Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «31» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАДОУ детский сад «Сибирячок»
Абатского муниципального округа

_____ Е.В. Глущенко
Приказ от «31» августа 2026 г. № 275

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ОКТЯБРЬСКАЯ, Тюменская область, 175622ГТ, ул.Ленина, д.28', L=с.Абатское, T=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА", ОГРН=1167232057013, СНИЛС=06340626843, ИНН ЮЛ=7205028850, ИНН=720501167150, E=tvbirds2016@yandex.ru, G=Елена Владимировна, SN=Глущенко, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "СИБИРЯЧОК" АБАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: 1
Дата: 2026-09-09 19:17:52
Foxit Reader Версия: 10.0.1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ЗдоровейКИ»

Объем: 28 часов
Срок реализации: 7 месяцев
Возрастная категория: 6 -7 лет
Место реализации: с. Абатское, ул. Октябрьская, д.44.

Автор и руководитель:
Демакова Татьяна Сергеевна,
инструктор по физической культуре

2026г.

Содержание **Страница**

Оглавление **2**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы **3**

1.1. Пояснительная записка **3**

1.2. Цели и задачи программы **6**

1.3. Планируемые результаты **6**

1.4. Содержание программы **7**

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий **16**

2.1 Календарный учебный график **16**

2.2. Формы контроля и оценочные материалы **16**

2.3. Формы, методы и приемы реализации Программы **17**

2.4. Условия реализации программы **17**

Список литературы **19**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗдоровейКИ» (далее-Программа) физкультурно-спортивной направленности спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса обучающихся старшего дошкольного возраста.

Программа разработана и реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

Федеральным законом РФ от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ РФ «Об образовании в Российской федерации»;

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации»;

Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказом Минобразования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Дошкольного Образования» (ФГОС ДО) с изменениями и дополнениями от: 21 января 2019 г., 8 ноября 2022 г., вступившими в силу с 17 февраля 2023 года;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) (ФОП ДО);

Уставом образовательной организации;

Основной образовательной программой дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа.

Программа реализуется в рамках кружка дополнительного образования детей «Здоровейки» и является частью основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста, в том числе, детьми с ОВЗ 6 – 7 лет

Актуальность

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Спортивная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной и тренирующей силой. Оздоровительное значение спортивных игр еще более очевидно. Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, а в целом на здоровье детей. На формирование правильной осанки детей. Большое значение приобретают спортивные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Актуальность программы обусловлена тем, что, в настоящее время дети мало играют в спортивные игры, поэтому мы – взрослые должны научить ребенка играть. Наблюдая за поведением ребенка в игре, взрослый учится понимать его переживания, видеть его взаимоотношения с другими детьми. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленности, уверенности в своих силах, упорства и конечно же здоровья. В то же время отсутствие эмоционально-психического благополучия в ДОУ может вести к деформации личности ребенка, к уменьшению возможностей эмоционального контакта с окружающим, возрастанию трудностей в установлении новых социальных отношений. Поэтому в современных условиях особенно актуальными задачами являются привитие интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным спортивным двигательным умениям. Эти формы работы нацелены не на оттачивание техники выполнения тех или иных упражнений, а на воспитание положительных эмоций, высокую двигательную активность детей, свободное и непринужденное взаимопонимание.

Программа дополнительного образования «ЗдоровейКИ» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методических рекомендаций программы «Старт»- Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина и практического пособия Голициной Н.С., Бухаровой Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников».

Педагогическая целесообразность программы решает основную идею комплексного гармоничного физического развития детей дошкольного возраста. Применяемые на занятиях методы обучения и содержательный компонент программы в полной мере отвечают возрастным особенностям детей. Индивидуальный подход позволяет даже в рамках групповой формы занятий раскрыть и развить творческие способности дошкольников, раскрыть для них новый чудесный мир, почувствовать себя маленькими спортсменами.

Целью оздоровительной работы кружка «ЗдоровейКИ» является: развитие быстроты и ловкости у дошкольников через использование элементов разных спортивных игр. Программа представлена семью блоками:

1.Обучение элементам игры в волейбол.

2. Обучение элементам игры в баскетбол.
3. Обучение элементам игры в хоккей.
4. Обучение элементам игры в шашки
5. Обучение ходьбе на лыжах.
6. Обучение элементам игры в футбол.
7. Обучение элементам игры в бадминтон.

В программу включены оздоровительные, тренировочные и познавательные занятия для детей подготовительной к школе группы. В занятия включены подвижные и спортивные игры, здоровьесберегающие технологии: различные виды массажа, самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, пальчиковый игротренинг, разминки, двигательные упражнения, специально подобранный музыкальный репертуар, упражнения на развитие дыхания по методике, соответствующей научно-обоснованным оздоровительным системам А.Н. Стрельниковой, подвижные игры и т.д.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет.

Старший дошкольный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей. Возраст 6-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание.

Дети лучше осваивают ритм движения. Быстро переключаются с одного темпа на другой, что особенно важно при обучении игры в баскетбол,

футбол и др. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов, глазомер. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений с мячом, способны на самый простой анализ. Элементарные действия спортивных игр должны более широко использоваться в старших и подготовительных к школе группах детского сада.

Объем и сроки освоения программы
Период реализации программы 7 месяцев с 01.10.2026-30.04.2027 – 28 недель. Занятия проводятся: в неделю 1 занятие, в месяц 4 занятия, в период обучения –28 занятий.

Форма обучения - очная
Формы организации образовательной деятельности
В соответствии с СанПиНом занятия проводятся в групповой форме (6-7 лет).
Наполняемость групп – 10-13 детей.

Режим занятий:
- Продолжительность занятий – в зависимости от возраста от 25-30 мин

В соответствии с СанПиНом, дополнительная образовательная программа проводится во второй половине дня.
Среда с 15.45

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие быстроты и ловкости у дошкольников через использование элементов разных спортивных игр.
Задачи:
1.Укреплять здоровье и всесторонне физически развить детей.
2.Формировать практические навыки и теоретические знания в области разных спортивных игр.
3.Помочь овладеть воспитанникам спортивной техникой и тактикой спортивных игр.
4. Развивать ловкость и быстроту движений.

1.3. Планируемые результаты

В результате прохождения программы дети должны:
1. Осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни.
2. Получить знания о спортивных играх, в дальнейшем уметь играть в игры и использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

3. Овладеть основными элементами техники и тактики спортивных игр.

4. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для успешности физического развития.

1.4. Содержание программы

Примерная структура проведения учебного занятия

1.Подготовительная часть (разминка) - разогревание организма (различные виды ходьбы и бега).

2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя, сидя, лежа, с предметами, в парах) - последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.

а) Бег, прыжки, броски, метание, лазание, перелезание - максимальная нагрузка.

3. Спортивная, подвижная игра (соревнование, тренинг, отработка бросков, техника передвижения).

4. Заключительная часть - восстановление (пальчиковые и дыхательные гимнастики, массажи, упражнения на расслабление, релаксация под музыку, пластические этюды и др.)

Учебный план кружка «ЗдоровейКи»

№	Название темы, раздела	Количество часов			Формы мониторинга
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка (знакомство с историей спортивной игры, экипировкой игроков, правилами игры)	7	7	0	Знание правил игр
2	Контрольные нормативы на начало года	1	0	1	Мониторинг
3	Знакомство с элементами техники спортивных игр (техника передвижения, техника владения мячом, ракеткой, лыжами, ориентирования, палкой)	7	0	7	Владение техниками спортивных игр
4	Знакомство с элементами тактики спортивных игр (подвижные и спортивные игры, индивидуальные и групповые действия с мячом, ракеткой, лыжами, санками, палкой)	7	0	7	Владение техниками спортивных игр

5	Соревновательная подготовка	5	0	5	Эстафеты
6	Контрольные нормативы на конец года	1	0	1	Мониторинг
Итого:		28	7	21	

Календарно — тематическое планирование на 2026 — 2027 учебный год

Дата	Тема	Содержание
	Октябрь	
№1	«Знакомство с игрой волейбол»	1)История происхождения игры волейбол. 2)Знакомство с правилами игры в волейбол. 3)Обучение броскам мяча в волейболе, стойке волейболиста
№2	«Учимся играть в волейбол»	1)Обучение умению перебрасывать мяч через сетку способом над головой, стоя в колоннах. 2)Учить правильной технике приема мяча (принимать в руки, после перелета сетки), продвигаясь вперёд.
№3	«Играем в волейбол»	1) Работа с мячом в парах. 2)Закрепление техники перемещений на площадке (пригибной шаг, бег, скачок, скрестный шаг). 3)Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния.
№4	«Посоревнуемся»	1) Закрепление и совершенствование простейших правил игры в волейбол. 2) Закреплять умения действий с мячом в играх и эстафетах.
	Ноябрь	
№1	«Знакомство с игрой баскетбол»	1) Познакомить с историей и простейшими правилами игры в баскетбол. 2) Показать технику ведения мяча, продвигаясь вперёд, ловли и передачи его, забрасывания мяча в корзину разными способами. 3) Обучать правильной стойке баскетболиста, ориентировке в пространстве. 4) Развивать ловкость, координацию движений, силу броска
№2	«Учимся играть в баскетбол»	1) Учить перебрасывать мяч друг другу способом от груди, стоя в колоннах. 2) Учить правильной технике ведения мяча (отбивать мяч о пол одной и другой рукой), продвигаясь вперёд. 3) Продолжать обучать правильной стойке

		баскетболиста, ориентировке в пространстве. 4) Продолжать развивать ловкость, координацию движений, силу броска.
№3	«Играем в баскетбол»	1) Учить играть по простейшим правилам игры в баскетбол. 2) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. 3) Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты, выполнение броска. 4) Учить бороться за мяч.
№4	«Мы – баскетболисты, соревнуемся»	1) Закрепить простейшие правила игры в баскетбол. 2) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. 3) Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты, выполнения броска в кольцо. 4) Закрепить умение бороться за мяч
Декабрь		
№1	«Знакомство с игрой хоккей»	1) Познакомить с историей и правилами игры «Хоккей». 2) Формировать простейшие технико-тактические действия с клюшкой (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Обведи кегли», «Ударь по воротам». 3) Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость. П/И «Догони шайбу»
№2	«Учимся играть в хоккей»	1) Продолжать знакомить с правилами игры хоккей. 2) Продолжать формировать простейшие технико-тактические действия с клюшкой (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Бей по воротам», «Передай шайбу». 3) Развивать равновесие, выносливость, ловкость. П/И

		«Забери шайбу»
№3	«Мы – хоккеисты»	1) Закреплять способы действия с шайбой и клюшкой, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон» 2) Учить играть в хоккей по упрощённым правилам.1+1, 2+2.
№4	«Посоревнуемся»	1) Закреплять способы действия с шайбой и клюшкой, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон» 2) Продолжать учить играть в хоккей по упрощённым правилам.1+1, 2+2. 3) Развивать морально-волевые и физические качества. Мини соревнования «Хоккейный матч»
Январь		
№1	«Знакомство с игрой шашки»	1.Знакомство с историей возникновения шашек 2. Изучение правил. Шахматная доска, поля, линии, их обозначение 3. Познакомить с правилами поведения при игре в шашки
№2	«Мы играем в шашки»	1. Учить ориентироваться на шашечной доске, правильно расставлять шашки, различать диагональ, вертикаль, горизонталь 2.Учить применять на практике правила игры, следить за ходами противника 3. Развивать память и пространственное мышление
№3	«Хорошо играем в шашки»	1.Закрепить умение применять на практике правила игры 2. Совершенствование игровой практики 3. Закрепление игровых умений в шашечном турнире
№4	«Посоревнуемся»	1.Закрепить умение применять на практике правила игры 2. Совершенствование игровой практики 3. Закрепление игровых умений в шашечном турнире
Февраль		
№1	«Знакомство с играми на лыжах»	1.Знакомство с экипировкой лыжника. ИМП «Пяточка носочек» 2.Знакомство с 3 видами стойки лыжника. П/И «Стойка лыжника» (основная, низкая, высокая). 3.Обучение приставному шагу. П/И «Цапля», «Приставные шаги»
	«Мы -	1.Знакомство с упражнением подъем по склону. ИМП

№2	лыжники»	«Лесенка» 2.Знакомство с поворотами на месте. П/И «Веер», «Солнышко», «Звездочка" 3.Продолжать обучение приставному шагу. П/И «Цапля», «Приставные шаги»
№3	«Хорошо стоим на лыжах»	1.Закрепить упражнение подъем по склону. ИМП «Лесенка» 2.Закрепить умение выполнять повороты на месте. П/И «У кого самый красивый веер», «Кто быстрее нарисует солнышко» 3.Продолжать обучение приставному шагу. П/И «Цапля», «Приставные шаги»
№4	«Все на лыжню»	1. Продолжать закреплять умение соревноваться в ходьбе и беге на лыжах. П/И «Пройди в ворота» П/И «Ленточки» Лыжные гонки
Март		
№1	«Знакомство с игрой футбол»	1) Познакомить с историей и правилами игры «Футбол». 2) Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Обведи кегли», «Ударь по воротам». 3) Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость. П/И «Подвижная цель»
№2	«Учимся играть в футбол»	1) Продолжать знакомить с правилами игры футбол. 2) Продолжать формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Бей по воротам», «Передай мяч». 3) Развивать равновесие, выносливость, ловкость. П/И «Забери мяч»
№3	«Мы играем в футбол»	1) Закреплять способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон» 2) Учить играть в футбол по упрощённым правилам.1+1, 2+2, 3+3. 3) Развивать морально-волевые и физические качества. П/И «Салки мячом»
№4	«Посоревнуемся»	1) Формировать интерес к футболу и желание играть в него самостоятельно. 2) Закрепить умение играть в футбол по упрощённым правилам.4+4. 3) Развивать волевые и физические качества

		быстроту, ловкость, умение сдерживать эмоции во время игры. П/И «Футбольный матч»
Апрель		
№1	«Учимся играть в бадминтон»	1) Познакомить с правилами игры бадминтон. 2) Обучать игре в кругу, упражнять в отбивании волана. 3) Развивать ловкость, точность, расторопность. П/И «Попади в мишень»
№2	«Веселая игра-бадминтон»	1) Совершенствовать технику владения ракеткой и воланом, ориентацию на игровом поле. 2) Обучать игре в парах, упражнять в отбивании волана о стену. 3) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в достижении цели. П/И «Отбей волан разными способами»
№3	«Я умею играть в бадминтон»	1) Совершенствовать технику владения ракеткой и воланом, ориентацию на игровом поле. Умение играть в парах. 2) Закрепить умение начинать и заканчивать игру по сигналу. 3) Игра в бадминтон в парах
№4	«Посоревнуемся»	1) Совершенствовать умение играть в разные спортивные игры в упрощенном варианте. 2) Развивать ловкость, быстроту, точность, расторопность. 3) Воспитывать волевые и психологические качества в игре.

Модули программы

Программа представлена семью модулями:

1. **Модуль: Обучение элементам игры в волейбол.**

Тема 1: «***Знакомство с игрой волейбол***» (1час)

Теория. История происхождения игры волейбол. Знакомство с правилами игры в волейбол. Практика. Обучение броскам мяча в волейболе, стойке волейболиста. (1час)

Тема 2: «***Учимся играть в волейбол***» (1 час)

Практика. Обучение умению перебрасывать мяч через сетку способом над головой, стоя в колоннах. Учить правильной технике приема мяча (принимать в руки, после перелета сетки), продвигаясь вперёд. (1 час)

Тема 3: «***Играем в волейбол***» (1 час)

Практика. Работа с мячом в парах. Закрепление техники перемещений на площадке (пригибной шаг, бег, скачок, скрестный шаг). Броски волейбольного мяча через сетку с дальнего расстояния. (1час)

Тема 4: «***Посоревнуемся***» (1 час)
Практика. Закрепление и совершенствование простейших правил игры в волейбол. Закреплять умения действий с мячом в играх и эстафетах. (1час)

2. Модуль. Обучение элементам игры в баскетбол.

Тема 1: «***Знакомство с игрой баскетбол***» (1 час)
Теория. Знакомство с историей и простейшими правилами игры в баскетбол. Практика. Показать технику ведения мяча, продвигаясь вперёд, ловли и передачи его, забрасывания мяча в корзину разными способами. Обучать правильной стойке баскетболиста, ориентировке в пространстве. (1час)
Тема 2: **«*Учимся играть в баскетбол***» (1 час)
Практика. Обучение умению перебрасывать мяч друг другу способом от груди, стоя в колоннах. Учить правильной технике ведения мяча (отбивать мяч о пол одной и другой рукой), продвигаясь вперёд. (1 час)
Тема 3: «***Играем в баскетбол***» (1 час)
Практика. Учить играть по простейшим правилам игры в баскетбол. Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты, выполнение броска. (1час)
Тема 4: «***Мы – баскетболисты, соревнуемся***» (1 час)
Практика. Закрепление и совершенствование простейших правил игры в баскетбол. Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, при противодействии другого игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом, повороты, выполнения броска в кольцо. Закрепить умение бороться за мяч. (1час)

3 Модуль. Обучение элементам игры в хоккей.

Тема 1: «***Знакомство с игрой хоккей***» (1 час)
Теория. Знакомство с историей и простейшими правилами игры в хоккей.
Практика. Формирование простейших технико-тактических действий с клюшкой (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. (1час)
Тема 2: **«*Учимся играть в хоккей***» (1 час)
Практика. Продолжать формировать и закреплять простейшие технико-тактические действия с клюшкой (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. (1 час)
Тема 3: «***Мы-хоккеисты***» (1 час)

Практика. Закрепление способов действия с шайбой и клюшкой, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. Учить играть в хоккей по упрощённым правилам.1+1, 2+2. (1час)

Тема 4: «***Посоревнуемся***» (1 час)

Практика. Закрепление и совершенствование способов действия с шайбой и клюшкой, формирование устойчивого умения выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. Продолжать учить играть в хоккей по упрощённым правилам.1+1, 2+2. (1час)

4.Модуль. Обучение элементам игры в шашки

Тема 1: «***Знакомство с игрой шашки***» (1 час)

Теория. Знакомство с историей возникновения шашек. Изучение правил. Шахматная доска, поля, линии, их обозначение. Практика. Знакомство с правилами поведения при игре в шашки. (1час)

Тема 2: «***Мы играем в шашки***» (1час)

Практика. Учить ориентироваться на шашечной доске, правильно расставлять шашки, различать диагональ, вертикаль, горизонталь. Учить применять на практике правила игры, следить за ходами противника. (1 час)

Тема 3: «***Хорошо играем в шашки***» (1 час)

Практика. Закрепить умение применять на практике правила игры. Совершенствование игровой практики. Закрепление игровых умений в шашечном турнире (1час)

Тема 4: «***Посоревнуемся***» (1час)

Практика. Продолжить закреплять умение применять на практике правила игры. Совершенствование игровой практики и игровых умений в шашечном турнире. (1час)

5. Модуль. Обучение ходьбе на лыжах.

Тема 1: «***Знакомство с играми на лыжах***» (1 час)

Теория. Знакомство с экипировкой лыжника. Знакомство с 3 видами стойки лыжника (основная, низкая, высокая. Практика. Обучение приставному шагу. (1час)

Тема 2: «***Мы лыжники***» (1 час)

Практика. Знакомство с упражнением подъем по склону «Лесенка». Знакомство с поворотами на месте «Веер», «Солнышко», «Звездочка. Продолжать обучение приставному шагу. (1 час)

Тема 3: «***Хорошо стоим на лыжах***» (1 час)

Практика. Закрепить упражнение подъем по склону «Лесенка». Закрепить умение выполнять повороты на месте. П/И «У кого самый красивый веер», «Кто быстрее нарисует солнышко». Продолжать обучение приставному шагу (1час)

Тема 4: «***Все на лыжню***» (1 час)

Практика. Продолжать закреплять умение соревноваться в ходьбе и беге на лыжах. (1час)

6. Модуль. Обучение элементам игры в футбол.

Тема 1: «***Знакомство с игрой футбол***» (1 час)
Теория. Знакомство с историей и простейшими правилами игры в футбол.
Практика. Формирование простейших технико-тактических действий с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Обведи кегли», «Ударь по воротам». (1час)
Тема 2: «***Учимся играть в футбол***» (1 час)
Практика. Продолжать знакомить с правилами игры футбол. Продолжать формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Бей по воротам», «Передай мяч». (1 час)
Тема 3: «***Мы играем в футбол***» (1 час)
Практика. Закреплять способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон». Учить играть в футбол по упрощённым правилам.1+1, 2+2, 3+3. (1час)
Тема 4: «***Посоревнуемся***» (1 час)
Практика. Формировать интерес к футболу и желание играть в него самостоятельно. Закрепить умение играть в футбол по упрощённым правилам.4+4. (1час)

7. Блок. Обучение элементам игры в бадминтон.

Тема 1: «***Учимся играть в бадминтон***» (1 час)
Теория. Знакомство с историей и простейшими правилами игры в бадминтон. Практика. Обучать игре в кругу, упражнять в отбивании волана. (1час)
Тема 2: «***Веселая игра-бадминтон***» (1 час)
Практика. Совершенствование техники владения ракеткой и воланом, ориентации на игровом поле. Обучение игре в парах, упражнять в отбивании волана о стену. (1 час)
Тема 3: «***Я умею играть в бадминтон***» (1 час)
Практика. Совершенствовать технику владения ракеткой и воланом, ориентацию на игровом поле. Умение играть в парах. Закрепить умение начинать и заканчивать игру по сигналу. Игра в бадминтон в парах. (1час)
Тема 4: «***Посоревнуемся***» (1 час)
Практика. Совершенствовать умение играть в разные спортивные игры в упрощенном варианте. Развивать ловкость, быстроту, точность, расторопность. Воспитывать волевые и психологические качества в играх. (1час)

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2026/2027	01.10.2026	30.04.2027	28	28	1 занятие в неделю во второй половине дня

2.2. Форма контроля, оценочные материалы

Мониторинг результатов освоения дополнительной образовательной программы «ЗдоровейКи»

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения теоретического материала, нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть отслеживается наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Высокий образовательный результат (полное освоение содержания программы, имеет творческие достижения)

Средний образовательный результат (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки)

Низкий образовательный результат (не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий)

Мониторинг на начало и конец учебного года (октябрь-апрель 2026-2027 г)

№п\п	Список детей Ф\И	Элементарные знания о спортивных играх (история игры,	Тактика игры в футбол, шашки, городки, баскетбол,	Элементы техники передвижения в играх (перебежки, змейкой,	Элементы техники владения предметами (обводка предметов,	Итого

		экипировка, правила игры) **Октябрь/ апрель**		бадминтон, хоккей по упрощенным правилам в ограниченны х сост-х 1х1, 2х2 **Октябрь/ апрель**		вперед спиной и др.) **Октябрь/ апрель**		броски, удары, ведение мяча) **Октябрь /апрель**			
		О	А	О	А	О	А	О	А	О	А
		0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)		
		0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)		
		0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)	0(%)		

В - полное освоение, С - среднее освоение, Н - низкий образовательный результат

2.3. Формы, методы и приемы реализации программы

Методы и приемы, используемые на занятиях:

наглядные методы: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающий жизни; использование зрительных; использование презентаций, фотографий, рисунков, мультфильмов, использование предметов, пособий, музыка, песни, ритм бубна, барабана, стихотворения.

Вербальные (словесные) методы: приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, *команды, распоряжения, сигналы, считалки. образный сюжетный рассказ; практические методы:* игровой и соревновательный методы.

Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка.

Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Занятия с использованием элементов спортивных игр проводятся по подгруппам. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении, дети одеты легко, лучше без обуви (в носках). Положительный эмоциональный фон, улыбка, радость делают занятия особенно эффективными.

2.4. Условия реализации программы

Реализация программы возможна при соблюдении следующих условий:

Организационные:

- создание системы взаимодействия всех субъектов физкультурно-оздоровительной и профилактической деятельности (дети, воспитатели, инструктор по физической культуре, родители;

- организация познавательно-двигательной деятельности с использованием разных средств в работе с дошкольниками.

Физкультурно-оздоровительные:

- наличие комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и их физического развития;
- организация мониторинга состояния здоровья и физического развития дошкольников;

Психолого-педагогические:

- организация соревнований, туристических мероприятий;
- обогащение знаний, о спорте, по краеведению;
- экологическое воспитание дошкольников;
- пропаганда здорового образа жизни среди детей, родителей;
- природное и социальное окружение (прилегающие парк, стадион социальные объекты).

Материально-технические:

- насыщенная пространственная предметно-развивающая оздоровительная и образовательная среда для обеспечения физических потребностей и эмоционального благополучия каждого ребенка.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи волейбольные 15шт.
2. Сетка волейбольная 1 шт.
3. Комплекты шашек и досок (8 комплектов);
4. Гимнастические скамейки – 2 шт.
5. Гимнастические маты – 2 шт.
6. Скакалки – 15 шт.
7. Мячи разного диаметра - 15 шт.
8. Мячи баскетбольные – 15 шт.
9. Лыжи-15 шт.
10. Мячи футбольные – 15 шт.
11. Ракетки для бадминтона, воланы – 8 шт.
12. Флажки – 2 шт.
14. Кольцо баскетбольное – 2 шт.
15. Обручи - 15 шт.
16. Коврики 15 шт.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей старших дошкольников в использовании форм, средств и способов реализации программы;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;

-создание условий для развития личности ребёнка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;

- календарно — тематического планирования.

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, футболу, бадминтону, лыжам, хоккею, шашкам, городкам;
- пополнение материальной базы инвентарём.

Кадровые условия

1. ФИО: Демакова Татьяна Сергеевна.
2. Место работы, должность: МАДОУ детский сад «Сибирячок» Абатского муниципального округа, инструктор по физической культуре.
3. Квалификационная категория: высшая квалификационная категория
4.Профессиональное образование: Высшее. ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013 Квалификация «Социальный педагог», по специальности «Социальная педагогика» 2013
- Диплом о профессиональной переподготовке, квалификация «Инструктор по физической культуре» 2019
- ТОГИРРО г. Тюмень «Технологии повышения качества физкультурно-оздоровительной работы в условиях реализации ФГОС дошкольного образования» 2019 г.
5. Стаж: педагогический – 19 л, на должности- 15л.

Список литературы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г.№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28
4. Барский Ю.П., Герцензон Б.П. Приключения на шашечной доске. – Л.: Лениздат, 1969. – 128 с.
5. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость».
6. Егоров А.П., «Как научить играть в шашки?», - М.: Чистые пруды, 2005.
7. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». М. «Скрипторий 2003», 2006.
8. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» М. ТЦ Сфера,2003.
9. Завьялова Т.П. Туризм в детском саду: новые возможности, новые решения. Учебно- методическое пособие. Тюмень: ТюмГУ 2006.

10. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду»М. Мозаика – Синтез, 2002.
11. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3- 7 лет». – М.: Гуманитарн. Изд. Центр ВЛАДОС,2004. -Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации