

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
Педагогическим советом МБДОУ  
«Детский сад №204»  
Протокол №3 от 26.08.2025г.

Итого: 18 000 руб. 00 коп.

Т.В. Калмыкова

Направленность:  
физкультурно- спортивная  
Срок реализации: 8,5 месяцев  
Возраст: 3-7 лет  
Составитель: А.В. Сидоренко

Барнаул 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|             |                                                                                       |           |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b>   | <b>Комплекс основных характеристик</b>                                                | <b>3</b>  |
| <b>1.1.</b> | <b>Пояснительная записка</b>                                                          | <b>3</b>  |
| <b>1.2.</b> | <b>Цели и задачи по реализации ДООП</b>                                               | <b>4</b>  |
| <b>1.3.</b> | <b>Принципы и подходы к формированию и реализации ДООП</b>                            | <b>4</b>  |
| <b>1.4.</b> | <b>Значимые для разработки и реализации ДООП характеристики</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>1.5.</b> | <b>Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением программы.</b> | <b>8</b>  |
| <b>1.6.</b> | <b>Планируемые результаты освоения программы</b>                                      | <b>12</b> |
| <b>2.</b>   | <b>Комплекс организационно - педагогических условий</b>                               | <b>14</b> |
| <b>2.1.</b> | <b>Учебный план</b>                                                                   | <b>15</b> |
| <b>2.2.</b> | <b>Условия реализации ДООП</b>                                                        | <b>15</b> |
| <b>2.3.</b> | <b>Формы аттестации</b>                                                               | <b>17</b> |
| <b>2.4.</b> | <b>Оценочные материалы</b>                                                            | <b>17</b> |
| <b>2.5.</b> | <b>Методическое обеспечение реализации ДООП</b>                                       | <b>19</b> |
|             | <b>Лист дополнений и изменений</b>                                                    | <b>21</b> |

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДООП**

## **1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования кружка физкультурно-спортивной направленности «Серпантин» разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Реализация программы осуществляется на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (далее - программа «От рождения до школы»); учебно-методического пособия «Физическая культура в детском саду» Младшая, Средняя, Старшая и Подготовительная к школе группа под редакцией Л. И. Пензулаевой; «Оздоровительная гимнастика» под редакцией Л.И.Пензулаевой.

Общеразвивающая программа дополнительного образования детей дошкольного возраста МБДОУ «Детский сад N204»(далее - Программа) разработана с целью создания условий для укрепления здоровья детей от 3 до 7 лет, обеспечения эмоционального благополучия воспитанников, укрепление их психического и физического здоровья, взаимодействия с семьями воспитанников, улучшения качества образовательного процесса и реализации возможностей всестороннего развития личности ребенка как неповторимой индивидуальности, а также с целью удовлетворения повышенного спроса родителей воспитанников на предоставление дополнительных образовательных услуг.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что заведующий и ответственный за организацию дополнительных образовательных услуг, правильно организовав и оформив предоставляемую услугу в учреждении, создают все необходимые условия для выполнения социального заказа родителей, развития индивидуальных способностей детей, повышения профессионального уровня педагогов и увеличения их заработной платы.

Новизна программы заключается в создании в МБДОУ собственной системы предоставления дополнительной образовательной услуги с учетом специфики учреждения и спроса субъектов образовательного процесса.

Программа ориентирована на федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования, учитывает специфику учреждения, внутренние и внешние условия, потенциальные возможности участников педагогического процесса.

Дополнительная образовательная программа позволяет определить новую

образовательную политику детского сада, направленную на организацию педагогической деятельности инструктора по физическому воспитанию МБДОУ для совместного решения задач повышения качества дошкольного образования. Результат данной дополнительной образовательной программы предполагает объединение основного и дополнительного образования, обусловленного социальным заказом (запросом родителей) дошкольному учреждению.

### **1.2. Цели и задачи по реализации ДООП**

**Цели ДООП:** содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни, направленные на укрепление здоровья детей.

**Задачи:**

Оздоровительные:

1. Укрепление силы мышц спины, груди, связочно-мышечного аппарата голени и свода стопы.
2. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия.
3. Укрепление мышечного корсета позвоночника, способность удерживать позвоночник в правильном положении.
4. Предупреждение осложнений, связанных с длительным однообразным положением.
5. Повышение уровня функционирования сердечно сосудистой и дыхательной системы организма.
6. Оказание общеукрепляющего воздействия на организм ребёнка.
7. Выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

Образовательные:

1. Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании;
2. Развивать физические качества, накопление и обогащение двигательного опыта;
3. Развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
4. Обеспечивать осознанное овладение движениями;
5. Понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель, результат».

Воспитательные:

1. Воспитание у детей осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитание навыка правильной осанки.
3. Воспитание навыка правильной ходьбы (не разводя носков).
4. Воспитание нравственно-волевых качеств: целеустремленности, выдержки, силы воли.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

**Принцип научности** – все предложенные и используемые мероприятия научно обоснованы и практически апробированы, направлены на укрепление здоровья.

**Принцип доступности** – основывается на том, что все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Такой выбор объясняется тем, что игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности, а значит понятным и доступным для ребенка. Все составляющие части занятия просты и в основном уже знакомы детям и взрослым.

**Принцип активности и сознательности** – польза от занятий может быть только в том случае, когда взрослые и дети осознают, что и для чего они делают. Весь коллектив взрослых, как педагогов, так и родителей, нацелен на поиск новых, эффективных методов оздоровления себя и детей и применение найденных методов на практике.

**Принцип интегрированности** – это решение оздоровительных задач в системе «детский сад – дом» по возможности во всех видах деятельности (учеба, игра, гуляние, сон, свободная деятельность, и т.п.).

**Принцип целостности, комплексности педагогических процессов** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов ДООУ и медицинских работников.

**Принцип успешности** заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

**Принцип результативности** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации ДООП характеристики**

##### **Возрастные особенности детей 3-4 лет.**

Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Ребенок 3-4 лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Ребенок владеет разнообразными действиями, хорошо ориентируется в пространстве.

При проведении физкультурных занятий необходимо подбирать физические упражнения так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела.

Ребенка 3-4 лет утомляет и отрицательно оказывает воздействие на его состояние и развитие опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Поэтому, продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд.

Мышечный тонус у младших дошкольников еще недостаточно окрепший. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. В этом возрасте крупная мускулатура в

своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (например, прокатывание мяча)

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже, если упражнения несложны по своей структуре.

Также следует учитывать, что у детей 3-4 лет недостаточно развита координация движений и умение ориентироваться в пространстве.

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет.**

Темп физического развития детей 4-5 лет остается таким же, как и в предыдущий год жизни.

Скелет дошкольника 4-5 лет отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях силовые упражнения.

В процессе роста и развития группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие.

Следует учитывать большую потребность детского организма 4-5 лет в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра. Поэтому необходимо подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

У детей этого возраста продолжают происходить возрастные изменения:

- продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- совершенствуется центральная нервная система, идет дифференциация ее различных отделов;
- улучшается моторика и координация движений.

Это находит свое выражение в том, что у детей шестилетнего возраста:

- повышается двигательная активность;

- увеличивается сила и скорость движений;
- развивается способность выполнять несколько движений за одно упражнение;
- совершенствуются имеющиеся двигательные навыки.

Дети становятся более выносливыми, справляются с возросшими физическими нагрузками. Их организм готов к постепенной смене режима дня.

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Наибольшую эффективность работы по данной программе дает способ совместной деятельности педагога и детей, направленной на решение оздоровительной задачи. Педагог должен не только научить детей оздоровительным мероприятием, но и пробудить двигательную активность, интерес к двигательной деятельности и получаемому результату.

В данной программе предлагается планирование занятий с использованием различных оздоровительных мероприятий. Доступность их использования определяется возрастными особенностями дошкольников.

### **Особенности осуществления образовательного процесса**

Данная программа предусматривает построение процесса обучения с усовершенствованием на каждом этапе до качественно нового уровня знаний. Один и тот же учебный материал для различного возраста может использоваться в различных дозировках.

Занятия проводятся по группам. Наполняемость до 10 человек.

Форма организации обучения, как групповая, так и индивидуальная.

Применяется дифференцированный подход в работе с детьми в связи с разным уровнем физического развития.

### **Сроки реализации программы**

Программа предназначена для обучения детей 3 – 7 лет и рассчитана на один учебный год.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала;
- групповым характером освоения программы и предъявления образовательного результата.

Занятия проводятся: два раза в неделю, во второй половине дня.

Длительность занятий на первом году обучения – 15 минут, на втором – 20 минут, на третьем и четвертом – 25-30 минут.

### **1.5. Описание дополнительной образовательной деятельности по физкультурно-спортивному направлению.**

Содержание ДООП обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в данном виде деятельности.

Описание образовательной деятельности соответствует направлению развития детей общеобразовательной направленности, представленному в данной образовательной области, с учетом используемых в ДОУ Программ и методических пособий, которые обеспечивают реализацию данного содержания.

#### **Дополнительная образовательная деятельность в физкультурно-спортивном направлении.**

##### **Цели и задачи**

Основная цель - совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

Основная задача - стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

На дополнительных занятиях, наряду с оздоровительными, решаются специальные образовательные и воспитательные задачи:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

##### **Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации ДООП**

Формы, способы, методы и средства реализации ДООП подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в данном виде физической деятельности.

В процессе обучения используются различные формы организации НОД: фронтальные, индивидуальные.

В процессе обучения и развития детей используются методы:

- по источнику передачи и характеру восприятия информации (наглядные, словесные, практические и игровые);
- по основным компонентам инструктора по физической культуре:
  - а) методы организации и осуществления двигательной деятельности
  - б) методы стимулирования и мотивации обучения
  - в) метод контроля и самоконтроля

### **Форма проведения занятий**

1. Традиционное занятие
2. Тренировочное
3. Сюжетное занятие
4. Круговая тренировка
5. Игровое занятие

Ниже приводится краткая характеристика каждому виду занятия.

**Традиционные занятия** делятся на:

- обучающие;
- закрепляющие;
- итоговые.

1. Обучающие занятия. На занятиях детально разбирается движение.

Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений. Объясняется прием его исполнения.

2. Закрепляющие занятия. Предполагают повтор упражнений. Первые повторы выполняются вместе с педагогом. При последующих повторах дети выполняют упражнения самостоятельно с небольшой помощью со стороны педагога.

3. Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без помощи, должны уметь выполнять все освоенные ими движения и упражнения.

### **Тренировочное**

Тренировочное занятие подразумевает многократное повторение осваиваемого упражнения.

### **Сюжетное занятие**

### **Круговая тренировка**

Данное занятие подразумевает заключительный этап в освоении определенных видов упражнений.

### **Игровое занятие**

Данная форма занятия включает подвижные или спортивные игры, в которых содержатся ранее изученные упражнения.

### **Этапы процесса обучения**

Целостный процесс освоения двигательных умений и навыков можно условно разделить на три этапа:

Начальный этап - обучению упражнению (отдельному движению);

Этап углубленного разучивания упражнения;  
Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение, подражая педагогу.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения происходит в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Первые попытки опробования упражнения имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка.

При обучении простым упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям педагог должен выбрать наиболее рациональные методы и приемы дальнейшего формирования представления о технической основе упражнения. Если упражнение можно разделить на составные части, целесообразно применять расчлененный метод.

Успех начального этапа обучения зависит от умелого предупреждения и исправления ошибок. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий.

Главным условием обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Количество повторений в занятии увеличивается, по сравнению с предыдущим этапом. На этапе углубленного разучивания дети приобретают некоторый опыт в исполнении движений по показу педагога. Все это способствует развитию у детей самостоятельно выполнять выученные упражнения в целом.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, который выполняется ребенком свободно и самостоятельно.

Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в совокупности с другими упражнениями.

На этом этапе необходимо совершенствовать качество исполнения упражнений.

Этап совершенствования упражнений можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно и самостоятельно выполнять двигательные действия без помощи педагога.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Месяц   | Неделя | Тема                                             | Возраст                                       | Кол-во часов |
|---------|--------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|
| Январь  | 2      | Диагностика Что мы умеем?                        | 3-4 года,<br>4-5 лет,<br>5-6 лет,<br>6-7 лет. | 2            |
|         | 3,4    | Веселые упражнения для ног                       | 3-4,4-5лет                                    | 3            |
|         |        | «Богатырская силушка» (спина, живот, руки)       | 5-6,6-7 лет                                   | 3            |
| Февраль | 1,2    | «Мы ползем, ползем, ползем...»                   | 3-4; 4-5                                      | 4            |
|         | 3,4    | «Заяц прыгнул дальше всех!»                      | 3-4; 4-5                                      | 3            |
|         | 1,2    | «Мой веселый, звонкий мяч!»                      | 5-6; 6-7                                      | 4            |
|         | 3,4    | «Прыгучие ноги»                                  | 5-6; 6-7                                      | 3            |
| Март    | 1,2    | «Наши ручки, наши ножки»                         | 3-4; 4-5                                      | 4            |
|         | 3,4    | «Спинка ровная, прямая!»                         | 3-4; 4-5                                      | 4            |
|         | 1,2    | Богатырская сила в руках и ногах                 | 5-6; 6-7                                      | 4            |
|         | 3,4    | Укрепляем спину и живот                          | 5-6; 6-7                                      | 4            |
| Апрель  | 1,2    | «Мы ползем, ползем, ползем...»                   | 3-4; 4-5                                      | 4            |
|         | 3,4    | Веселые упражнения для ног                       | 3-4; 4-5                                      | 4            |
|         | 1,2    | Спортивные лабиринты (эстафеты)                  | 5-6;6-7                                       | 4            |
|         | 3,4    | «Богатырская силушка» (руки, ноги, спина, живот) | 5-6;6-7                                       | 4            |
| Май     | 1,2    | «Наши ручки, наши ножка»                         | 3-4; 4-5<br>5-6; 6-7                          | 6            |
|         | 3,4    | Наши достижения                                  | 3-4; 4-5                                      | 1            |
|         |        |                                                  | 5-6; 6-7                                      |              |

## **1.6. Планируемые результаты освоения ДООП**

### **Планируемые результаты освоения программы для детей 3-4 лет**

- умеют ходить и бегать свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;
- умеют действовать совместно, строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построении;
- умеют отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, двумя ногами с места, и в прыжках с продвижением вперед;
- могут бросать предметы в цель, отталкивать мячи при катании, бросании, ловить мяч двумя руками;
- умеют ползать, сохранять правильную осанку;
- умеют реагировать на сигналы, выполнять правила игры в подвижных играх, ориентироваться в пространстве;
- различают и называют органы чувств, имеют представление об их роли в организме человека и как за ними ухаживать;
- имеют представление о полезной и вредной пище;
- знают, что утренняя гимнастика, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, а с помощью сна восстанавливаются силы, что закалывание важно для здоровья;
- могут сообщать о своем самочувствии взрослым, соблюдать навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Планируемые результаты освоения программы для детей 4-5 лет**

- проявляют интерес к двигательной деятельности;
- умеют перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой;
- умеют энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах с места и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- могут прыгать через короткую скакалку, принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча;

- могут кататься на двухколесном велосипеде, строиться, соблюдать дистанции во время передвижения, выполнять ведущую роль в подвижной игре;
- могут самостоятельно организовывать знакомые игры, выполнять действия по сигналу;
- знают части тела и органы чувств человека, о значении их для жизни и здоровья человека;
- умеют распознавать и называть полезную и вредную пищу, знакомы с понятиями «здоровье» и «болезнь»;
- могут устанавливать связь между совершаемым действием и самочувствием, оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым;
- знают значение физических упражнений для организма человека.

### **Планируемые результаты освоения программы для детей 5-6 лет**

- формирование у воспитанников интереса к движениям и желание самостоятельно их выполнять;
- развитие динамической и зрительно-моторной координации;
- развитие двигательной памяти и зрительного внимания в процессе выполнения двигательных цепочек из 3-5 элементов;
- формирование навыка владения телом в пространстве и сохранение равновесия;
- развитие одновременности и согласованности движений;
- умение самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- обогащение двигательной базы детей разноименными и разнонаправленными движениями;
- соблюдение правильной осанки во время ходьбы, сохранение заданного темпа (быстрый, средний, медленный);
- умение выполнять упражнения с напряжением;
- умение выполнять разные виды бега, быть ведущим в колонне; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- умение энергично отталкиваться для прыжка, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- формировать умение у детей ловить мяч (расстояние 2м), отбивать его от пола до 5 раз подряд;
- принимать правильное исходное положение при метании;
- ползать разными способами, лазать по гимнастической лестнице приставным и переменным шагом;
- развитие ритмичности пластичности и выразительности движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом;
- выполнение детьми движений с речевым и музыкальным сопровождением;
- воспитание у детей стремления действовать по правилам, соблюдая их на протяжении подвижной игры, эстафеты, общеразвивающих упражнений.

**Планируемые результаты освоения программы для детей 6-7 лет**

- сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности, умеют сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- могут соблюдать заданный темп в ходьбе и беге, сочетать разбег с отталкиванием в прыжках;
- умеют перелезть с одного пролета на другой пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеют быстро перестраиваться на месте и во время движения, выполнять упражнения ритмично;
- умеют соблюдать равновесие, развито координация движений и умение ориентироваться в пространстве;
- умеют самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, комбинировать движения;
- развит интерес к спортивным играм и упражнениям;
- знают о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека;
- сформированы представления об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания;
- расширены представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье;
- проявляют желание заниматься физкультурой и спортом, знают основы техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Годовой календарный учебный график**

|                                             |                                                                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| Продолжительность учебного года             | Начало учебного года-02.10.2025 года<br>Окончание учебного года-30.05.2026 года |
| Календарная продолжительность учебного года | Количество учебных недель-33,<br>Количество учебных дней-66                     |

#### **2.1. Учебный план**

Продолжительность занятий для детей в дошкольных учреждениях, реализующих программы дополнительного образования в учебные дни не

должна превышать 30 минут (СанПиН 2.4.1.3049-13, п.11.9-11.13; п.12.1-12.5).

| Название ДООП                                            | Возрастная группа, продолжительность занятий | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в год |   |   | Период обучения |   |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------|----------------------|---|---|-----------------|---|
|                                                          |                                              |                         | 1                    | 2 | 3 | 4               | 5 |
| Дополнительная общеобразовательная программа «Серпантин» | Младшая (3-4 года) 15 мин.                   | 2-3                     | 5                    | 7 | 8 | 8               | 7 |
|                                                          | Средняя (4-5 лет) 20 мин.                    | 2-3                     | 5                    | 7 | 8 | 8               | 7 |
|                                                          | Старшая (5-6 лет) 25 мин.                    | 2-3                     | 5                    | 7 | 8 | 8               | 7 |
|                                                          | Подготов. (6-7 лет) 30 мин.                  | 2-3                     | 5                    | 7 | 8 | 8               | 7 |

## 2.2. Условия реализации Программы

### Материально-технические условия обеспечения ДООП

Образовательный процесс в МБДОУ организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений РППС в соответствии с ФГОС ДО;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение).

Педагог, реализующий ДООП, обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные им цели через поставленные задачи, в т. ч.:

- осуществляет вид дополнительной деятельности по физкультурно-спортивному направлению у детей в рамках каждой подгруппы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- использует в физкультурной деятельности современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);

-обновляет содержание ДООП, методики и технологии ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их законных представителей.

ДООУ, осуществляющее поддержку в дополнительной деятельности по физкультурно-спортивной направленности по ДООП, оказывает помощь в создании материально-технических условий, обеспечивающих:

- возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения ДООП;
- возможность для беспрепятственного доступа воспитанников к объектам инфраструктуры организации, осуществляющей данную образовательную деятельность.

### **Оснащение развивающей предметно-пространственной среды и материально-техническое обеспечение**

Организация развивающей предметно-пространственной среды по физкультурно-спортивному направлению предполагает наличие различных пространств с целью освоения воспитанниками ДООУ различных видов двигательной деятельности:

- физкультурный зал, оснащенный соответствующим инвентарем и спортивным оборудованием, как традиционным, так и нестандартным:

#### спортивным оборудованием:

- гимнастическая лестница,
- маты гимнастические,
- скамья гимнастическая,
- спортивные тренажеры (беговая дорожка, велотренажер, тренажер для гребли),
- баскетбольное кольцо,
- воротца различной величины.

#### спортивным инвентарем:

- корригирующие дорожки,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- мелкие предметы для захватывания пальцами ног (косточки, карандаши и т.д.),
- ленты, кубики, мячи разного диаметра,
- обручи,
- обручи,
- канаты, верёвки,
- мешочки с песком.

### 2.3. Форма аттестации

В ДООП сформулированы требования к знаниям и умениям, формированию личностных качеств, которые должен приобрести воспитанник в процессе занятий. Описана система отслеживания и оценивания результатов обучения воспитанников; способы учета знаний, умений, возможные способы оценки личностных качеств обучающихся (тесты, таблицы, выставки, конкурсы, фестивали). При оценке и анализе работ учитывается возраст ребенка, его способности, достижения за конкретный промежуток времени. Конечным результатом освоения ДООП предполагается:

- участие воспитанников в открытых мероприятиях (занятиях, праздниках, развлечениях) на уровне МБДОУ;
- индивидуальные беседы с родителями (законными представителями) по результатам оценки индивидуального развития дошкольников.
- мониторинг физических показателей воспитанников на начало и конец учебного года

### 2.4.

#### Оценочные материалы

#### Показатели физической подготовленности детей

##### Возрастно-половые показатели физической подготовленности детей (по В.Н. Шебеко и др., 1996)

| Виды движений<br>(тесты)                                          | Возраст детей (годы) |          |          |          |         |          |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|----------|----------|---------|----------|
|                                                                   | 4                    |          | 5        |          | 6       |          |
|                                                                   | девочки              | мальчики | девочки  | мальчики | девочки | мальчики |
| Скоростная выносливость.<br>Бег на 30 м (с)                       | 10,7—8               | 10,5—8   | 9,8—8,3  | 9,2—7,9  | 7,5—7,8 | 7,0—7,3  |
| Гибкость.<br>Наклоны туловища вперед на скамейке (см)             | 3—7                  | 1—4      | 4—8      | 2—7      | 4—8     | 3—6      |
| Статическое равновесие.<br>Удержание равновесия на одной ноге (с) | 5,2—8,1              | 3,3—5,1  | 9,4—14,0 | 7,0—11,0 | 50—60   | 40—60    |

**Показатели физической  
подготовленности детей 4—7 лет  
(по Г.Н. Сердюковской, 1995)**

| Показатели | Пол | Возраст (годы) |   |   |   |
|------------|-----|----------------|---|---|---|
|            |     | 4              | 5 | 6 | 7 |

|                           |   |          |         |         |         |
|---------------------------|---|----------|---------|---------|---------|
| Бег на 30 м со старта (с) | М | 9,8—7,9  | 9,1—7,1 | 7,6—6,5 | 7,0—6,0 |
|                           | Д | 10,2—7,9 | 8,8—7,0 | 8,4—6,5 | 8,3—6,3 |

***Ориентировочные количественные показатели  
прыжка в длину с места в см (Г. Юрко)***

| Пол      | 3         | 4         | 5          | 6          | 7          |
|----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|
| Мальчики | 47,0–57,0 | 53,5–76,5 | 81,2–102,4 | 86,3–108,7 | 94,0–122,4 |
| Девочки  | 38,2–54,0 | 51,1–73,9 | 66,0–94,0  | 77,6–99,6  | 86,0–123,0 |

***Ориентировочные количественные показатели метания на  
дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)***

| Пол      | 3       | 4       | 5       | 6       | 7        |
|----------|---------|---------|---------|---------|----------|
| Мальчики | 1,8–3,5 | 2,5–4,1 | 3,9–5,7 | 4,4–7,9 | 6,0–10,0 |
| Девочки  | 1,5–2,3 | 2,4–3,4 | 3,0–4,4 | 3,3–5,4 | 4,0–6,0  |

***Ориентировочные количественные показатели метания на  
дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)***

| Пол      | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       |
|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Мальчики | 2,0–3,0 | 2,0–3,4 | 2,4–4,2 | 3,3–5,3 | 4,2–6,8 |
| Девочки  | 1,3–1,9 | 1,8–2,8 | 2,5–3,5 | 3,0–4,7 | 3,0–5,6 |

**Ориентировочные показатели  
физической подготовленности детей 5-7 лет  
(по М.А. Руновой, 1998)**

| Наименование<br>показателя | Пол | Возраст (годы) |   |   |
|----------------------------|-----|----------------|---|---|
|                            |     | 5              | 6 | 7 |

|                                                            |          |              |              |              |
|------------------------------------------------------------|----------|--------------|--------------|--------------|
| <b>Подбрасывание<br/>и ловля<br/>мяча<br/>(количество)</b> | <b>М</b> | <b>15—25</b> | <b>26—40</b> | <b>45—60</b> |
|                                                            | <b>Д</b> | <b>15—25</b> | <b>26—40</b> | <b>40—55</b> |
| <b>Отбивание<br/>мяча от пола<br/>(количество)</b>         | <b>М</b> | <b>5—10</b>  | <b>11—20</b> | <b>35—70</b> |
|                                                            | <b>Д</b> | <b>5—10</b>  | <b>10—20</b> | <b>35—70</b> |

## 2.5. Методическое обеспечение реализации ДООП

| Название платной услуги                                                                                                    | Методические пособия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ<br>(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)<br>ПРОГРАММА<br>ПО<br>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ<br>ФИЗКУЛЬТУРЕ<br>«СЕРПАНТИН» | <p>Реализация программы осуществляется на основе :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией: Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. 2016г.;</li> <li>-Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. Мозаика- синтез, 2015</li> <li>-Л.И. Пензулаева Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Для занятий с детьми 4 – 5 лет. Мозаика- синтез, 2015</li> <li>-Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. Мозаика- синтез, 2015</li> <li>-Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа. Для занятий с детьми 6 – 7 лет».</li> <li>-Л. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.</li> <li>Комплексы оздоровительной гимнастики. Мозаика- Синтез, 2015г</li> <li>-М.А.Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду»</li> <li>-В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста»</li> <li>-Г.И.Нарский «Физическая реабилитация и укрепление здоровья дошкольников»</li> </ul> |

|  |                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>-Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: Методический сборник: / под редакцией Г.В.Власовой – Кострома, 2013 – 108 с.</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **Лист дополнений и изменений**