

Управление образования Кушвинского муниципального округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ДЕТСКИЙ САД № 9 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

Принята на заседании
педагогического совета
МАДОУ № 9
Протокол № 8 от 28.05.2026 г.



Утверждаю:
заведующий МАДОУ № 9
/Мухамедьярова Т.А./
приказ № 57 от 01.06.2026 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юные спортсмены»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 года

Автор составитель:

Козлова Дарья Сергеевна

Педагог дополнительного образования

г. Кушва

Содержание:

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи Программы	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание Программы	6

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20

3. Список литературы	22
-----------------------------------	-----------

1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Программа разработана в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан ПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»;
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
14. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальным сертификатом» (в редакции Приказа от 25.08.2023 № 963-Д);
15. Устав МАДОУ № 9
16. Основная образовательная программа МАДОУ № 9

Актуальность Программы

Созданием данной образовательной программы послужил социальный запрос родителей (законных представителей).

Актуальность программы состоит в том, сегодня самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Дошкольный возраст — это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Программа направлена на профилактику плоскостопия и нарушения осанки, укрепления здоровья детей, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» (далее - Программа) построена в соответствии с нормативно – правовыми документами по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и направлена на формирование укрепления здоровья, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Отличительная особенность Программы

Программа включает различные компоненты, совокупность которых способствует укреплению и сохранению здоровья детей, составлена с учётом возрастных особенностей детей. Программа закладывает основы укрепления здоровья и предусматривает активную практическую деятельность детей. В программе используются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, направленные на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Уровень освоения программы: Стартовый.

Адресат программы.

Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических возможностей детей 3-7 лет. Для успешного освоения программы формируются разновозрастные группы с оптимальным количеством 10 человек.

Режим занятий

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 15 мин. (72 учебных часа)
- 2 год обучения - 2 раза в неделю по 20 мин. (72 учебных часа)
- 3 год обучения - 2 раза в неделю по 25 мин. (72 учебных часа)
- 4 год обучения - 2 раза в неделю по 30 мин. (72 учебных часа)

Объем и срок освоения программы

Всего 288 учебных часов и включает в себя 40 часов теории и 248 часов практики:

- 1 год обучения 72 часа (16 теории, 56 практики);
 - 2 год обучения 72 часа (14 теории, 58 практики);
 - 3 год обучения 72 часа (12 теории, 60 практики);
 - 4 год обучения 72 часа (10 теории, 62 практики).
- Срок обучения 4 года

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется традиционно в очной форме.

Форма обучения: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая

Вид занятий: практические занятия, беседы, игры, праздники.

Форма подведения результатов: праздники, развлечения, открытые занятия.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни, профилактика и коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста.

Основные задачи программы:

Оздоровительные

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные

- воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

1.3.

Планируемые результаты реализации Программы

1. год обучения:

- дошкольники проявляют интерес к физическим упражнениям по профилактике плоскостопия;
- дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений;
- умеют принимать и удерживать правильную осанку.

2. год обучения:

- у дошкольников сформировано желание заниматься физическими упражнениями по профилактике плоскостопия;
- дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение;
- умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

3.год обучения:

- дети знают о пользе профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- у детей сформированы умения, при ходьбе правильно ставить свод стопы;

— умеют ходить с преодолением препятствий, на носках, пятках, с предметами на голове, на высоких четвереньках с постановкой стопы на носок и полную стопу;

4. года обучения:

— дети осознают необходимость физических упражнений для формирования осанки и правильного свода стопы;

— умеют выполнять упражнения без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мяч, канат, мешочки с песком, кубики скакалка);

— умеют выполнять физические упражнения в исходном положении лежа на спине, лежа на животе.

Метапредметные результаты:

— способность выполнять физические упражнения самостоятельно;

— способность выполнять физические упражнения в подвижных играх, командных эстафетах и оценивать свои действия.

Личностные результаты:

— развитие физических качеств (силовых, гибкости, выносливости и координации);

— накопление и обогащение двигательного опыта детей;

— сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные результаты:

- овладение основными видами движения, укрепление мышц стопы и голени ног;
- сформированы знания о профилактике плоскостопия, её значении для организма;
- дети умеют правильно располагать нагрузку на собственный организм.

1.4. Содержание Программы

Учебный план Программы

	Название раздела	Количество часов (теория/практика)				Формы аттестации/контроля
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
1	Прогулка в лес	2 (2/0)				Вводное занятие. Исследование физического развития
	Веселая физкультура	9 (2/7)				подвижные игры
	Мой веселый звонкий мяч	8 (1/7)				подвижные игры, физические упражнения
	По ровненькой дорожке	9 (1/8)				подвижные игры,
	По малину в лес пойдем	1 (0/1)				подвижные игры
	Волшебный цветок	9 (3/6)				подвижные игры, физические упражнения
	Любим бегать и играть	1 (0/1)				подвижные игры
	Медвежата на прогулке	7 (1/6)				подвижные игры, физические упражнения
	Теремок	6 (2/4)				подвижные игры,

						физические упражнения
	Качалочка	1 (0/1)				подвижные игры
	Карусель	7 (1/6)				подвижные игры, физические упражнения,
	Морская звезда	6 (2/4)				подвижные игры, физические упражнения
	Стойкий оловянный солдатик	5 (1/4)				подвижные игры, физические упражнения,
	В гостях у весёлой скакалки	1 (0/1)				подвижные игры, физические упражнения,
	Итого 1 год обучения	72 (16/56)				
2	Вводное занятие.		(2 2/0)			Беседа Исследование физического развития
	Вспомним что умеем		(9 2/7)			Наблюдение, подвижные игры
	Птички на поляне		(8 2/6)			Наблюдение, подвижные игры
	Быстрые, ловкие, выносливые		(1 0/1)			Наблюдение, подвижные игры
	Цирковые звери		(9 2/7)			Наблюдение, подвижные игры
	Колючий ёжик		(6 1/5)			Наблюдение, подвижные игры
	Хоккейная площадка		(1 0/1)			спортивное развлечение
	Мой друг мяч		(7 1/6)			Наблюдение, подвижные игры
	Палочки выручалочки		(8 1/7)			Наблюдение, подвижные игры
	Сказочный стадион		(1 0/1)			спортивное развлечение
	Праздник мяча		(7 1/6)			Наблюдение, подвижные игры
	Придумай свои движения		(6 1/5)			Наблюдение, подвижные игры
	Веселая семейка		(6 1/5)			Наблюдение, подвижные игры
	Прогулка на речку		(1 0/1)			Наблюдение, подвижные игры
	Праздник обручей и мячей		(9 2/7)			Спортивный праздник
	Итого 2 год обучения		72 (18/54)			

3	Вводное занятие			2 (2/0)		Беседа Исследование физического развития
	Путешествие белой вороны			6 (1/5)		Наблюдение, подвижные игры
	Обезьянки			8 (2/6)		Наблюдение, подвижные игры
	Мишка - топтышка			1 (0/1)		Наблюдение, подвижные игры
	В поле мы пойдем, зёрнышек себе найдем			5 (1/4)		Наблюдение, подвижные игры
	Веселая физкультура			6 (2/4)		Наблюдение, подвижные игры
	Мячики - ёжики			6 (1/5)		Спортивное развлечение
	Держи осанку			5 (1/4)		Наблюдение, подвижные игры
	Удочка			9 (1/8)		Наблюдение, подвижные игры
	Гимнасты			1 (0/1)		Наблюдение, подвижные игры
	Приключение кота Леопольда			5 (1/4)		Наблюдение, подвижные игры
	На прогулку в детский парк			5 (1/4)		Наблюдение, подвижные игры
	Путешествие сороконожки			5 (1/4)		Наблюдение, подвижные игры
	Путешествие на сказочную планету			7 (1/6)		Наблюдение, подвижные игры
	В гостях у доктора Пяткина			1 (0/1)		Спортивный праздник
	Итого 3 год обучения			72(12/60)		
4	Идём за грибами				2 (2/0)	Наблюдение, подвижные игры
	Палка - скакалка				1 (0/1)	Беседа Исследование физического развития
	Игра упражнение «Малютка»				1 (0/1)	Наблюдение, подвижные игры
	Пружинки				11 (1/10)	Наблюдение, подвижные игры
	Ванечкины сапожки				8 (1/7)	Наблюдение, подвижные игры
	Игровое упражнение «Жучок – паучок»				1 (0/1)	Наблюдение, подвижные игры
	Комплекс «Буратино»				10 (1/9)	Наблюдение, подвижные игры
	Комплекс «Веселый гном»				9 (1/8)	спортивное развлечение

	Великаны и гномы				1 (0/1)	Наблюдение, подвижные игры
	Комплекс «Веселые дорожки»				6 (1/5)	Наблюдение, подвижные игры
	Комплекс «Радуга»				8 (1/7)	Наблюдение, подвижные игры
	Кругосветное путешествие				1 (0/1)	Наблюдение, подвижные игры
	Заботимся о своей осанке				6 (1/5)	Наблюдение, подвижные игры
	Укрощение мяча				6 (1/5)	Наблюдение, подвижные игры
	Будь здоровым!				1 (0/1)	Наблюдение, подвижные игры
	Итого 4 год обучения				72 (10/62)	Спортивный праздник
	Всего	288 (40/248)				

Учебный план Программы 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Прогулка в лес	2	2	0	Вводное занятие. Исследование физического развития
2	Веселая физкультура	9	2	7	подвижные игры
3	Мой веселый звонкий мяч	8	1	7	подвижные игры, физические упражнения
4	По ровненькой дорожке	9	1	8	подвижные игры,
5	По малину в лес пойдем	1	0	1	подвижные игры
6	Волшебный цветок	9	3	6	подвижные игры, физические упражнения
7	Любим бегать и играть	1	0	1	подвижные игры
8	Медвежата на прогулке	7	1	6	подвижные игры, физические упражнения
9	Теремок	6	2	4	подвижные игры, физические упражнения
10	Качалочка	1	0	1	подвижные игры
11	Карусель	7	1	6	подвижные игры, физические упражнения,
12	Морская звезда	6	2	4	подвижные игры, физические упражнения
13	Стойкий оловянный солдатик	5	1	4	подвижные игры, физические упражнения,
14	В гостях у весёлой скакалки	1	0	1	подвижные игры, физические

					упражнения,
	Всего:	72	16	56	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Прогулка в лес.

Теория.

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.

Практика.

Ознакомление со спортивным залом и оборудованием. Исследование физического развития обучающихся.

2. Веселая физкультура.

Теория.

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия и формирование правильной осанки.

Практика.

Физические упражнения на укрепление «мышечного корсета», Растяжка. Упражнения для расслабления мышц.

3. Мой веселый звонкий мяч.

Теория.

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота.

Упражнения для расслабления мышц.

Игры малой подвижности для снятия напряжения.

4. По ровненькой дорожке.

Теория.

Познакомить с комплексом самомассажа.

Практика.

Комплекс самомассажа для укрепления мышц рук, спины, живота.

Физические упражнения для расслабления мышц.

Корригирующая гимнастика.

5. По малину в лес пойду.

Практика.

Подвижные игры, закрепление физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

6. Волшебный цветок.

Теория.

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы;
- развитие мышц конечностей;
- формирование свода стопы;
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы.

Подвижные игры.

7. Любим бегать и играть.

Практика.

Подвижные игры, закрепление физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

8. Медвежата на прогулке.

Теория.

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на: увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног, биологически активные точки, находящиеся на ногах, естественной гибкости свода стопы, комплекс самомассажа.

9. Теремок.**Теория.**

Познакомить с правильным дыханием при выполнении упражнений.

Практика.

Упражнения на: укрепление «мышечного корсета», упражнения для расслабления мышц, дыхательная гимнастика.

10. Качалочка.**Практика.**

Подвижные игры, соревновательные игры, закрепление физических упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

11. Карусель.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Практика.

Упражнения на: улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей. Игры малой подвижности для снятия напряжения.

12. Морская звезда.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения осанки.

Практика.

Упражнения на формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

13. Стойкий оловянный солдатик.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Подвижные игры.

14. В гостях у веселой скакалки.**Практика.**

Спортивное развлечение.

Учебный план Программы: 2 год обучения

N п/п	Название темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Вспомним что умеем	2	2	0	Беседа Исследование физического развития
2	Птички на поляне	9	2	7	Наблюдение, подвижные

					игры
3	Быстрые, ловкие, выносливые	8	2	6	Наблюдение, подвижные игры
4	Цирковые звери	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
5	Колючий ёжик	9	2	7	Наблюдение, подвижные игры
6	Хоккейная площадка	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
7	Мой друг мяч	1	0	1	спортивное развлечение
8	Палочки выручалочки	7	1	6	Наблюдение, подвижные игры
9	Сказочный стадион	8	1	7	Наблюдение, подвижные игры
10	Праздник мяча	1	0	1	спортивное развлечение
11	Придумай свои движения	7	1	6	Наблюдение, подвижные игры
12	Веселая семейка	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
13	Прогулка на речку	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
14	Праздник обручей и мячей	1	0	1	Спортивный праздник
	Всего	72	18	54	

Содержание учебного плана: 2 год обучения

1. Вводное занятие. Вспомним что умеем.

Теория.

Вспомнить правила поведения в спортивном зале и что мы знаем и умеем.

Исследование физического развития

2. Птички на поляне.

Теория.

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на формирование красивой и легкой походки, координацию движений в крупных и мелких мышечных группах.

3. Быстрые, ловкие, выносливые.

Теория.

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы, увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах.

4. Цирковые звери.

Практика.

Спортивное развлечение, подвижные игры.

5. Колючий ёжик.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на биологически активные точки, находящиеся на ногах, естественной гибкости свода стопы.

6. Хоккейная площадка.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на повышение тонуса и силы мышц стопы, развитие мышц конечностей.

7. Мой друг мяч.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие ловкости, координацию движений, развития навыков передвижения.

8. Палочки выручалочки.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышц, образующих свод стопы, рук, спины, живота.
Упражнения для расслабления мышц.

9. Сказочный стадион.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на коррекцию сутулости, снятия статистического напряжения с позвоночника.

10. Праздник мяча.**Практика.**

Спортивные подвижные игры.

11. Придумай свои движения.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие ходьбы, формирование правильной осанки проявляя самостоятельность.

12. Веселая семейка.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса.

13. Прогулка на речку.**Теория.**

Познакомить и показать правильное выполнение физических упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением.

14. Праздник обручей и мячей.

Практика.

Спортивный праздник.

Учебный план Программы: 3 год обучения

N п/п	Название темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Советы доброго Волшебника	2	2	0	Беседа Исследование физического развития
2	Путешествие белой вороны	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
3	Обезьянки	8	2	6	Наблюдение, подвижные игры
4	Мишка - топтышка	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
5	В поле мы пойдем, зёрнышек себе найдем	5	1	4	Наблюдение, подвижные игры
6	Веселая физкультура	6	2	4	Наблюдение, подвижные игры
7	Мячики - ёжики	6	1	5	Спортивное развлечение
8	Держи осанку	5	1	4	Наблюдение, подвижные игры
9	Удочка	9	1	8	Наблюдение, подвижные игры
10	Гимнасты	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
11	Приключение кота Леопольда	5	1	4	Наблюдение, подвижные игры
12	На прогулку в детский парк	5	1	4	Наблюдение, подвижные игры
13	Путешествие сороконожки	5	1	4	Наблюдение, подвижные игры
14	Путешествие на сказочную планету	7	1	6	Наблюдение, подвижные игры
15	В гостях у доктора Пяткина	1	0	1	Спортивный праздник
	Всего	72	12	60	

Содержание учебного плана: 3 год обучения

1. Вводное занятие. Советы доброго Волшебника

Теория.

Вспомнить правила поведения в спортивном зале.

Исследование физического развития.

2. Путешествие белой вороны.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

3. Обезьянки.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнение на развитие координации движений, формирование правильной осанки.

4. Мишка – топтышка.

Практика.

Спортивные подвижные игры, игры малой подвижности.

5. В поле мы пойдем, зёрнышек себе найдем.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на профилактику и коррекцию сколиоза.

6. Веселая физкультура.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышечного корсета позвоночника и костей, коррекцию сутулости.

7. Мячики – ёжики.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие биологических активных точек, находящихся на ногах.

8. Держи осанку.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на формирование красивой и легкой походки, развитие рефлекса правильной походки.

9. Удочка.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на расслабление и снятие напряжения мышц всего тела.

10. Гимнасты.

Практика.

Подвижные игры, физические упражнения.

11. Приключение кота Леопольда.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на формирование правильной осанки, дыхательную мускулатуру, снятие напряжения с позвоночника.

12. На прогулку в детский парк.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы.

13. Путешествие сороконожки.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног.

14. Путешествие на сказочную планету.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на расслабление и снятие напряжения мышц всего тела.

15. В гостях у доктора Пяткина.

Практика.

Спортивный праздник.

Учебный план Программы: 4 год обучения

N п/п	Название темы	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Идём за грибами	2	2	0	Беседа Исследование физического развития
2	Палка - скакалка	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
3	Игра упражнение «Малютка»	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
4	Пружинки	11	1	10	Наблюдение, подвижные игры
5	Ванечкины сапожки	8	1	7	Наблюдение, подвижные игры
6	Игровое упражнение «Жучок – паучок»	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
7	Комплекс «Буратино»	10	1	9	спортивное развлечение
8	Комплекс «Веселый гном»	9	1	8	Наблюдение, подвижные игры
9	Великаны и гномы	1	0	1	Наблюдение,

					подвижные игры
10	Комплекс «Веселые дорожки»	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
11	Комплекс «Радуга»	8	1	7	Наблюдение, подвижные игры
12	Кругосветное путешествие	1	0	1	Наблюдение, подвижные игры
13	Заботимся о своей осанке	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
14	Укрощение мяча	6	1	5	Наблюдение, подвижные игры
15	Будь здоровым!	1	0	1	Спортивный праздник
	Всего	72	10	62	

Содержание учебного плана 4 года обучения

1. Вводное занятие. Идём за грибами.

Теория.

Вводное занятие, техника безопасности.

2. Палка – скакалка.

Практика.

Подвижные игры, физические упражнения.

3. Игра упражнение «Малютка».

Практика.

Спортивная игра.

4. Пружинки.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на развитие ловкости, координации движений, координации нижних конечностей, развитие навыков передвижения.

5. Ванечкины сапожки

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на повышение тонуса и силы мышц стопы, формирование свода стопы.

6. Игра упражнение «Жучок – паучок»

Практика.

Спортивная игра.

7. Комплекс «Буратино».

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

8. Комплекс «Веселый гном».

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на коррекцию сутулости.

9. Великаны и гномы.

Практика.

Подвижные игры.

10. Комплекс «Веселые дорожки».

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на равновесие и координацию движений, формирование балансирующей, рессорной и толчковой функций стоп.

11. Комплекс «Радуга».

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на выносливость мелких мышц стоп, формирование координации движений, освоение удержания напряжения этих мышц при различных положениях стопы, при движениях в голеностопных суставах, для улучшения равновесия.

12. Кругосветное путешествие.

Практика.

Подвижные игры, физические упражнения.

13. Заботимся о своей осанке.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

14. Укрощение мяча.

Теория.

Объяснить правильность выполнения физических упражнений.

Практика.

Упражнения на равновесие и координацию движений, формирование балансирующей, рессорной и толчковой функций стоп. Параллельно решается задача повышения силовой выносливости мышц стоп, аксиальной мускулатуры и коррекции осанки

15. Будь здоровым!

Практика.

Спортивный праздник.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю

2 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю
4 год	01 сентября	31 мая	36	72	72	2 занятия по 1 часу в неделю
Каникулы: зимние — с 28 декабря по 10 января						

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия по программе «Юные спортсмены» физкультурно-спортивной направленности проводятся в светлом, хорошо проветриваемом, спортивном зале. Спортивный зал оснащен дидактическим и методическим материалом, имеются соответствующие картотеки и паспорт спортивного зала.

Наименование оборудования	Количество
Шведская стенка	1
Индивидуальные коврики	20
Массажные дорожки	5
Мячи массажные (мячи- «ёжики»)	10
Гимнастические мячи («хопы»)	20
Гимнастические палки	20
Обручи	20
Массажеры для ног	10
Массажные коврики «ОРТОДОН»	40
Мешочки с песком	20
Мелкие предметы для захвата пальцами ног: платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1 см)	40
Веревки	10
Дорожки со следочками	4
Батут с держателем (тренажер)	1
Брандекс тренажер для мышц тела	1
Велотренажер спортивный	2
Кегли	20
Вестибулярный тренажер "Перекасти поле"	3
Детский игровой набор "Шашки"	2
Игровой набор " Штанга"	2
Кубики	10
Мини твист тренажер	1
Тренажер "Степпер"	1
Гантели	20
Набор дуг для подлезания	2
Набор барьеров для прыжков	2
Доска «Бильяоу»	1,25

Мяч резиновый (125 мм)	10
Складной мат (100*200*10)	1
Деревянный массажер для стоп	10 шт.

Информационное обеспечение:

<http://io.nios.ru/index.php?rel=44&point=13&art=2095>.

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/diagnostika-po-fizicheskoy-kulture-v-detskom-sadu-0>.

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/fizkultura-eto-radost>.

<https://sites.google.com/site/araslanovaev/soderzanie/tema-3>.

Кадровое обеспечение:

Педагог прошел профессиональную переподготовку с присвоением квалификации «педагог дополнительного образования» и курсы повышения квалификации по дополнительной профессиональной программе «Использование здоровьесберегающих технологий в работе инструктора по физической культуре ДОО с детьми в рамках реализации ФГОС ДО» рег № 0114095 ООО ВШДА г. Екатеринбург, 2021 г.

Методические материалы:

Основой для составления данной программы послужила такие программы как: «Лечебная физкультура для дошкольников» О.В.Козырева, «Быть здоровыми хотим» М.Ю. Картушина, «Здоровый дошкольник» Ю. Ф. Змановский.

В программе используются подвижные игры, соревновательные эстафеты, самомассаж, гимнастика, праздники, игры малой подвижности, загадки, считалки. Все разучиваемые физические упражнения закрепляются в игровой форме.

Для обучения детей физическим упражнениям по профилактике плоскостопия используются разнообразные методы: словесные, наглядные, практические, игровые, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы). Объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности товарищей. Наглядный метод: показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Практический метод: играет решающую роль в формировании двигательных навыков, развития и совершенствования у детей. Это, как правило, повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

К специальным упражнениям при плоскостопии относятся упражнения с захватом и перекладыванием мелких и крупных предметов, перекатыванием предметов, ходьба по палке, обручу, ребристой доске, ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, упражнения на тренажёрах.

2.3 Формы аттестации/контроля, оценочные материалы

Аттестация по данной программе не предусмотрена.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдение, итоговая диагностика.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: подвижные игры, соревновательные эстафеты, спортивные праздники, физические упражнения. Последнее занятие выступать в качестве итогового, показывающего достижения детей. В конце учебного года педагог выявляет эти достижения на заключительном занятии.

Для решения образовательных задач проводится оценка индивидуального развития детей. Результаты педагогической диагностики используются для профилактики плоскостопия осанки.

1. Педагогическая диагностика проводится один раз в год.
2. Диагностические задания разработаны в соответствии с методиками И. Д. Ловейко, Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург), О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич и оцениваются по трехбалльной шкале.

Протокол обследования уровня сформированности физических качеств и умений у детей дошкольного возраста

/п	Фамилия имя ребенка	Задания				Общее количество баллов	Уровень
		«Посмотри на носки»	«Лодочка»	«Достань скамейку»	«Отпечатк и стопы»		

Ориентировочные результаты:

сформированы: (от 11 до 12 баллов)

в стадии формирования: (от 5 до 10 баллов)

не сформированы: (ниже 4 баллов)

3. Список литературы

Для педагога:

1. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. / Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М. : 2011. –335 с.
2. Кириллова, Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников / Ю.А. Кириллова. - М.: Детство-Пресс, 2011.
- Красикова, И. С. Плоскостопие. Профилактика и лечение / И.С. Красикова. - М.: Корона-Век, 2018.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М., 2010
4. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей 6-7лет: профилактика и лечение. - М.: ТЦ Сфера
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ 2015г. Воронеж ТЦ «Учитель»

Для обучающихся и родителей:

1. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н. Козак.
2. «Быть здоровыми хотим» М.Ю. Картушина, ТЦ Сфера, 2014 г.
3. В. Бондаренко «Где здоровье медвежье»
4. Васильева, Александра Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения / Александра Васильева. - М.: ИК "Крылов", 2011.
5. Головенкин, Андрей Поступь.. о сколиозе, плоскостопии и остеохондрозе / Андрей Головенкин. - М.: Велигор, 2013.
6. Месилова Вера Петровна Цикл сказок для детей "Будьте все здоровы!"
7. Нестёркина Лариса «Самая чудесная вещь на свете – Здоровье!»
8. Очерет, Александр Плоскостопие. Легкая походка - здоровый позвоночник / Александр Очерет. - М.: Центрполиграф, 2016.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152742

Владелец Мухамедьярова Татьяна Анатольевна

Действителен с 15.06.2026 по 15.06.2027