Муниципальное казённое учреждение
Управление образования и молодёжной политики
Златоустовского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр эстетического воспитания детей»

ПРИНЯТА
Протокол педагогического совета
№ 1 от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «ЦЭВД»
_____ В.А. Фахрутдинов
«31» августа 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

Общая физическая подготовка

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки программы: 2026

Составитель:
Хващевская Светлана Вячеславовна,
педагог дополнительного образования

Златоуст
2026

Содержание

Раздел1. Комплекс основных характеристик программы .....……3
1.1. Пояснительная записка.....……3
1.2. Цель и задачи программы.....……6
1.3. Содержание программы.....……7
1.3.1. Учебный план…….....……7
1.4. Планируемые результаты.. .....……9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий..……...10
2.1. Календарный учебный график.....……....10
2.2. Условия реализации программы.....……....10
2.3. Формы аттестации.....……12
2.4. Оценочные материалы.....……....13
2.5. Методические материалы.....……....14
2.6. Воспитательный компонент..... ……17
2.7. Список литературы…….19
Приложение…….20

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» (далее – ДООП «ОФП») осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (в редакции от 25 декабря 2023 г. № 685-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 07 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 01 июля 2025 г. №1745-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // М.: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;

Региональный проект «Всё лучшее детям» в составе соответствующего федерального проекта Национального проекта «Молодёжь и дети» (2025 – 2030 гг.);

Программа перспективного развития системы образования Златоустовского городского округа на период 2025-2030 гг.;

Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей»;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД».

ДООП «ОФП» реализуется в спортивном клубе «Ника» и относится к программам *физкультурно-спортивной* направленности.

Уровень освоения содержания образования – *начальный.*

Актуальность программы

Актуальность ДООП «ОФП», связанная с современными реалиями и потребностями детей, сегодня особенно высока.

Основные факторы, определяющие актуальность ОФП:

- Изменение образа жизни: современные дети проводят много времени за гаджетами, уменьшается количество активных игр на свежем воздухе, что негативно сказывается на их физическом развитии.

- Проблемы со здоровьем: увеличивается количество детей с ожирением, нарушением осанки, плоскостопием, со слабым иммунитетом.

- Психологическое состояние: чрезмерное использование гаджетов может приводить к ухудшению концентрации, развитию гиперактивности, проблем со сном.

ДООП «ОФП» актуальна, так как она направлена на решение этих проблем:

- улучшает физическое здоровье: способствует укреплению костно-мышечной системы, развитию физических качеств, повышению иммунитета и предотвращению развития заболеваний;

- развивает психомоторные навыки: способствует развитию координации, равновесия, гибкости, мелкой моторики, что важно для успешной адаптации к школьной программе;

- стимулирует познавательную активность: физические упражнения стимулируют работу мозга, улучшают концентрацию, память, внимание;

- формирует положительные черты характера: способствует развитию самостоятельности, дисциплины, коммуникативных навыков, командного духа.

То есть, в условиях современного мира ОФП не просто желательна для дошкольников, она становится необходимой для их здоровья, развития и подготовки к будущему. Ведь ОФП - не просто набор упражнений, это фундамент для гармоничного развития личности, закладывающий основу для будущих спортивных достижений, успешной учебы и здоровой жизни.

ДООП «ОФП» направлена на воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом детей дошкольного возраста.

Особенности программы

Особенность ДООП «ОФП» - в осуществлении физического воспитания дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышают его работоспособность, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, - то есть, создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

ДООП «ОФП» включает в себя следующие формы работы:

Игровые формы:

- сюжетно-ролевые игры («Путешествие», «Превращения»), когда в процессе игры дети выполняют различные упражнения, развивая координацию, силу, выносливость;

- подвижные игры («Молекулы», «Три скорости»), развивающие быстроту, ловкость, координацию движений;

- игры с мячом («Передача мяча», «Бросание в цель»), развивающие ловкость, координацию, точность движений, силу.

Танцы:

Дети учатся двигаться в ритм музыки, развивают координацию, гибкость, выразительность.

Упражнения:

- комплексы упражнений, которые подбираются с учётом возраста и физического развития детей, включают элементы гимнастики, ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания;

- упражнения с использованием предметов (мячей, скакалок, обручей, гимнастических палок, небольших гантелей), позволяющих делать занятия более разнообразными.

