

Куйбышевский муниципальный район
Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение
Куйбышевского муниципального района Новосибирской области –
детский сад «Родничок»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.08.2026 №1



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий ДООУ «Родничок»
Ж.А. Толчина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спорт КИДС»**

Возраст воспитанников 3-7 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Кузьмина Галина Михайловна,
педагог дополнительного
образования

г. Куйбышев, 2026 г.

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

Старший воспитатель Скучеляс Ю.С. /
ФИО



Подпись

«31» августа 2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья дошкольников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья дошкольников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (далее - ОФП). Занятия по ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить и проявить себя.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с этим, необходимо организовать образовательный процесс в детском саду с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической - профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

- ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта, ОФП является фундаментом.
- ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.
- ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Отличительная особенность. Данная программа ориентирована на физическое воспитание детей посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его

работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

Вариативность. Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

Преимственность. Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

Воспитательная работа. Дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Новизна программы по общей физической подготовке заключается в том, что она в отличие от основной образовательной программы дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. В процессе овладения двигательной деятельностью у дошкольников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Адресат программы:

Программа адресована обучающимся дошкольного возраста 3-7 лет, не имеющим противопоказаний к занятиям физической культурой.

Ребенок в возрасте от 3 до 4 лет

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

Благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Ребенок в возрасте от 4 до 5 лет

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность

действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

Ребенок в возрасте от 5 до 6 лет

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

Ребенок в возрасте 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем.

Объем и срок освоения Программы: 1 год/ 36 недель/ 72 часа.

Условия реализации программы:

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании договора с родителями (законными представителями).
- **условия формирования групп:** одновозрастные (для детей от 3 до 5 лет), разновозрастные (5-7 лет), допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями).
- **форма обучения:** очная.
- **формы проведения занятий:** групповая, численностью не более 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей на место выбывших обучающихся.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение начинается с упражнений игрового стретчинга, охватывающего все группы мышц. Эти упражнения носят понятные детям названия (животных или имитационных действий) и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сказочном сценарии. На занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения.

Игровой стретчинг — оздоровительная методика, которая направлена на укрепление позвоночника и основана на статичных растяжках мышц тела и суставно-связочного

аппарата рук, ног, позвоночника, позволяющих предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокое оздоровительное воздействие на весь организм.

- Подвижные игры под ритмичную музыку с использованием современного оборудования.
- Освоение навыков равновесия, обучение правильной ходьбе, развитие мелкой моторики, упражнения на укрепление свода стопы.

С подражания образу малыши познают технику спортивных и танцевальных движений и игр, развивают творческую и двигательную деятельность и память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание и т.д. Эффективность подражательных движений заключается еще и в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движений, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц.

• *Зверобика* — аэробика подражательного характера, веселая и интересная маленьким детям. Образно-подражательные движения развивают у них творческую двигательную деятельность, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в пространстве, внимание, фантазию и т. д.

• *Логоритмика* — физические упражнения с одновременным произношением звуков и четверостиший; развивает координацию движений и речь ребенка.

Формы организации занятий

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия в зале или на улице, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, ВФ СК ГТО.

На теоретических занятиях воспитанникам даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, самоконтролю самочувствия, технике безопасности, спортивных снарядах, инвентаре и упражнениях, правилах проведения в зале и на открытых площадках, на соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в диалогической форме общения, которые проводятся, как правило, в начале занятий в спортивном зале или в группе. На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со спортивным инвентарем. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти ориентир на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволяет избежать травм, повысить результативность тренировок.

Режим занятий:

Продолжительность занятий определяется в академических часах - 30 минут. Общее количество часов в неделю - 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (30 минут).

1.2.Цель и задачи программы

Цель Программы: развитие физических качеств и культуры здорового образа жизни дошкольников, через овладение элементами спортивных и подвижных игр.

ЗАДАЧИ:

Предметные:

- совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений;
- отрабатывать навыки строевой подготовки и движения свободной пластики;
- обучать детей элементам игры в баскетбол, футбол;
- формировать представления детей о роли физической культуры и здорового образа жизни для организма человека.

Метапредметные:

- способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами;
- развивать физические качества детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности.

