми глазами, Вращения вокруг своей оси.

Тема 4.9. Разучивание гимнастических элементов

Практика (3 часа)

Положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону. Стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно. Простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы и упоры.

Раздел 5. Контрольные занятия (6 часов)

Тема 5.1. Текущий контроль

Практика (3 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Тема 5.2. Промежуточная аттестация

Практика (3 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Учебный (тематический) план (6-7 лет)

		Теория	Практика	Всего	формы аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	-	2	Опрос, диагностические задания
2.	Основы знаний по физической культуре	2	-	2	Собеседование
3.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	-	2	Собеседование
4.	ВФСК ГТО	2	2	4	Собеседование
5.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	-	2	
6.	Лёгкая атлетика	2	11	13	
7.	Гимнастика	2	11	13	
8.	Подвижные игры	2	11	13	Занятие-игра
9.	Спортивные игры	2	13	15	Занятие-зачёт
10.	Контрольные испытания и соревнования	-	2	2	Открытое занятие
	Промежуточная аттестация		2	2	Сдача нормативов ОФП
	Итоговая аттестация	-	2	2	Сдача нормативов ОФП
Всего часов:		18	54	72	

Содержание учебно-тематического плана 2-й год обучения (6-7 лет)

Раздел 1. Вводное занятие. (2 часа)

Содержание материала. Теория. Знакомство учащихся с местом занятий, правилами поведения, расписанием занятий, техникой безопасности.

Формы занятий: инструктаж, беседа.

Раздел 2. Основы знаний по физической культуре. (2 часа)

Содержание материала. Теория. О развитие физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Формы занятий: беседа, презентация.

Раздел 3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. (2 часа)

Содержание материала. Теория. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Формы занятий: беседа, презентация.

Раздел 4. ВФСК ГТО. (4 часа)

Содержание материала. Теория. История ГТО. Как выполнить нормативы ГТО.

Практические занятия. Сдача нормативов ГТО (в рамках учебного объединения). Формы занятий: беседа, презентация.

Раздел 5. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (теория)- 2 часа.

Содержание материала. Правила проведения соревнований. Места занятий. Спортивная площадка (стадион), спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

Формы занятий: беседа, презентация, встреча со спортсменами, имеющих спортивные разряды.

Раздел 6. Легкая атлетика. (13 часов)

Содержание материала: Теория: Общие основы лёгкой атлетики. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практические занятия: Ходьба и медленный бег. Бег на короткие дистанции до 30 м. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

Формы занятий: изучение нового материала, практическое занятие.

Раздел 7. Гимнастика. (13 часов)

Содержание материала: Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды.

Способы страховки.

Практические занятия: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Формы занятий: изучение нового материала, практическое занятие.

Раздел 8. Подвижные игры. (13 часов)

Содержание материала: Теория:

Правила игры.

Практика: «Мяч соседу», «Попрыгунчики – воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси – лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробыи – вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

Формы занятий: изучение нового материала, практическое занятие.

Раздел 9. Спортивные игры. (15 часов)

Содержание материала: Теория: Игра в баскетбол. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения

Практические занятия: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Теория: Игра в волейбол. Стойки, передвижения, исходные положения. Техника передачи подачи *Верхняя боковая подача Верхняя прямая подача* Атакующий удар варианты приема мяча: двумя руками снизу тактики нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Правила игры.

Практика: Учебная игра.

Теория: Игра в футбол. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практические занятия: Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Формы занятий: изучение нового материала, практическое занятие.

10. Контрольные испытания и соревнования (2 часа).

Промежуточная аттестация (2 часа)

Сдача нормативов по ОФП **Итоговая аттестация (2ч.)** Сдача нормативов по ОФП.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования Стандарта к результатам освоения Программы, представленных в виде целевых ориентиров дошкольного образования (далее – ДО).

Целевые ориентиры ДО следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей (законных представителей), обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры для детей старшей группы (5 – 6 лет).

