

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» апреля 2026г.
Протокол №2

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО «ДДТ»
Караульщикова Л.Ю.
№ 100-Н от «05» апреля 2026г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Движум»
(реализуется в сетевой форме)

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 36 часов

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Содержание программы направлено на удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, которое во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребёнка, общему оздоровлению его организма, приобретению самостоятельных навыков в укреплении иммунитета.

Одна из форм совершенствования и развития двигательной сферы дошкольников в программе являются спортивные праздники (досуги, развлечения). Они включают разнообразные виды физических упражнений в сочетании с элементами драматизации и хореографии, викторин и конкурсов, способствуют приобщению к физической культуре и спорту. Также в программу включены мультфильмы про спорт и здоровый образ жизни.

Особенности реализации

Программа реализуется в рамках сетевого партнерства с дошкольными и школьными образовательными организациями г. Верхняя Пышма. Возможность реализации основных общеобразовательных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме установлена частью 1 статьи 13 и статьей 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Модульность программы дает возможность обучающимся и образовательной организации, с которой заключен договор о сетевом сотрудничестве начать обучение с любого модуля, перейти на следующий модуль.

Сетевые партнёры:

- Базовая организация – МАОУ ДО «ДДТ», находящаяся по адресу: г. Верхняя Пышма, пр. Успенский 111б, осуществляет руководство образовательной программой, отвечает за организацию воспитательных мероприятий, реализацию содержательной части модулей программы, организует итоговую аттестацию, подготовку документации по результатам апробации программы.

- Организация-партнёр – дошкольная (или школьная) образовательная организация.

Каждый сетевых партнёров вкладывает в реализацию программы свои образовательные ресурсы, выполняет на разных этапах различные функции. Образовательный ресурс и функции субъектов могут меняться по мере реализации программы.

Управление программой осуществляют методисты образовательных организаций на основе исследования интересов и потребностей участников, состояния и динамики образовательной среды, мониторинга промежуточных и итоговых результатов реализации программы.

Актуальность программы. Актуальность программы состоит в направленности на раннее распознавание, смягчение профилактики проблем сниженного уровня физического развития, здоровья и проблем коммуникативного свойства детей 5- 7 лет. В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям.

По данным исследований, удельный вес часто болеющих детей первых 5 лет жизни колеблется в пределах 20-25 %, то есть часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок. Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Новизна программы. Быстроразвивающиеся технологии, современные условия жизни и образования предъявляют высокие требования к уровню психофизического состояния ребенка, к его общекультурной готовности, особенно в период подготовки к школьному обучению. Поэтому в качестве одной из эффективных форм физкультурно-оздоровительной работы в учреждении дополнительного образования являются занятия с использованием специального спортивно-оздоровительного интерактивного оборудования.

Отличительные особенности программы.

Программа использует инновационное оборудование –комплекс развивающих программ на интерактивном полу «Светлячок».

Интерактивный пол — это особая напольная видеопроекция, активирующаяся при взаимодействии с человеком. Конструкция состоит из проектора, набора сенсорных датчиков, компьютера и напольного покрытия (в мобильной комплектации).

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (*дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, босохождение*). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

Для повышения эффективности освоения образовательной программы предусмотрено использование такого метода как создание вариативности педагогических условий (*за счет введения в учебный процесс нового*

тренажера, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.). Использование приёмов - создание поисковых ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение специальных игр и заданий для проявления воли, решительности, смелости и находчивости – способствует активизации мыслительной и двигательной деятельности ребенка.

Педагогическая целесообразность. В современных условиях развития общества проблема здоровья ребенка является как никогда ранее актуальной. Занятия по программе удовлетворяют естественные потребности ребенка в движении и ощущении «мышечной радости», при этом особое внимание педагог обращает на интерес обучающегося к физическим упражнениям, способствующим укреплению разных групп мышц и в целом всего детского организма. Разнообразные упражнения оказывают тренирующее воздействие на физическое тело, укрепляют мышцы рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, развивают силу, быстроту движений, ловкость, гибкость и общую выносливость растущего организма. Кроме того, занятия значительно повышают эмоциональный тонус дошкольника, влияют на активизацию его познавательной деятельности, воспитывают выдержку, решительность, помогают управлять своим поведением в общении со сверстниками.

Физическое воспитание ребенка предусматривает обязательное выполнение золотого правила – «не навреди». Знакомство с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения задания. Занятия строятся под контролем нагрузки, дозированной, подбора индивидуальной интенсивной деятельности и мотивацией ребенка на правильное выполнение упражнений с опорой на личный пример педагога.

Адресат программы. Программа адресована обучающимся от 5-ти до 7 лет.

Возрастные особенности физического развития детей 5- 7 лет

Возраст 5–7 лет — период активного физического развития, когда происходят значительные изменения в организме ребёнка. Этот этап часто называют «периодом первого вытяжения», так как за год ребёнок может вырасти на 7–10 см. В это время совершенствуются двигательные навыки, увеличивается мышечная масса, улучшается координация, но при этом сохраняются особенности, связанные с незавершённостью развития некоторых систем организма. К 5–6 годам ещё не завершено формирование стопы, что требует профилактики плоскостопия.

Двигательные способности и активность

В 5–7 лет заметно улучшается координация движений, увеличивается мышечная масса, развивается ловкость, выносливость и быстрота передвижения. В беге появляется фаза полёта — ребёнок на мгновение отрывается от земли и «летит» на расстояние 50–70 см. nsportal.ru +1

К этому возрасту дети начинают более осознанно и правильно выполнять упражнения благодаря накопленному опыту двигательной деятельности. Они способны дифференцировать мышечные усилия, менять темп движений по заданию взрослого, что ускоряет формирование двигательных навыков.

Дети этого возраста отличаются повышенной двигательной активностью, их часто называют «непоседливыми». Это период, когда легче всего научить ребёнка кататься на коньках, велосипеде, плавать. Врачи и физиологи называют период с 5 до 7 лет «возрастом двигательной расточительности». nsportal.ru +1

Однако из-за несовершенства нервной системы и особенностей сердечно-сосудистой системы дети быстро утомляются при физических и умственных нагрузках. Нетренированный ребёнок в 6–7 лет способен выдерживать не более 5–7 минут сравнительно небольшую физическую нагрузку

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для школьников составляет 30 минут.

Объём программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 36 ч.

Срок освоения программы – 1 год, продолжительность образовательного процесса – 36 учебных недель.

Уровень освоения программы – ознакомительный. Обучение соответствует первому уровню сложности по реализации общедоступных, универсальных форм организации образовательного процесса. Содержание учебного материала способствует решению задач физического воспитания дошкольников 5-7 лет с использованием специального детского развивающего оборудования и игрового реквизита.

Форма обучения – очная.

Виды занятий – теоретические, практические, контрольные.

Формы подведения результатов – смотр и анализ упражнений, контрольные задания, турнир.

Цель программы – укрепление здоровья и содействие физическому развитию ребенка через разные виды деятельности, удовлетворяющие потребности детского организма в активном движении.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование двигательного опыта при обучении на интерактивном оборудовании;
-

Развивающие:

- развитие коммуникации;
- коллективное взаимодействие детей в парах и группах;
- развитие быстроты реакции и игровой ловкости;
- развитие меткости, зрительного внимания, развитие двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы; быстроты и выносливости).

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни, любви к спорту и движениям;
- воспитание коммуникативных качеств, дисциплинированности, целеустремленности в достижении результата.

Планируемые результаты

1. Улучшение показателей:

- ловкость
- быстрота
- меткость

2. Сформировано умение взаимодействовать с участниками группы

3. Сформирован интерес к подвижным играм

Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела темы:	Кол- во. часов	В том числе		Формы аттестации контроля.
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Диагностика
2.	Упражнения с интерактивным оборудованием и игровым реквизитом	14	2	12	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений Турнир
3.	Упражнения на профилактику плоскостопия	8	-	8	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений. Тестирование
4.	Дыхательные упражнения	8	-	8	Визуальный контроль правильности выполнения упражнений.

5.	Физкультурные праздники. Турниры	4		4	
	Итого	36	3	33	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в программу

Практика. Просмотр презентации. Игра на знакомство. Разминка. Первичная диагностика (оценка уровня физической подготовленности детей). Знакомство с интерактивным полом.

Раздел 2. Упражнения с интерактивным оборудованием и игровым реквизитом

Тема 2.1. Упражнения с игровым реквизитом

Практика. Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость (по инструкции педагога). Полоса препятствий с произвольными заданиями: имитация разной ходьбы: как уточка на корточках, как краб, перебирая руками и ногами, в стиле лягушки – отрывочными прыжками; взять скакалку, выложить ею линию и ступать по линии «ёлочкой», как ходят балерины; в завершении подниматься на лестнице, скатываться по горке с парой прыжков через нарисованные мелом линии.

Используемый игровой реквизит:

Тема 2.2. Интерактивный пол «Светлячок»

Теория.

Что такое интерактивный пол. Правила выполнения упражнений на интерактивном полу.

Практика. Упражнения

Челночный бег

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении. Побеждает команда которая прошла задание первой.

Божьи коровки

Упражнение для расслабления. Успокаивающая сцена: лужайка с травой и цветами, звуки природы.

Ёжики лабиринт

Нужно найти дорожку, которая приведёт к норе и занести в нору яблоко. Дети становятся на четвереньки, на спинах — мешочки с песком. Стараются пройти по тропинке и не уронить мешочек.

Ёжики

Дети становятся на четвереньки, на спинах — мешочки с песком. Они должны, как ёжик, пройти по извилистой тропинке и не уронить мешочек.

Ёжики соревнование

Соревновательная игра для группы детей. Дети переносят на спинах мешочки с песком, как ёжики. Упражнение на декомпрессию позвоночника.

Колодцы

Упражнение на меткость. На сцене — 2 ряда колодцев. Дети должны бросать мешочки с песком и попадать в колодцы.

Тюлени

Упражнение для укрепления спины. Тюлень поднимает верхнюю часть туловища и хлопает ластами. Дети должны повторять.

Прыжки по камням

Задача игры: прыжками с камня на камень перебраться с одной стороны на другую.

Прыжки по кувшинкам

Прыжки по кувшинкам на время.

Десяточка

Дети должны прыгать на числа сначала в прямом, затем в обратном порядке: от 1 до 10, от 10 до 1.

Координационная лестница

Координационная лестница или лестница ловкости — прекрасный тренажер для физического развития детей. (15 упражнений)

С кочки на кочку

Задача игры: перебраться с одного берега на другой по кочкам. Для интерактивной игры используются массажеры-полусферы.

Ходьба с мешочком на голове

Дети ходят по кругу с мешочком на голове. Задача игры: пройти круг с прямой спиной, стараясь не уронить мешочек.

Прыжки по брёвнам

Задача игры: перепрыгивая с одного бревна на другое перебраться с одного берега реки на другой.

Переносим грузы на голове

Упражнения для формирования правильной осанки с удержанием предмета на голове.

Девяточка

Дети прыгают от 1 до 9 и в обратном порядке. Развивают координацию движений, ловкость и заодно повторяют счёт в пределах 10.

Двадцаточка

Дети прыгают от 1 до 20 и в обратном порядке. Развивают координацию движений, ловкость и заодно повторяют счёт до 20.

Прыжки в длину

Дети прыгают в длину от линии Старт. В качестве меры прыжка — линии: Кузнечик, Лягушка, Заяц, Тигр, Антилопа, Кенгуру.

Раздел3. Упражнения для профилактики плоскостопия

Практика. Выполнение упражнений на координацию, силу, выносливость, ловкость, равновесие, баланс, гибкость.

Комплекс №1

– И. п.- стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки, 5-8 сек. и снова опуститься на стопу.

– И. п.- сидя на стуле постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

– И. п.- сидя на стуле, широко расставив ноги, приближайте и отдаляйте от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

– И. п.- сидя на стуле, ноги вместе, ступни сомкнуты, следует развести колени в стороны и, оторвав пятки от пола, сомкнуть подошвы.

– Походить 1-2 минуты на носочках, потом 30-60 сек. на пятках, на внутренней и на внешней стороне стопы.

– Стоя, сомкнуть стопы вместе, а потом развести как можно шире носки, а потом и того же положения развести как можно шире пятки.

– Не отрывая стоп от пола выполнить 5-10 приседаний.

– Стоя на одной ноге, вторую согнуть под прямым углом в колене и выполнять вращательные движения голенью, а потом стопой. Сначала по часовой стрелке, затем против. Выполнив по 4 оборота в каждую сторону повторить то же самое с другой ногой.

– Ходьба гусиным шагом 30-60 секунд, затем столько же в полуприседе.

– Захватив пальцами одной стопы, карандаш походить так 30-40 секунд.

Комплекс №2

– Ходьба по коврику с пуговицами.

– Сидя на стуле, катаем палку ступней.

– Ходьба по толстой веревке- «змее».

– Катаем пальцами ног специальный гимнастический обруч.

– Подпрыгивание на пальчиках (осторожно).

– Сидя на стуле, подтягиваем к себе коврик пальцами ножек.

– Захватываем пальцами ног карандаш или ручку, пытаемся что-то нарисовать в воздухе или листе бумаги.

Комплекс №3 (упражнения выполняются сидя на стуле)

– Выполняем стопами круговые движения.

– Тянем носки на себя, затем от себя, не сгибая колени.

– Сгибание-разгибание пальцев ног.

– Сведение-разведение носков, при этом пятки не отрываем от пола.

- Соединяем подошвы (колени не согнуты).
- Большим пальцем ноги проводим по голени другой снизу вверх, затем меняем ноги.
- Отрываем от пола носки, пятки поочередно.
- Захват пальчиками ног различные предметы вокруг себя.
- Провести подошвой и внутренним краем левой ступни по правой голени, поменять ногу.

Раздел 4. Дыхательные упражнения

Теория. Выполнение упражнений на развитие внимания к своему дыханию, определение типа дыхания, его глубины, частоты

Практика.

Упражнение №1 «Послушаем своё дыхание»

И. п.: стоя, сидя, лёжа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части – волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (лёгкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох – выдох или спокойно с определённым интервалом (автоматической паузой);
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Упражнение №2 «Дышим тихо, спокойно и плавно»

И. п.: стоя, сидя, лёжа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнёт расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос. Повторить 5-10 раз. Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Упражнение №3 «Подыши одной ноздрёй»

И. п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

– Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Лево́й ноздрёй делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

– Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка» 3-4 раза. – То же другими ноздрями. – Повторить 3-6 раз.

Комментарии к практике. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрёй сделать вдох – выдох (сначала той ноздрёй, которой легче дышать, затем другой). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрёй отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

Упражнение №4 «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

– И. п.: лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нём лежат обе ладони. – Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

– Медленный плавный вдох, без каких-либо усилий – живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

– Медленный, плавный выдох – живот медленно втягивается к спине. – Повторить 4-10 раз.

Упражнение №5 «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, рёберное дыхание)

– И. п.: лёжа, сидя, стоя, руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. – Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками рёбра грудной клетки. – Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распира́ние грудной клетки и медленно освобождают зажим. – На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. – Повторить 6-10 раз.

Комментарии к практике. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть рёбер грудной клетки.

Упражнение №6 «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

– И. п.: лёжа, сидя, стоя. одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. – Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. – Повторить 4-8 раз. Упражнение №7 «Ветер» (очистительное полное дыхание) – И. п.: сидя, стоя, лёжа. Туловище расслаблено, сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. – Сделать полный вдох, выпячивая живот и рёбра грудной клетки. – Задержать дыхание на 3-4 с. – Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. – Повторить 3-4 раза.

Комментарии к практике. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) лёгкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Упражнение №8 «Радуга, обними меня»

– И. п.: стоя или в движении.

– Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

– Задержать дыхание на 3-4 с.

– Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки снова направить вперёд, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идёт под мышку, другая на плечо. – Повторить 3-4 раза. – Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Раздел 5 Физкультурные праздники и турниры

«Путешествие в Спортландию»;

«Весёлые старты»;

Эстафеты соревновательного типа. Участники делятся на команды и соревнуются в ловкости, скорости, смекалке.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Календарный учебный график

Год обучения	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1	01.09-31.12	16 нед.	01.01-08.01	09.01-31.05	20 нед.	01.06-31.08	36 нед.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования первой категории с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в просторном помещении с хорошим освещением с соблюдением санитарно-гигиенических норм и правил, с учетом возрастных особенностей детей.

Интерактивный пол «Светлячок» от ООО «Интерактивная проекция»

Реализация программы в сетевой форме

Организационная модель реализации:

- обучающиеся зачислены в МАОУ ДО «ДДТ» как базовую организацию;
- образовательная программа утверждена базовой организацией;
- часть содержания реализуется организацией-участником МАДОУ «Детский сад № 24» (группа «Ромашки») в рамках заключённого договора о сетевой форме.

МАОУ ДО «ДДТ»	МАДОУ «Детский сад № »
1. Обеспечивает методическую целостность программы; 2. Организует основные занятия;	1. Создаёт условия для закрепления содержания программы в повседневной образовательной среде; 2. Организует отработку навыков в режиме групповой деятельности;

3. Осуществляет координацию сетевого взаимодействия;	3. Осуществляет текущий контроль и педагогическое наблюдение;
4. Проводит итоговый контроль освоения программы.	4. Обеспечивает преемственность с основной образовательной программой ДОУ.

Основными методами обучения являются:

- словесный (предварительная беседа, словесный инструктаж с использованием терминов, беседа по теме, объяснение, напоминание);
- наглядный (показ выполнения упражнения);
- практический (выполнение упражнений);
- игровой (создание игровых ситуаций).

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии:

- технология учебного занятия;
- технология группового обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;

Принципы, лежащие в основе программы:

- принцип доступности (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- принцип наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- принципы демократичности и гуманизма (взаимодействие педагога и ученика в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- принцип научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, ребенок применяет свои знания в выполнении сложных творческих работ).

Алгоритм учебного занятия *(схема и методика проведения занятий по образцу)*

Этапы учебного занятия	Содержание
Вводная часть	Разминка, музыкальные видео-разминки, дыхательные упражнения, игры на взаимодействие
Основная часть	Упражнения на интерактивном полу, с игровым оборудованием, упражнения на профилактику плоскостопия
Заключительная часть	Дыхательные упражнения, подведение итогов занятия

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Совместный контроль, проводимый во взаимодействии базовой организации и организации-участника, обеспечивает **более точную и всестороннюю оценку освоения программы.**

Преимущества такого подхода:

- **Комплексность наблюдения** – педагоги видят ребёнка и в учебной ситуации, и в естественной образовательной среде, что позволяет оценить реальное применение навыков.
- **Согласованность педагогических критериев** – обе организации используют единую методику и единые стандарты оценки, что гарантирует целостность педагогического подхода.
- **Поддержка преемственности** – дети закрепляют знания и умения последовательно, а педагоги отслеживают перенос навыков из учебной ситуации в повседневную жизнь.
- **Обратная связь и корректировка** – совместное наблюдение позволяет вовремя выявлять трудности, адаптировать упражнения и корректировать образовательный процесс.
- **Повышение надёжности результатов** – распределённая оценка снижает субъективность и отражает динамику развития эмоционального интеллекта более объективно.

Таким образом, взаимодействие двух организаций в процессе контроля создаёт устойчивую и эффективную систему сопровождения ребёнка, где образовательный результат оценивается комплексно и всесторонне.

Для оценки результативности используются упражнения на интерактивном полу.

При оценке двигательной активности учитывают:

- количественные показатели (время выполнения задания, расстояние, количество повторений и т. д.);
- качественные характеристики (техника выполнения движений, координация, баланс, точность);
- уровень интереса ребёнка к двигательным заданиям и его желание включаться в деятельность.

Оценка может проводиться по трёхбалльной системе (низкий, средний, высокий уровень)

Критерии оценки уровня физического развития ребенка:

□ *Низкий.* Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа взрослого. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

□ *Средний.* Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

□ *Высокий.* Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ.;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
6. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
7. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

Литература для педагогов:

1. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. - М.: Лань, 2023. - 102 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры. - М.: Юрайт, 2023. - 182 с., ил.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 312 с., ил.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. - М.: Юрайт, 2019. - 174 с.
5. Гимазов Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям. Учебное пособие для вузов, 2-е изд. - М.: Лань, 2024. - 156 с., ил.
6. Королев А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки. Учебное пособие для вузов. - М.: Лань, 2023. - 68 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. - М.: КноРус, 2020. - 256 с.
8. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2023. - 610 с.
9. Ловягина А. Е., Ильина Н. Л., Медников С. В. Психология физической культуры и спорта. - М.: Юрайт, 2024. 391 с.
10. Манжелей И. В. Организация физкультурно-спортивной досуговой деятельности детей. Учебное пособие для вузов. - М.: Лань, 2023. - 192 с.
11. Никитушкин В. Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Учебник для вузов. - М.: Спорт, 2021. - 328 с.
12. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.

- 13.Пашарина Е. С. Основы профессиональной этики тренера. Курс лекций. - М.: Лань, 2023. - 88 с.
- 14.Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. - М.: Спорт, 2020. - 164 с.
- 15.Рубанович В. Б. Педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. - М.: Юрайт, 2019. - 254 с.
- 16.Рубин В. С. Разделы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для вузов, 3-е изд. - М.: Лань, 2023. - 104 с.
- 17.Хухлаева Д. В. Методика физического воспитания в школьных учреждениях. - М.: Альянс, 2022. - 208 с.
- 18.Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. - М.: Юрайт, 2020. - 228 с.
- 19.Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. - М.: Юрайт, 2019. - 114 с., ил.

Литература для родителей:

1. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт. - М.: Юрайт, 2024. - 160 с., ил.
2. Карелова И. И. Комплексное развитие детей. Познавательная, речевая, игровая, социальная деятельность. ФГОС ДО. - М.: Учитель, 2020. - 134 с.
3. Никитушкин В. Г., Чесноков Н. Н., Чернышева Е. Н. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии. - М.: Юрайт, 2023. - 280 с.
4. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. - М.: Юрайт, 2019. - 184 с., ил.
5. Эммерт М. С., Фадина О. О., Шевелева И. Н. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий. - М.: Юрайт, 2023. - 130 с.

Интернет- источники

Интерактивный пол-тумба «Светлячок»

<https://interactive-project.ru/production/interaktivnyj-pol-tumba/>

Пакет игр "Оздоровительная физкультура"

<https://interactive-project.ru/paket-igr/ozdorovitelnaya-fizkultura/>

Развлекательные игры

<https://interactive-project.ru/paket-igr/razvlekatelnye-igry/>

Мультфильмы про спорт и здоровый образ жизни

<https://ya.ru/video/preview/910439347210788063>

Физкультура с цветняшками

<https://ya.ru/video/preview/14327016448835213145>

Приложения

Методическое обоснование введения упражнений на развитие крупной моторики

Шесть характеристик физических качеств, определяемых у ребенка

□ *Гибкость* определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии ребенка. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

□ *Быстрота* – способность ребенка совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых качеств. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

□ *Выносливость* является одним из важнейших физических качеств ребенка, характеризующее его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

□ *Сила* - способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

□ *Координация* является важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условия, выполнять движения точно и рационально.

□ *Ловкость* – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

Методическое обоснование введения упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия

Важная составляющая всех разделов программы, имеющая место практически на каждом занятии - упражнения на *формирование правильной осанки*. У детей данного возраста наблюдается отставание роста силы

глубоких мышц спины, отсюда и нарушения осанки, невозможность длительного сохранения позы. Поэтому очень важны общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышечного корсета, а также формирующие правильную осанку. Неправильная осанка меняет форму и объем грудной клетки, мешает нормальной жизнедеятельности внутренних органов и систем, приводит к снижению физических резервов детского организма. А это в свою очередь приводит к целому ряду заболеваний. Для исправления дефектов осанки рекомендуются упражнения, когда одновременно вовлекаются несколько мышечных групп и суставов.

Особенно важно включать в занятия с дошкольниками упражнения, направленные на *профилактику плоскостопия*. Это одно из тяжелых ортопедических заболеваний, которое встречается у взрослых из-за отсутствия в детском возрасте профилактических и лечебных мер. В основе «борьбы» с плоской стопой лежит укрепление мышц свода стопы (различные виды ходьбы – босиком, по гимнастической палке), укрепление мышц опорно-двигательного аппарата в целом, разгрузка мышц нижних конечностей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240793

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 22.10.2025 по 22.10.2026