Личностные:

- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта, их правилах;
- способствовать воспитанию самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- знает названия и технику выполнения упражнений
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни;
- сформированы правила соревнований в отдельных видах спорта.

Метапредметные:

- соблюдает меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях;
- соблюдает технически правильно выполнять упражнения;
- выполняет элементы игры в баскетбол, футбол.

Сформируются личностные качества:

- повыситься интереса к занятиям спортом
- развитие желания добиваться хороших результатов, проявлять упорство и настойчивость;
- стремление систематически овладевать теоретическими и практическими знаниями и навыками;
- желание активно участвовать в команде.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	4	2	2	
3.	Строевые упражнения	4	1	3	

4.	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса, нижних конечностей.	7	1	6	
----	--	---	---	---	--

5.	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; – упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку; – упражнения на увеличение подвижности в суставах.	7	1	6	Итоговый мониторинг
6.	Подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве.	23	1	22	
7.	Общая физическая подготовка	14	2	12	
8.	Соревнования. Эстафеты.	6		6	
9.	Спорт в России, в г. Куйбышеве	1	1		
10.	Выполнение контрольных нормативов	4		4	
11.	Итоговое занятие.	1		1	
	Итого:	72	10	62	

1.4.2. Содержание учебного плана

На изучение данной программы отводится 2 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 год. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределен от простого к сложному.

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Теория. Знакомство с основными понятиями. Что такое физическая культура. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Питьевой режим.

2. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка - Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.

3. Подготовительная часть Теория. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе). Объяснение команд для перестроения в шеренгу и колонну, для поворотов на месте, для движения шагом на месте, для остановки группы, для движения в обход, для движения группы противоходом. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы с гимнастической палкой. Объяснение команд и правил для различных перестроений: размыкания и смыкания приставными шагами; размыкания и смыкания от середины или в одну сторону с поворотами; движение шагом на месте; остановка группы; движение в обход; движение группы противоходом; изменение скорости передвижений; движение змейкой, перестроение из одной шеренги в две или три. Практика. Выполнение элементов ходьбы, построения.

4. Разминка. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног. Практика. Выполнение упражнений.

5. Основная часть. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств (комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу

мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); упражнения для комплексного воздействия на крупные мышечные группы (силу мышц туловища, спины, живота); упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Практика. Выполнение упражнений.

6. Подвижные игры. Теория. Объяснение правил подвижных игр. Практика. Игра.

7. ОФП. Теория. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Физические качества

Теория:

1. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
2. Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.
3. Выносливость - это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.
4. Быстрота - это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

- 1) Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств. 2) Общеразвивающие упражнения.
- 3) Упражнения на силу
- 4) Упражнения на ловкость
- 5) Упражнения на быстроту
- 6) Упражнения на выносливость

Беговые упражнения

Теория:

Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

- 1) Комплекс беговых упражнений
- 2) Бег с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)
- 3) Бег с ускорением

Прыжковые упражнения

Теория:

- 1) Техника безопасности при выполнении упражнений
- 2) Развитие скоростно-силовых способностей спортсмена
- 3) Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика: Комплекс прыжковых упражнений.

Метание

Теория: Метание – как способ развития глазомера, меткости и координации

движений, укрепление мышц рук и туловища.

Практика:

- 1) Комплекс метательных упражнений с мячами.
- 2) Ловля и передача мяча в парах
- 3) Подвижные игры с передачей и ловлей мяча.
- 4) Техника броска мяча в кольцо.
- 5) Броски мяча с различных положений

8. Соревнования, эстафеты.

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально-волевой подготовки.

Практика:

- 1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.
- 2) Комплексы подвижных эстафет без предметов
- 3) Комплекс подвижных эстафет с предметами Участие в соревнованиях по ОФП, спортивных играх.

9. Спорт в России, Куйбышевском муниципальном районе - история развития спорта в мире и в нашей стране, в муниципалитете. Достижения спортсменов России, муниципалитета.

10. Диагностика. Теория. Знакомство с диагностическими картами. Практика. Выполнение контрольных заданий.

11. Итоговое занятие. Викторина-развлечение. Подведение итогов.