Адресат программы

ДООП «ОФП» предназначена для обучающихся возраста от 5 до 6 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры) ребёнка к пяти-шести годам ещё не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьбы по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом (у ребёнка достаточно силы, чтобы добросить его до партнёра, но несовершенная координация может исказить направление полёта, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо); поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнёру.

Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребёнка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

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

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

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

Условия набора обучающихся в коллектив: учебные группы комплектуются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обязательна справка от врача с допуском к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

Наполняемость групп: 12 – 15 человек.

Объём программы: на полное освоение ДООП «ОФП» требуется 72 часа.

Срок освоения ДООП «ОФП» - 1 год обучения.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 1 часу.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: учебное занятие, практическое занятие.

Тип занятий: комбинированный.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие и формирование двигательных умений и навыков путём привлечения к занятиям ОФП.

Задачи программы:

Предметные

- Научить основным видам движений: ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, метанию, упражнениям на равновесие и координацию.
- Обучить элементам гимнастики, спортивных игр, танцев.
- Развить физические качества: увеличить силу, выносливость, скорость, гибкость.
- Сформировать правильную осанку, предупредить плоскостопие.
- Укрепить здоровье: повысить иммунитет, улучшить функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
- Обучить элементам безопасности: познакомить с правилами поведения во время занятий физической культурой.

Метапредметные

- Развить пространственное воображение, координацию движений и реакцию.
- Развить коммуникативные навыки.
- Обучить правильному дыханию, артикуляции, выразительности речи.

Личностные

- Сформировать ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих.
- Воспитывать самоуважение и уверенность в себе: повышать самооценку за счёт достижения успеха в занятиях физической культурой.
- Сформировать положительное отношение к физическим упражнениям.
- Обучить соблюдению правил поведения во время занятий.

- Развить умение слушать и выполнять инструкции педагога.
- Сформировать творческие способности: развивать фантазию, воображение, творческий подход к выполнению упражнений.
- Стимулировать творческую активность в процессе игр и занятий.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Диагностика физических данных	2	1	1	*Вводный контроль*: тестирование, опрос
2.	Развитие быстроты	10	-	10	Контрольные упражнения
3.	Гимнастика	10	-	10	Контрольные упражнения
4.	Развитие силы и выносливости	10	-	10	Промежуточная аттестация: контрольные упражнения
5.	Ритмика	10	-	10	Контрольные упражнения
6.	Развитие координации и ловкости	10	-	10	Контрольные упражнения
7.	Подвижные игры	9	-	9	Контрольные упражнения
8.	Акробатические упражнения	10	1	10	Контрольные упражнения
9.	Итоговое занятие	1	-	1	*Итоговый контроль*: открытое занятие для родителей
	Итого:	**72**	**2**	**70**	

Описание разделов /тем учебного плана

1. Вводное занятие. Диагностика физических данных (2 часа)

Теория: Знакомство с дисциплиной, с правилами поведения в спортивном зале и формой одежды. Знакомство основными терминами и понятиями общей физической подготовки. Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Практика: Диагностика физических данных

Вводный контроль: тестирование, опрос.

2. Развитие быстроты (10 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на развитие быстроты.

Практика: выполнение упражнений на мгновенные реагирования на различные сигналы, бег на короткие дистанции, челночный бег, спортивные игры.

Контроль: контрольные упражнения.

3. Гимнастика (10 часов)

Теория: правила выполнения активных и пассивных упражнений.

Практика: выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпадов, круговых движений в различных плоскостях.

Контроль: контрольные упражнения.

4. Развитие силы и выносливости (10 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на развитие силы и выносливости.

Практика: выполнение статических и динамических упражнений с собственным весом, с отягощениями (гантелями, амортизаторами, сопротивлением партнёра); упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Комплекс упражнений на выносливость со сменой скорости и продолжительности.

Промежуточная аттестация: контрольные упражнения.

5. Ритмика (10 часов)

Теория: Общие понятия о музыке (ритм, темп, характер и эмоциональный окраска музыки).

Практика: Танцы (хороводы, пляски, элементы народных и бальных танцев, импровизации); игры (сюжетные и несюжетные).

Контроль: контрольные упражнения.

6. Развитие координации и ловкости (10 часов)

Теория: правила выполнения упражнений на координацию движения и ловкость.

Практика: выполнение упражнений на точность движений (упражнения в равновесии); упражнений на элемент внезапности (подвижные игры, спортивные игры); упражнений на способность менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения), упражнений с мячами.

Контроль: контрольные упражнения.

7. Подвижные игры (9 часов)

Теория: знакомство с правилами подвижных игр.

Практика: подвижные игры «Бычок - смоляной бочок», «Муха - Цокотуха», «Лиса и заяц», «Репка», «Кот Леопольд», «Ми-ми-мишки» (Описание игр см. в Приложении).

Контроль: контрольные упражнения.

8. Акробатические упражнения (10 часов)

Теория: правила выполнения акробатических упражнений.

Практика: акробатические стойки (на лопатках, на руках), специальные стойки, стойка на плечах. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъёмы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Бег «Тараканий». Перемещение в упоре спереди, (с поворотами). Бег на коленях.

Контроль: контрольные упражнения.

Итоговое занятие (1 час)

Теория: подведение итогов года и обучения в целом, рекомендации обучающимся на будущее.

Практика: проведение открытого занятия.

*Итоговый контрол*ь: тестирование*,* открытое занятие для родителей.

1.4. Планируемые результаты

По окончании освоения ДООП «ОФП» обучающиеся покажут следующие результаты

Предметные

- освоят основные виды движений: ходьбу, бег, прыжки, лазание, метание, упражнения на равновесие и координацию;
- освоят элементы гимнастики, спортивных игр, танцев;
- улучшат физические качества: увеличат силу, выносливость, скорость, гибкость;
- освоят элементы безопасности: познакомятся с правилами поведения во время занятий физической культурой.
-у них сформируется правильная осанка;
- у них укрепится здоровье: повысится иммунитет, улучшатся функции сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Метапредметные

- у них разовьются пространственное воображение, координация движений и реакция;
- разовьются коммуникативные навыки;
- они научатся правильному дыханию, артикуляции, выразительности речи.

Личностные

- сформируется ответственность за своё здоровье;
- повысится уверенность в себе, самооценка за счёт достижения успеха в занятиях физической культурой;
- сформируется положительное отношение к физическим упражнениям;
- научатся соблюдению правил поведения во время занятий;
- научатся слушать и выполнять инструкции педагога;
- сформируются творческие способности: будут иметь более развитые фантазию, воображение, иметь творческий подход к выполнению упражнений;

- будут проявлять творческую активность в процессе игр и занятий.

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Начало учебного года – 01.09.2026 г.
Конец учебного года - 31.05.2027 г.
Продолжительность учебного года – 36 недель

1 полугодие	Новогодние праздники	2 полугодие	Всего учебных недель в год
01.09.2026 – 30.12.2026	31.12.2026 – 10.01.2027	11.01.2027 – 31.05.2027	36

Количество часов в год: 72 часа
Продолжительность и периодичность занятий: 2 раза в неделю по 1 часу
Объём программы: 72 часа
Срок освоения программы: 1 год
Промежуточная аттестация: декабрь 2026 года
Итоговый контроль: май 2027 года
Нерабочими праздничными днями в течение учебного года являются:
4 ноября 2026 г. – День народного единства
31 декабря 2026 г. - 10 января 2027 г. – Новогодние праздники
22-23 февраля 2027 г. – выходные в честь Дня защитника Отечества
8 марта 2027 г. – Международный женский день
3 мая 2027 г. – выходной в честь Праздника Весны и Труда
10 мая 2027 г. – выходной в честь Дня Победы.

2.2. Условия реализации программы

Эффективность реализации ДООП «ОФП» достигается при соблюдении следующих условий.

Реализация принципов работы*:*

1. *Систематичности*:

Регулярные занятия: занятия ОФП проводятся регулярно 3 раза в неделю, чтобы закрепить навыки и улучшить физическое развитие.

Разнообразие форм работы: использование игр, упражнений, творческих заданий, разнообразного оборудования, чтобы удерживать интерес и не утомлять детей.

2. *Индивидуализации*:

Учёт индивидуальных особенностей: учитывается индивидуальные возможности каждого ребёнка, его уровень развития, интересы и наклонности.

Поддержка и мотивация: важно поддерживать детей, хвалить их за успехи, поощрять их усилия, чтобы у них сохранялся интерес к занятиям.

3. *Комплексности*:

Развитие всех физических качеств: занятия должны быть направлены на гармоничное развитие всех физических качеств - силы, выносливости, скорости, гибкости, координации.

Включение разнообразных видов двигательной активности: в программу включены различные виды двигательной активности - игры, упражнения, танцы, спортивные игры.

4. *Наглядности*:

Использование удобного и яркого оборудования.

Демонстрация упражнений: постановка правильной техники выполнения упражнений, чтобы дети могли повторять её самостоятельно.

5. *Игровой подход*:

Использование игр: занятия построены на игровой основе, чтобы они были более интересными и увлекательными для детей.

Реализация всех этих принципов позволит создать эффективную программу ОФП, которая будет способствовать гармоничному развитию детей, укреплению их здоровья, развитию двигательных навыков, физических качеств и творческих способностей.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации ДООП «ОФП» имеются:

Наименование основного оборудования	**Количество**
Танцевальный зал, оборудованный звуковой аппаратурой	1
Оборудование для учебного помещения:	
- зеркала	2
- спортивные маты, гимнастические коврики	на каждого обучающегося
- шкаф для хранения методической литературы, дидактического материала	1
- шкаф для хранения спортивного инвентаря	1
техническое оснащение: - звуковая колонка - музыкальный центр - экран - проектор - компьютер - flash-накопители	 1 1 1 1 1
аудио- и видеоматериалы по тематике занятий	в соответствии с ДООП
сеть Интернет, наличие онлайн-сервисов	есть
Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет-ресурсы для педагога и обучающихся	Есть для каждого раздела ДООП

Форма одежды

На занятия допускаются обучающиеся, одежда, причёска и обувь которых соответствуют правилам. Вся форма должна быть чистой и опрятной, не должна

приносить неудобства во время занятия; должна быть скромной, не отвлекающей внимания других занимающихся.

Требования к одежде:

1. Спортивные брюки без дополнительных пуговиц, молний и прочих декоративных украшений.
2. Топ или футболка.
3. Обязательны носки или гольфы, по желанию теплые гетры.
4. Чистые кроссовки (фиксирующие стопу).
5. Желательно использование эластичных бинтов, напульсников, наколенников, налокотников.
6. Недопустимо ношение бижутерии и крупных ювелирных украшений.

Требования к причёске:

Волосы должны быть аккуратно убраны. Недопустимы распущенные волосы, хвосты, длинные чёлки и косы. Количество заколок должно быть умеренным. Причёска должна смотреться аккуратно, спортивно и не должна мешать на занятии.

Обучающиеся должны знать, что внешний вид важен не только на сцене, но и на повседневных тренировках.

2.3. Формы аттестации

В соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего и итогового контроля, промежуточной аттестации обучающихся МАУДО «ЦЭВД»» для отслеживания динамики освоения ДООП «ОФП» и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг, который осуществляется в течение всего учебного года и включает:

Вводный контроль - оценка стартового уровня образовательных и физических возможностей обучающихся. Входная диагностика определяет степень готовности обучающихся к занятиям, проводится в сентябре в форме *тестирования* и *опроса*.

В течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль*, определяющий степень усвоения обучающимися учебного материала с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. В ходе текущего контроля проводится оценка уровня и качества освоения разделов программы и уровня развития обучающихся; проводится в виде выполнения *контрольных упражнений*.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по итогам полугодия, проводится в форме выполнения *контрольных упражнений*.

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы по завершении обучения. Итоговый контроль проводится в конце учебного года (май) в форме *открытого занятия для родителей*.

Формы фиксации результатов реализации ДООП «ОФП»: диагностические карты, таблицы выполнения контрольных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

Вводный контроль: диагностика (контрольные нормативы общей физической подготовки):

№	Упражнения	Единица измерения
1.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с
2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см
3.	И.п. – упор лёжа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз
4.	Наклон вперёд (складка), удерживание в течение 10 сек., см	см
5.	Прыжки на месте за 30 сек.	Количество раз
6.	Подъём туловища из положения лёжа на спине, количество раз за 30 сек.	Количество раз

2.5. Методические материалы

Методика мониторинга

Определение *уровня обученности* по ДООП «ОФП»

Критерии оценки индивидуального развития обучающихся

№	Направление оценки	Низкий уровень обученности (развития)	Средний уровень обученности (развития)	Высокий уровень обученности (развития)
1.	Психофизиологические характеристики: внимание	Низкая концентрация внимания, реакция замедленная, обучающийся постоянно отвлекается. Не может воспроизвести алгоритм выполнения задания.	Неустойчивое внимание, иногда отвлекается. Может воспроизвести лишь отдельные элементы алгоритма выполнения задания. Путает последовательность этапов выполнения работы.	Высокая концентрация внимания, быстрая реакция, почти не отвлекается на посторонние дела. Способен полностью воспроизвести цепочку действий, необходимых для выполнения задания.

2.	Когнитивные характеристики: реактивность, способность к самоорганизации	Импульсивное поведение: способен действовать по первому побуждению под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, не обдумывает свои поступки, не оценивает все «за» и «против». Он быстро реагирует и также бурно останавливает свои действия.	Неустойчивое поведение, иногда действует под воздействием настроения, не настойчив при решении проблемных ситуаций, часто отвлекается. Но при поддержке педагога может добиться неплохих результатов.	Преобладает рефлексивное поведение, сознательное, разумное. Обдумывает свои действия. Способен сформулировать для себя задачу и искать пути её решения, добиваться результатов. Осознанно реагирует в проблемных ситуациях. Рационально использует учебное время.
3.	Коммуникативные свойства: стиль общения, взаимодействие с окружающими.	Преобладает неадекватная самооценка. Нетерпим к другой точке зрения, позиции, сам создает конфликтные ситуации. Легко поддается на провокации, не пытается найти общий язык с окружающими.	Размыты представления о нормах общения, легко принимает любой стиль общения, сложившийся в группе, несамостоятелен, в конфликтной ситуации ведет себя так же, как большинство окружающих.	Терпимый. Обладает чувством самоуважения, что позволяет ему с уважением относиться к достоинству других; умеет воспринимать своей точку зрения; редко вступает в конфликты, стремится к их разрешению мирным путём.

Методы определения результативности: *наблюдение; опрос; тестирование*.

Основные принципы оценивания:

- доброжелательное отношение к обучающемуся как к личности;
- положительное отношение к его усилиям;
- конкретный анализ трудностей и допущенных ошибок;
- конкретные указания на то, как можно улучшить достигнутый результат.

Методы обучения

- *Словесные* (устное разъяснение теоретического материала).
- *Наглядные* (демонстрация, наблюдение, рисунки).
- *Практические* (самостоятельные работы).

Методы организации обучающихся на занятии

№	*Метод*	*Суть метода*
1	Фронтальный	Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.

2	Поточный	Все дети выполняют упражнения "потоком", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед.
3	Посменный	Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповой	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.
5	Индивидуальный	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Формы организации образовательного процесса

- *групповые* (основная форма организации учебного процесса; занятия с группами);

- *индивидуальные* (в ходе проведения группового занятия);

- *коллективные* (массовые) – участие в праздниках, воспитательных мероприятиях.

Формы организации образовательной деятельности

№	*Тип занятия*	*Задачи занятия*
1	Вводный	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комплексный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углублённое изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу

В процессе реализации ДООП «ОФП» используются следующие

Педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

- *личностно ориентированные* (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

- *гуманно-личностные* (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

- *сотрудничества* (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

- *свободного воспитания* (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По организационным формам:

- *индивидуальная технология обучения* предполагает создание индивидуальной образовательной траектории;

- *групповые технологии*;

- технология *коллективного взаимообучения*,

- *коммуникативная* технология обучения,

- технология *коллективной творческой деятельности*.

4. *Здоровьесберегающие* технологии (предполагает создание комфортной среды, благоприятного психологического климата в коллективе, работу по охране голоса, соблюдение гигиенического режима голоса).

Структура занятия

Вводная часть (5-10 минут)

Приветствие: проверка присутствия, создание позитивной атмосферы.

Разминка: подготовка мышц к нагрузке, включающая легкие упражнения на растяжку, кардио-элементы (бег, прыжки, скакалка), суставная разминка.

Постановка целей: Объяснение темы и задач занятия, мотивация участников.

Основная часть (20 минут)

Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, физической подготовки и корригирующие упражнения

Подвижные игры (5 мин)

Заключительная часть (5-10 минут)

Заминка: растяжка, расслабление мышц, восстановление дыхания, предотвращение мышечных болей.

Обсуждение: Обсуждение занятия, выявление трудностей, ответы на вопросы.

Похвала и мотивация: Похвала за старания и успехи.

2.6. Воспитательный компонент

Воспитательная работа в спортивном клубе «Ника» осуществляется в соответствии с воспитательной системой МАУДО «ЦЭВД», **основная цель** которой – создание максимально благоприятных условий для художественно-эстетической, спортивной и творческой деятельности, направленной на самовыражение, самореализацию и социальную адаптацию личности ребёнка, приобщение к здоровому и духовно богатому образу жизни.

Воспитание в ЦЭВД – это процесс совместной выработки ценностей, норм, задач социальной деятельности через сотрудничество и сотворчество поколений.

Поэтому **главная воспитательная задача** – поддержка обучающихся в определении интересов, помощь в осознании своих возможностей, в раскрытии и обогащении творческого потенциала, в самореализации.

Кроме того, достижение цели подразумевает реализацию следующих **задач**:

- развитие интеллектуальных задатков и познавательных возможностей обучающихся; расширение кругозора и повышение общего культурного уровня детей (интеллектуальное воспитание);
- привитие любви к различным видам искусства, воспитание лучших качеств личности через приобщение к миру прекрасного (художественно-эстетическое, духовное воспитание);
- повышение уровня воспитанности детей путём реализации новых программ воспитательной направленности, нацеленных на формирование нравственно-этических норм, патриотических чувств, пропаганду здорового образа жизни (нравственное, патриотическое, этнокультурное, физическое воспитание);
- укрепление взаимодействия Центра с семьями обучающихся; оказание помощи семье в решении воспитательных проблем (интеграция семейного и внешкольного воспитания); вовлечение всех субъектов (педагоги, дети, родители) образовательного процесса в процесс воспитательный;
- расширение и укрепление взаимодействия с социальными партнёрами Центра по поиску новых и закреплению оправдавших себя форм воспитательной деятельности.

Помимо этого, в спортивном клубе «Ника» ставятся следующие задачи воспитательного характера:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям МАУДО «ЦЭВД»;
- формирование навыков уважительного и доброжелательного отношения к представителям разных культур; воспитание социокультурной толерантности обучающихся;
- обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся;

- развитие системы отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формирование умения самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

Основные формы воспитания, применяемые при реализации ДООП «ОФП»: беседа, учебные занятия, участие в выездных мероприятиях (концертах и соревнованиях различного уровня), акции.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение),
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения детей;
- педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста);
- стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности спортивного клуба «Ника» на базе реализации программы в МАУДО «ЦЭВД» в соответствии с нормами и правилами работы учреждения, а также на выездных мероприятиях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания осуществляется в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогу, к выполнению своих заданий в рамках ДООП «ОФП».

План мероприятий воспитательной работы на 2026-2027 учебный год для дошкольников спортивного клуба «Ника»

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Место проведения	Практический результат
1	День открытых дверей для детей и родителей	сентябрь	ЦЭВД	Привлечение новых обучающихся в коллектив
2	Концерт, посвящённый Дню матери	ноябрь	ЦЭВД	Нравственное воспитание

3	Открытое занятие для родителей	ноябрь	ЦЭВД	Демонстрация умений
4	Участие в новогодней кампании	декабрь	ЦЭВД	Формирование коммуникативных навыков, умения работать в команде
5	Итоговое открытое занятие	апрель – май	ЦЭВД	Демонстрация умений

2.7. Список литературы

Литература для педагогов

1. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
2. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / В.А. Овсяник, Л.Д. Глазырина. - Москва: Айрис-пресс, 2011.
3. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник / М.Ф. Иваницкий. - М.: Спорт, 2015. - 624 с.
5. https://урок.рф/library/kartoteka_igr_po_teme_v_gostyah_u_skazki_oo_fiziches_202534.html

Литература для обучающихся

1. https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2022/02/15/skazki-i-rasskazy-pro-fizicheskuyu-kulturu-i-sport

Приложение

Описание игр раздела «Подвижные игры»

Игра *«Бычок - смоляной бочок»*

Оборудование: 2-3 скалки, обручи по числу *«зверей»*.