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни

(далее – ЗОЖ) (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;

- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

Целевые ориентиры для детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет):

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1 раз в год).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- сформированные представления о ЗОЖ: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влияние на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;

- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Оценка результатов обучения:

Результаты диагностики являются ориентиром в работе для прогнозирования особенностей развития каждого ребенка и подбора оптимального содержания физкультурно-оздоровительных мероприятий, средств и приемов педагогического и коррекционного воздействия, а также анализа педагогической деятельности

Проведение диагностики включает в себя следующие этапы:

Этап	Содержание	Результативность
1.	Изучение медико-педагогической документации	Педагогическая просвещенность в области возрастных особенностей развития дошкольников
	Анкетирование и беседы с родителями, педагогами и специалистами ДООУ	Представляет дополнительную информацию об индивидуальном развитии каждого
2.	Наблюдение за детьми в процессе регламентированной деятельности	Представляет информацию об особенностях индивидуального развития ребёнка в социуме
3.	Проведение методики обследования уровня сформированности двигательных умений и навыков.	Позволяет осуществлять систематический контроль и планирование индивидуальной, групповой и подгрупповой работы

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей

комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

Продолжительность учебной недели	5 дней (с понедельника по пятницу)
Время работы возрастных групп	10 часов в день (с 07.30 ч. до 17.30 ч.)
Время работы дежурной группы	12 часов в день (с 07.00 ч. до 19.00 ч.)
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье и праздничные дни
Продолжительность учебного года	
Учебный год	с 01.09.2026 г. по 28.05.2027 г.
I полугодие	с 01.09.2026 г. по 30.12.2026 г.
II полугодие	с 11.01.2027 г. по 28.05.2027 г.
Летний оздоровительный период	с 01.06.2027 г. по 31.08.2027 г.

Праздничные и выходные дни в 2026-2027 учебном году

Начало / Конец	Дней	Название
02 ноября – 04 ноября	2	День народного единства
31 декабря	1	Новый год
1 января – 10 января	10	Новогодние каникулы
22 февраля – 23 февраля	2	День защитника Отечества
8 марта	1	Международный женский день
01 мая – 03 мая	3	День Труда
8 мая – 10 мая	3	День Победы
12 июня – 14 июня	3	День России

- Продолжительность учебного года в дошкольных группах составляет 36 недель:
- начало учебного года – 01 сентября 2026 года;
 - окончание учебного года – 28 мая 2027 года;
 - 1-е полугодие – 16 недель;
 - 2-е полугодие – 20 недель.

Летний оздоровительный период с 01.06.2027 по 31.08.2027 г.

Количество недель в летний оздоровительный период – 13.

Календарно-тематический план составляется на текущий год обучения.

2.2. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов

Для отслеживания и демонстрации образовательных результатов применяются следующие формы: собеседование, наблюдение, опрос, конкурсы различного уровня; мониторинг учебной эффективности; мониторинг предметных, метапредметных, личностных результатов обучения.

Формы промежуточной аттестации

Формы аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа. Аттестация

проводится дважды в течение учебного года: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются следующие пакеты диагностических методик.

Теория: перечень вопросов и заданий к собеседованиям, опросам, тестированию.

Практика: самостоятельные работы, выполнение основных видов упражнений.

Отслеживание результатов самостоятельного выполнения направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно должно обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль обучающегося).

Целью отслеживания и оценивания результатов обучения является: содействовать воспитанию у дошкольника ответственности за результаты своего труда, критического отношения к достигнутому, привычки к самоконтролю и самонаблюдению, что формирует навык самоанализа.

Для проверки знаний, умений и навыков детей индивидуально используются такие виды и методы контроля как:

- входной, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию об уровне физической подготовки ребенка.

- текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях обучающегося.

Для этого вида контроля используются такие методы: устные (беседа); индивидуальные (дифференциация и подбор заданий с учетом особенностей обучающегося); наблюдения.

- тематический, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания обучающегося.

Этот вид контроля подготавливает ребенка к итоговому занятию.

- итоговый, проводимый в конце полугодий, всего учебного года.

Методическое обеспечение

В соответствии с ФГОС, ФОП ДО, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений имеется музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детский репертуар и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка. Более подробно оснащение описано в паспорте физкультурного зала.

I. Технические характеристики спортивного зала

Параметры	Характеристика параметров
Общая площадь (кв. м)	54 кв.м.
Освещение искусственное	светильники
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	имеется
Пожарный выход	имеется
Наличие системы отопления	имеется
Возможность проветривания помещения	имеется

II. Использование физкультурного зала

График работы	Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница – 8.00 – 16.20
Мероприятия	Утренняя гимнастика, фронтальные занятия, подгрупповые занятия, индивидуальные занятия, занятия кружка, развлечения и праздники, свободная деятельность.

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются *методы и приемы обучения*, основанные на общении, диалоге педагога и обучающихся, развитии творческих способностей детей:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения);
- наглядный (показ, демонстрация, показ видеозаписей по теме).

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

В процессе реализации программы в основном применяется следующая структура занятия.

I. Организационный этап

Подготовка рабочего места к занятию. Повторение правил техники безопасности.

II. Основной этап

Теоретическая часть. Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа. Просмотр тематических фото и видеоматериалов.

Практическая часть. Выполнение практических заданий, упражнений, тематических работ.

III. Заключительный этап

Просмотры с анализом и обсуждением работ. Саморефлексия обучающегося.

Подведение итогов занятия.

Типы занятия

Для реализации Программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

2 Часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

3 Часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие

Дидактические материалы

В соответствии с ФГОС материально-техническое обеспечение Программы включает в себя перечень используемых Программ, технологий, пособий, необходимых для реализации Программы. Учебно-методическое обеспечение Программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании

Программа опирается на систему дидактических принципов:

- доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализации собственных творческих потребностей);
- природосообразности;
- культуросообразности (приобщение к современной культуре);
- наглядности;
- научности (обоснованность, наличие методологической и теоретической основы);

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические условия

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Материально-техническое обеспечение:

Гантели

Доска гимнастическая

Канаты

Кегли

Коврики

Конусы

Лестница деревянная с зацепами

Массажная дорожка

Мат

Мешочки для метания

Модуль мягкий

Мячи массажные

Мячи большого размера

Мячи малые резиновые

Обручи

Палки гимнастические

Скакалки

Скамейки

Стенка гимнастическая

Фитболы

Флажки

Кадровые условия

Программу реализует инструктор по физической культуре, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «инструктор по физической культуре»

Информационные условия

Учебно-методический комплект:

- 1.Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1983 – 144 с.
- 2.Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2006. - 128 с.
- 3.Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
- 4.Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд.,перераб.-М.: Просвещение,1986. 304с. саду.
- 5.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с.
- 6.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. - 128с.
- 7.Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
- 8.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: МозаикаСинтез, 2004. -256с.
- 9.Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
- 10.Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
- 11.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. –М.: Сфера, 2005. - 176с.
- 12.Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.А.Шишкина. - Минск, 2007.
- 13.Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Выш. шк., 2010. - 288 с.
- 14.Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г.В.Бурменской, В.М. Слущкого, М.: Прогресс, 1991. -376с.
- 15.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Под ред. С. О. Филипповой. - СПб.: «Детство-пресс», 2007. -416с.

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной программе «Мечта»

Цель программы воспитания: развитие личности ребенка, его индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у детей отношения к ЗОЖ как одному из главных путей в достижении успехов. Ценность здоровья лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Программа воспитания ставит перед собой следующие **задачи**:

Укрепление: закаливание организма, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развитие: развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям, формирование представлений в области физической культуры, спорта, здоровья и безопасного образа жизни.

Сохранение: организация сна, здорового питания, воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности и выстраиванию правильного режима дня.

Направления деятельности:

- культура безопасности жизнедеятельности;
- здоровьесберегающее.

Формы, методы, технологии

Формы: праздники, конкурсno-развлекательные программы, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии:

- Педагогическая поддержка;
- Игровые технологии

Основные принципы воспитательной работы:

- гуманистической направленности воспитания;
- коллективного воспитания;
- создания дополнительных условий для социализации детей с особыми образовательными потребностями;
- демократизма;
- толерантности;
- применения воспитывающего обучения.

Планируемые результаты:

Сформировать, воспитать:

- культуру организации своей деятельности;
- уважительное отношение к деятельности других;
- адекватность восприятия оценки своей деятельности и ее результатов;
- коллективную ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- навыки соблюдения нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

3.1. Календарный план воспитательной работы

Воспитательные мероприятия в объединении.

№	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки проведения	Практический результат, информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Спортивный праздник «Золотая осень»	Привлечение к регулярным занятиям физической культурой, повышение эмоционального настроения, воспитание взаимовыручки, самостоятельности, чувства ответственности	Сентябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах
2	Участие в организации Спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	Воспитание активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно-этических качеств, популяризация идей волонтерства.	Ноябрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах

3	Спортивный праздник «Спортивные елки»	Воспитание организованности, чувства коллективизма, доброжелательного отношения к соперникам, умения радоваться своим успехам и достижениям товарищей.	Декабрь	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах
4	Спортивные состязания «Солдатский марафон»	Воспитание у учащихся чувства гордости и уважения к Российским Вооружённым Силам, осознания необходимости качественной подготовки к службе в рядах Вооружённых Сил формирование стремления к победе, гармонии совершенства, физического и духовного начала.	Февраль	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах
5	Декада по физической культуре и безопасности жизнедеятельности	Развитие у детей чувства личной ответственности за свое здоровье; формирование культуры ЗОЖ; воспитание негативного отношения к вредным привычкам.	Март	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах
6	«День здоровья»	Формирование у дошкольников культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий спортом.	Апрель	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах
7	Участие в мероприятии, посвященному Дню Победы	Воспитание патриотизма, формирование представления значимости события в истории Родины.	Май	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах
8	Участие в городских конкурсах и соревнованиях	Воспитание гармонично-развитой и социально-ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей РФ. Поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи.	Согласно Календарю образовательных событий	Фото- и видеоматериалы с участием детей, заметка в сообществе Мах

Взаимодействие с организациями физкультуры и спорта

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Североуральская спортивная школа» (МАУ ДО «ССШ»):	- Спартакиада дошкольников (3 этапа); - спортивный праздник «Быть спортсменом»; - обучение ходьбе на лыжах; - обучение игре в мяч.
Муниципальное автономное учреждение «Физкультура и Спорт» (МАУ «Физкультура и Спорт»):	- Всероссийские массовые соревнования «Кросс наций»; - Всероссийские массовые соревнования «Лыжня России»; - традиционная легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы; - обучение плаванию (плавательный бассейн «Нептун»); - День физкультурника.
Спортивный клуб «СУБР»:	- традиционный лыжный праздник «Серебряный меридиан», посвященный Дню рождения АО СУБРа.
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 11 (МАОУ СОШ № 11):	«Веселые старты».

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога

1. Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду» подготовительная группа. М.: «Мозаика - синтез», 2014 г.
2. Селиверстова Н. Н. Практикум по легкой атлетике. (Учебное пособие). Набережные Челны: «НФ ФГБОУ Поволжской ГАФКСиТ», 2012 г.
3. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания – М.: «Воспитание дошкольника». 2005 г.
4. Э. Я. Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет- Москва.: Мозаика Синтез, 2013г.
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». Изд. Центр «Владос» 2000 г.
6. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду». Издательство «Мозаикасинтез» 2000 г.
7. Яковлева Л.В. и Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» Изд. Центр «Владос» 2003 г.
8. Антонов Ю.Э. «Здоровый дошкольник, оздоровительные технологии 21 века». Издательство «Аркти» 2001 г.
9. Жилкин В.С., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Учебное пособие «Легкая атлетика». Издательский центр «Академия» 2003 г.
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004.- 64 с. (Серия «Вместе с детьми»).

Для обучающихся

1. Александрова З. В зимнем бассейне, Лыжная прогулка // День начинается с чудес. М., 1975.
2. Барто А. Зарядка // Твои стихи. – М., 1976. – Т. 1.
3. Берестов В. Как я плавать научился // Что всего милее. – М., 1974.
4. Галиев Ш. Заяц на физзарядке // Огурцы в тюбетейках. - М., 1974.
5. Заходер Б. Гимнастика для головастика: Сказка. – М., 1990.
6. Михалков С. Весёлый турист // Собр. соч. в 3-х т. Стихи и сказки. – М., 1970. – Т. 1.
7. Суслов В. Про Юру и физкультуру // Весёлый звонок. – Л., 1977.
8. Аким Я. Мыло // Разноцветные дома: Стихи. – М., 1989.
9. Благинина Е. Банька // Журавушка: Стихи. – М., 1973.
10. Барто А. На прогулку // Твои стихи. – М., 1960.
11. Дриз О. Тихий час // Моя песенка. – М., 1978.
12. Маршак С. Не опоздай! // Дом, который построил Джек. – М., 1967.
13. Маршак С. Рано в кровать! // Плывёт, плывёт кораблик! – М., 1973.
14. Мошковская Э. Песенка моих часов // Весёлый ветер. М., 1975.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397139

Владелец Арбузова Ольга Петровна

Действителен с 02.07.2026 по 02.07.2027