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации

Для проверки теоретических знаний используются устные опросы, тестовые задания. Оценка практических результатов заключается в систематической сдаче нормативов.

Отслеживание метапредметных результатов и личностного развития детей осуществляется во время групповой и парной работы. Наблюдение, тестирование, выполнение коллективных и индивидуальных заданий, участие в конкурсах, соревнованиях, акциях, анкетирование, беседа являются методами отслеживания педагогом основных компетенций.

Инструментарий контроля: оценочные листы наблюдений педагога, диагностические карты.

Формы подведения итогов реализации программы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Вводный контроль (цель – определения стартового уровня развития детей). Осуществляется в форме упражнения - теста и опроса. Цель: выявить, какими базовыми знаниями и творческими способностями обладает учащийся.

Текущий контроль. Контролирует усвоение учебного материала по мере прохождения темы. Цель данного вида контроля - анализ хода формирования знаний и умений. Может проводиться в форме собеседования, обсуждения, творческой деятельности, участие в конкурсах и внутренних соревнованиях.

Итоговый контроль. Контролирует знания, умения, навыки и основные компетентности усвоенные за весь учебный курс. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Оценочные материалы

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, физической подготовленности. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по физической подготовленности.

Информационная карта Определение уровня овладения навыками и умениями по Программе

№	Планируемые результаты	Способы контроля
Личностные		
1	установка на здоровый образ жизни	Опрос. Практические упражнения. Обучающиеся знают и выполняют самостоятельно комплексы утренней гимнастики, имеют представление о проветривании помещений
2	играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;	Практические упражнения. Обучающиеся знают названия игр, их правила и могут самостоятельно провести и сыграть в изученные подвижные игры
3	соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений	Наблюдение. Обучающиеся знают правила поведения во время выполнения упражнений и способы построения при их выполнении
Предметные		
4	Будут знать правила техники безопасности, гигиену, закаливание, правила подвижных игр.	Тест – приложение №3. Обучающиеся могут рассказать о правилах техники безопасности, основах гигиены и закаливания, знают правила пройденных подвижных игр

Раздел № 2. Рабочая программа воспитания

Цель: формирование активной жизненной позиции, нравственной и физически здоровой личности.

Для реализации этой цели предстоит решать следующие задачи:

- приобщение детей к общечеловеческим ценностям;
- привлечение учащихся к здоровому образу жизни;
- создание условий для открытого воспитательного пространства, в котором родители принимают активное участие;
- способствовать формированию гражданского самосознания;
- создание условий для творческой самореализации детей.

Виды, формы и содержание деятельности

Воспитание в рамках программы предполагает следующие направления:

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

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

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

Воспитательная работа реализуется через: традиционные мероприятия ДООУ «Родничок».

Планируемые результаты

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

Календарный план воспитательной работы

Базовые ценности	Направление воспитания	Мероприятия	Месяц
Ценность Родины и природы	Патриотическое воспитание	Презентация «Знаменитые спортсмены Куйбышевского района»	Ноябрь
Ценность человека, семьи, дружбы	Социальное воспитание	Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья»	Январь

Ценность знания	Познавательное воспитание	Презентации: – История Олимпийских игр – Летние виды спорта – Зимние виды спорта	Сентябрь Октябрь Декабрь
Ценность труда	Трудовое воспитание	Презентация «Профессии в спорте»	Апрель

Раздел № 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

<i>Период</i>	<i>Начало</i>	<i>окончание</i>	<i>Количество недель</i>
Год обучения	08.09.25	29.05.26	36 недель
1 полугодие	08.09.25	30.12.25	16 недель
2 полугодие	После новогодних каникул	29.05.26	20 недель
Мониторинг развития физического уровня воспитанников	01.04.26	20.05.26	в течение 7 недель

3.1. Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий соответствующее образование в данной области и постоянно повышающий свою педагогическую квалификацию.

Материально-техническое обеспечение:

Гимнастические скамейки, лестницы, обручи, мягкие модули, мячи, музыкальный центр, полки для хранения инвентаря, гимнастические маты, переносная волейбольная сетка, степ платформы.

Мелкий индивидуальный физкультурно-игровой инвентарь предназначен для организации двигательной деятельности детей, создания вариативных, усложненных условий для выполнения двигательных заданий, повышения **интереса к физическим упражнениям:**

Тип оборудования	Наименование	Кол-во
Для ходьбы, бега, равновесия.	Дорожки массажные.	4
	Коврики гимнастические.	10 -15
	Мостик качалка.	1
	Модули мягкие.	
	Скамейка гимнастическая.	4
	Канат гладкий.	1
	Канат с узлами.	1
	Конусы.	6
	Кегли	22
	Мат малый.	5
Для прыжков.	Скакалка короткая	12
	Кольцо баскетбольное.	1
Для катания, бросания, ловли	Щит для метания в цель.	1
	Мяч средний.	20
	Мяч для мини-баскетбола.	10
Для ОРУ	Кубики деревянные.	28

	Обруч большой(пластиковый)	9
	Обруч большой(металлический)	8

Инвентарь для спортивных игр:

- секундомер (1 шт.), свисток (2 шт.), насос (2 шт.)

Методическое обеспечение

Структура занятия состоит из следующих частей:

- организационной;
- вводной;
- основной;
- заключительной.

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение и выход на рабочую дистанцию. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег.

В основную часть входят изучение, развитие и совершенствование необходимых физических качеств.

Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения.

Организационная часть тренировочных занятий не должна быть растянута. Большая часть времени отводится на основную часть. В основной части тренировочного занятия применяются различные средства обучения: бег по ровной или пересеченной местности, силовые упражнения, эстафеты. В заключительной части занятий выполняются дыхательные упражнения и упражнения на расслабление, восстанавливающий бег.

Методы обучения.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Игровой метод. Помимо игровых заданий, подвижных игр, в занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам.

В обучении движениям, при развитии двигательных способностей необходимо учитывать индивидуальные различия учащихся. В этой связи для целой группы или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений.

Педагогические технологии. Используются элементы технологий: здоровьесберегающие; игровые; уровневой дифференциации; личностно-ориентированного обучения.

Информационное обеспечение

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);

5. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (*вступает в силу с 01.09.2026*);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (*в редакции от 17.03.2025*);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (*в ред. от 21.04.2023*);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

*Методические рекомендации для проектирования и разработки
дополнительной общеобразовательной программы*

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование» (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № ВК-641/09 от 26.03.2016);
3. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06);
4. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих

стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06);

5. Актуализированный Перечень приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования по направленностям (физкультурно-спортивной, художественной, социально-гуманитарной, технической, естественнонаучной, туристско-краеведческой) на 2023 год (протокол заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023 года № Д06-23/06пр);

6. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09);

7. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания») <https://институтвоспитания.рф/programmy-vospitaniya/dopolnitelnoe-obrazovanie/>

8. Методические рекомендации по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»);

9. Методические рекомендации по регулированию вопросов, связанных с использованием цифровых технологий несовершеннолетними в зависимости от их возраста (включая рекомендации по возрасту начала их использования) и их объема, риски и возможные мероприятия (действия) по их снижению с учетом возрастной периодизации) (письмо Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 24.07.2025 № МН-6/2164 «О направлении методических рекомендаций»);

10. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы (включая разноуровневые и модульные): методические рекомендации по разработке и реализации. – 3-е изд., изм. и дополн. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 78 с. (в части разноуровневых и модульных программ);

11. Модульные дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: особенности и структура / Методические рекомендации. - 2-е изд., изм. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2023. – 22 с.;

12. Методические рекомендации по разработке адаптированных дополнительных общеобразовательных программ и дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью в рамках инклюзивных групп / сост. М. А. Логинова. – 2-е изд. изм. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ ДОД, 2023. – 59 с.

13. Методические рекомендации по внедрению единых подходов к разработке, продвижению и внутренней оценке качества дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях Новосибирской области. – Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», региональный модельный центр дополнительного образования детей Новосибирской области, 2026. – 28 с.

Для педагога

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.
3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. –СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
4. Глазырина Л. Д., Овсянkin В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001 г.
5. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
7. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
8. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 г.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФКим. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. –М.: Советский спорт, 2003 г.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Прсвещение, 1990 г.
13. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М: Просвещение, 1986