Среди детей выбирают 2-3 *«соломенных бычка»*. Остальные дети – *«звери»*, которые живут в лесу в своих *«домиках» (обручах)*. По сигналу *«соломенные бычки»* бегут к зверям и касаются их рукой. После касания звери зацепляются за *«хвост»* бычка *(держатся за веревку)* и бегут за ним в его домик. Побеждает тот, кто поймает больше всего *«лесных жителей»*.

Игра *«Муха - Цокотуха»*

Оборудование: маска мухи.

Дети стоят в кругу, взявшись за руки. В центре - ребенок в шапочке Мухи- Цокотухи. Дети идут по кругу, проговаривая слова:

«Муха, Муха - Цокотуха
Позолоченное брюхо,
В гости мы к тебе идём
Кого хочешь, приведём.
Может, пчёлок полосатых?
Или гусениц мохнатых?
Кровопийцев - комаров?
Или толстых червяков?»

Ребёнок в центре *(Муха - Цокотуха)* выбирает.

Если ребёнок назвал пчёлок, то дети летят по кругу и жужжат; если гусениц - идут мелкими шагами; если комариков - летят, произнося *«з-з-з»*; если червяков - идут по кругу, попеременно наклоняя и поднимая туловище.

После каждого показа ведущий выбирает ребёнка, который, по его мнению, выполняет движения лучше всех, и он становится ведущим.

Игра *«Лиса и заяц»*

Оборудование: маска лисы, маски для зайцев.

Дети в масках зайчиков стоят в кругу.

Ребенок в маске лисы ходит за кругом и говорит:

«Ох, растаял домик мой!
Как же мне идти домой?
Надо к зайчику бежать,
Его домик отобрать»

Подходит к домику одного из *«зайчиков»*, стучится:

«Тук- тук- тук….
Серый зайка, выбегай. И со мною поиграй»

«Зайка» и *«Лиса»* бегут наперегонки за кругом: кто первый займёт домик.

Кто проиграл, тот становится *«лисой»*.

Игра – *соревнование «Репка»*

Оборудование: канат.

Педагог объединяет детей в две команды. Дети берут в руки канат. По сигналу воспитателя начинают тянуть его в разные стороны. Кто вытянет *«репку»*, тот и победитель.

Игру можно проводить с постепенным дополнением игроков.

Можно играть до последнего победителя (команду, которая выиграла, объединяют в две команды, продолжают состязание, пока не победит один игрок).

Игра *«Кот Леопольд»*

Оборудование: мячи по количеству детей,

Кот Леопольд сидит на противоположной части зала, спит. Дети, мыши, ползут на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. Ведущий говорит:

Мыши хохотушки
Ставили ловушки,
Опять вышли баловать,
Вход кота замуровать.
Так старались мыши,
До высокой крыши!

Дети кладут мячи вокруг кота, Леопольд просыпается, дети разбегаются. Кот говорит: «Стоп».

На сигнал дети останавливаются.

Только очень добрый кот
Все ловушки соберёт.
И волшебные слова
Он подарит от себя.

Кот берет мяч, кидает любому ребенку – мышке и говорит вежливое слово, добавляя «Милые мыши». Кто не поймает мяч, тот на одной ножке прыгает и произносит три ласковых слова и в конце «Прости нас, Леопольдушка!». Игра заканчивается тогда, когда кот перекидает всем мячи (каждому ребёнку по очереди) и кот говорит: «Ребята, давайте жить дружно!»

Игра - *«Ми-ми-мишки»*

Оборудование: четыре обруча с изображением домика Кеши, Тучки, Лисички, Цыпы, шишки четырёх цветов рыжие (Кеши), белые (Тучки), красные (Лисички) и жёлтые (Цыпы). Вместо шишек можно использовать мячики.

Дети делятся на четыре команды и идут вокруг своих домиков и говорят слова:

Вместе по лесу идут,
Собирая шишки.
Очень весело живут
Ми-ми-мишки.
Есть у каждого свой дом.
Очень рады деткам в нём.
Мишкам, детки, помогите,
Шишки мишкам соберите.

Правило: после слов дети собирают шишки соответственно цвету домика героя. Побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее.