

Управление образования администрации Нюксенского муниципального округа  
Вологодской области  
бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – Нюксенский детский сад»

Программа принята на заседании  
педагогического совета БДОУ  
«Центр развития ребёнка – Нюксенский ДС»  
протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждена приказом  
БДОУ «Центр развития ребёнка -  
Нюксенский ДС»  
от 30.08.2024 № 01/13/226-24



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ловкие движения»**

(стартовый уровень)

**Возраст обучающихся: 5 - 7 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

Автор-составитель:  
**Лихачева Ирина Михайловна,**  
воспитатель во физической культуре

с. Нюксеница, 2024 год

## Содержание Программы:

<b>I. Комплекс основных характеристик Программы:</b>	
<b>1.1 Пояснительная записка</b> .....	4
1.1.1 Направленность.....	4
1.1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	4
1.1.3 Цели и задачи Программы.....	5
1.1.4 Отличительные особенности.....	6
1.1.5 Возраст обучающихся.....	6
1.1.6 Срок реализации программы.....	6
1.1.7 Уровень программы.....	6
1.1.8 Режим занятий и форма их организации.....	6
1.1.9 Ожидаемый результат.....	6
1.1.10 Способы определения результативности.....	7
<b>1.2 Содержание программы</b> .....	8
1.2.1 Учебный план.....	8
1.2.2 Содержание Программы.....	9
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	
<b>2.1 Календарный учебный график</b> .....	14
<b>2.2 Условия реализации программы</b> .....	24
<b>2.3 Материально-техническое оснащение программы</b> .....	25
<b>2.4 Оценочные и методические материалы</b> .....	25
<b>2.5 Рабочая программа воспитания</b> .....	26
2.5.1 Пояснительная записка.....	26
2.5.2 Целевой раздел.....	26
<b>2.6 Содержательный раздел</b> .....	27
2.6.1 Воспитывающая среда.....	27
2.6.2 Характеристика общностей и их роль в процессе воспитания.....	27
2.6.3 Социальное партнерство.....	30
<b>2.7 Организационный раздел программы воспитания</b> .....	30
2.7.1 Нормативно - методическое обеспечение.....	30
2.7.2 Организация проведения мониторинга (результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся).....	30
2.7.3 Календарный план воспитательной работы кружка (детского объединения) «Ловкие движения».....	32
<b>2.8 Список литературы</b> .....	35
<b>Приложения.</b>	

## I. Комплекс основных характеристик Программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ловкие движения» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

- Конституция РФ от 12.12.1993 с последними изменениями от 04 октября 2022 г.;
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2023 № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 11.10.2023г. №1678;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (Есть Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 26.07.2022 №384/612 «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»));
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Отраслевое соглашение по государственным организациям сферы образования Вологодской области на 2022-2024 годы;
- Устав БДОУ «Центр развития ребёнка – Нюксенский ДС», утвержденный приказом начальника управления образования администрации Нюксенского муниципального района от 16.01.2023 № 01 – 03/05;
- Положение об организации дополнительного образования в БДОУ «Центр развития ребёнка – Нюксенский ДС», утвержденное приказом от 19.12.2018 № 01-13/345-1, с последующими изменениями и дополнениями;
- Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденное приказом БДОУ «Центр развития ребёнка – Нюксенский ДС» от 01.06.2022 № 01-13/168-1, с последующими изменениями и дополнениями.

## **1.1 Пояснительная записка**

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОО является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить координационные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием координационной лестницы.

### **1.1.1 Направленность**

Данная программа, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить координационные способности. Физическая активность играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами. Двигательная активность оказывает мощное влияние на развитие мускулатуры и скелета, на осанку ребенка, совершенствует регуляцию обменных процессов, кровообращения и дыхания, оказывает первостепенное влияние на развитие сердечно-сосудистой системы. Одна из таких форм – занятие с использованием координационной лестницы.

### **1.1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Предметом обучения прыжкам на координационной лестнице является широкий перечень упражнений и игр.

Основным принципом планирования занятий с использованием координационной (скоростной) лестницы является постепенное усложнение упражнений.

Координационная лестница - это один из самых распространенных и эффективных тренажеров для тренировок во многих видах спорта. Ее используют как для индивидуальных, так и для групповых занятий. Использование лестницы помогает дошкольникам развивать скоростные, скоростно-силовые и координационные способности. Использовать лестницу можно, как для разминки, так и для основной деятельности. Повторяя одни и те же упражнения, постоянно увеличивая темп, мозг и нервная система приучается к более быстрым движениям - именно так достигается стабильный прогресс.

#### **Актуальность**

Ребенку на физкультурных занятиях необходимо осваивать технику движений, быстро и точно использовать двигательные навыки и умения во внезапно меняющейся игровой обстановке, рационально перестраивать свои действия. Именно поэтому необходимо развивать скоростные и координационные способности у дошкольников, искать новые средства, повышающие интерес к занятиям.

Одним из путей решения данной проблемы является использование координационных (скоростных) лестниц в физическом воспитании в дошкольном учреждении, что усиливает интерес, дает положительный эффект от занятий. При систематических занятиях улучшается зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц; выполнение беговых и прыжковых упражнений способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей; улучшается обмен веществ, работа органов кровообращения и дыхания.

#### **Педагогическая целесообразность**

Занятия по программе «Ловкие движения» дают возможность детям развивать двигательные способности: быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость и многие другие, с которыми рождается ребенок. Воздействуя на одно из физических качеств оказывается влияние и на остальные. Характер и величина этого воздействия зависят от характера прикладываемых нагрузок и уровня физической подготовленности обучаемого. Посещая занятия, дошкольники смогут повысить уровень своей физической подготовленности, что позволит им укрепить свое здоровье.

Координационная способность – это вид физических способностей, основанных на психофизиологических и морфологических особенностях организма и способствующих скоординированному выполнению двигательных действий.

Координационная лестница — отличный тренажер, благодаря которому ребенок может развить ловкость, силу, способность сохранять равновесие и крупную моторику.

### **1.1.3 Цель программы**

**Цель:** развитие у детей дошкольного возраста координационных способностей, скоростно-силовых навыков, прыгучести, ориентировки в пространстве с использованием тренажера Координационная лестница.

## **Задачи 1 год обучения:**

### **Обучающие**

- научить детей выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы.
- закреплять умения преодолевать препятствия разного характера сохраняя равновесие и правильную осанку.

### **Развивающие**

- развивать двигательных качеств (быстроты, силы, координационных способностей-ловкости).
- совершенствовать навык самостоятельности и инициативы при выполнении игр и упражнений на координационной лестнице.

### **Воспитательные**

- воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.

## **Задачи 2 год обучения:**

### **Обучающие**

- закреплять двигательные умения и навыки с использованием координационной лестницы и способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, развитию всех групп мышц;

### **Развивающие**

- развивать у детей чувство ритма;
- развивать детей самоконтроль, самооценку, самостоятельность, инициативность, стремление к самоорганизации при выполнении упражнений на скорость.

### **Воспитательные**

- воспитывать чувство коллективизма и волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание)

#### **1.1.4 Отличительная особенность**

В отличие от основной образовательной программы дошкольного образования, дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке дополнена непринужденной формой организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Она разработана на основе развития двигательных способностей дошкольников при обучении прыжкам на координационной лестнице с учетом их возрастных особенностей, их интересов и возможностей.

#### **1.1.5 Возраст обучающихся**

Программа разработана для детей в возрасте от 5 до 7 лет, рассчитана на 2 года обучения, формируется с учетом физических и возрастных особенностей развития детей.

В 1 год обучения количество обучающихся -16 человек (5-6 лет); во 2-й год – 16 человек (6-7 лет).

#### **1.1.6 Срок реализации программы: 2 года.**

#### **1.1.7 Уровень программы: стартовый.**

#### **1.1.8 Режим занятий.**

**Реализация программы** – с 16 сентября по 23 мая. Занятия проводятся 1 раз в неделю (1 академический час), 36 часов в год, во второй половине дня, в спортивном зале. Во время каникул занятия не проводятся.

Длительность занятия:

**1 год обучения** – 25 минут

**2 год обучения** - 30 минут

### 1.1.9 Ожидаемые результаты

**Следующие критерии говорят о результативности проведенных занятий:**

- результативность выполнения (диагностика)
- параметры выполнения техники упражнений
- анализ результатов

**Предполагаемые результаты 1 года обучения дети научатся (будут уметь):**

- выполнять упражнения, играть в подвижные игры с использованием координационной лестницы;
- уметь преодолевать препятствия разного характера, сохранять равновесие и держать правильную осанку;
- проявлять самостоятельность и инициативность при выполнении игр и упражнений на координационной лестнице;
- знать и уметь, как можно укреплять свое здоровье.

**Предполагаемые результаты 2 года обучения дети научатся (будут уметь):**

- научатся с помощью координационной лестницы развивать все групп мышц;
- чувствовать ритм;
- иметь навыки самоконтроля, самооценки, самостоятельности, инициативности, стремления к самоорганизации при выполнении упражнений на скорость;
- в процессе совместной образовательной деятельности сформируются дружеские отношения по отношению к друг другу и волевые качества (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание)

Таким образом, при реализации Программы идет формирование общей культуры личности ребенка, на основе ценностей здорового образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции. А коллективная деятельность способствует развитию позитивных межличностных отношений в группе сверстников, что приведет к сплочению коллектива, созданию единой команды.

### 1.1.10 Способы определения результативности:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Начальный контроль</b>		
<b>Сентябрь</b> (начало учебного года)	Определение уровня развития скоростных и координационных способностей.	Диагностика.
<b>Текущий контроль</b>		

В течение учебного года	<p>Определения степени усвоения упражнений с координационной лестницей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег</li> <li>- прыжки</li> <li>- приставные шаги</li> <li>- лазанье</li> </ul>	Наблюдение.
<b>Промежуточный контроль</b>		
<b>Май</b> (в конце учебного года)	Определение уровня развития скоростных и координационных способностей.	Диагностика.
<b>Итоговый контроль</b>		
<b>В конце курса обучения</b>	Определение изменения уровня развития детей, скоростных и координационных способностей. Оценка (определение) результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Итоговое занятие.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1 Учебный план

#### Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	1	2	Наблюдение. Диагностика.
2.	Начальная техническая подготовка, базовые движения циклического.	10	1	9	Наблюдение.
3.	Начальная техническая подготовка, упражнения с дополнительным заданием.	12	1	11	Наблюдение.
4.	ОФП (основы физической подготовки)	11	0	11	Диагностика, (итоговое занятие),
<b>Всего часов:</b>		<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

#### Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	1	2	Наблюдение.  Диагностика.
2.	Начальная техническая подготовка, базовые движения циклического.	4	1	3	Наблюдение.
3.	Начальная техническая подготовка, упражнения с дополнительным заданием.	5	1	4	Наблюдение.
4.	Начальная техническая подготовка, упражнения, включающие различные многообразие поворотов, прыжков, смены ног, направления движения.	12	1	11	Наблюдение.
5.	ОФП (основы физической подготовки)	12	0	12	Диагностика, итоговое занятие.
<b>Всего часов:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

### 1.2.2 Содержание Программы.

#### Технология отработки двигательных упражнений в динамике.

ЭТАПЫ	ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА	МЕТОДЫ
<p><b>Этап начального обучения упражнения</b></p> <p>создается предварительное представление об упражнении. Упражнение рассказывается, объясняется и показывается, а дети пытаются воссоздать увиденное и его опробовать. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.</p>	<p>1. Создать кондиционную базу для обучения.</p> <p>2. Сформировать представление об новом тренажере (спортивном оборудовании).</p>	<p>- общеразвивающие и подготовительные упражнения.</p> <p>- общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные – на развитие специальных качеств для конкретного приема на лестнице. – Аудиовизуальное средства. При помощи</p>	<p>1. Методы развития координации и силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.</p> <p>2. Методы наглядного восприятия.</p> <p>3. Словесные методы.</p> <p>4. Аудиовизуальные воздействия.</p>

<p>Формируется образ, модель изучаемого приема прыжка на лестнице.</p>		<p>аудиовизуальных средств формируется представление, «образ» приема.</p>	
<p><b>2 этап</b>  <b>Этап углубленного разучивания упражнения</b> характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.</p>	<p>1. Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировочная основа действия и изучаются более детально основные опорные точки. Главная задача – воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.</p>	<p>1. Подводящие упражнения, которые способствуют более быстрому освоению техники приема прыжков на лестнице.  2. Упражнения по технике (тактике).  3. Средства наглядности.  4. Средства первого этапа.</p>	<p>1. Метод постепенного обучения.  2. Метод целостного обучения.  3. Методы развития физических качеств.  Методы первого этапа.</p>
<p><b>3 этап</b>  <b>Этап закрепления и совершенствования упражнения</b> характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной</p>	<p>1. Детализировать представление, образ.  2. <b>Сформировать двигательный навык приема прыжков.</b>  3. Более глубоко и детально прорабатывается представление об осваиваемых приемах различных прыжков, который выполняется уверенно и эффективно.</p>	<p>1. Упражнения по технике и тактике.  2. Подготовительные упражнения.  3. Средства первого и второго этапов.  На третьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изменяющихся игровых условиях.</p>	<p>1. Метод целостного выполнения приема прыжков в вариативных условиях.  2. Интеграция навыков и качеств в сложных условиях упражнений и прыжков при высокой интенсивности.  3. Методы первого и второго этапов.</p>

<p>эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.</p>			
<p><b>4 этап</b>  <b>Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий</b> в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа – совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и соревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса освоенных приемов прыжков на скакалке. Характерная черта четвертого этапа: интегральное сопряжение техники с физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При этом как по отношению к отдельным простым прыжкам на координационной лестнице, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).</p>	<p>1. Сформировать комплексный образ технико-тактических навыков.  2. Сформировать комплекс навыков при высоком уровне развития качеств.</p> <p>Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенствование навыков приемов прыжков и, самое главное, сочетание нескольких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.</p>	<p>1. Техничко-тактические упражнения.  2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств.  3. Упражнения на переключение в действиях.  4. Средства предыдущих этапов. Характерная особенность на четвертом этапе – выполнение технико-тактических действий в сложных условиях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать несколькими приемами на уровне прочных двигательных навыков в целостной соревновательной деятельности.</p>	<p>1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий. 2. Соревновательный метод. 3. Игровой метод. 4. Выполнение заданий в вариативных условиях в прыжке при высокой интенсивности. Методы предыдущих этапов.</p>

## Содержание Программы – 1 год обучения.

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Показ презентации «Знакомство со скоростной лестницей».

Объяснение правил поведения в спортивном зале, а также правил по технике безопасности

при работе с координационной лестницей и пожарной безопасности.

*Практика:* Диагностика.

## **2. Начальная техническая подготовка, начальное развитие всех специальных физических качеств базовые движения циклического характера (простые движения):**

*Теория:* Дать детям представления о многообразии различных упражнений на координационной лестнице.

*Практика:*

- ходьба, перешагивание через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно
- бег, перешагивая рейки лестницы
- прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы (подготовительные, подводящие упражнения к базовым элементам)

## **3. Начальная техническая подготовка, упражнения с дополнительным заданием (упражнения средней сложности):**

*Теория:* Познакомить детей с дополнительными заданиями средней сложности.

*Практика:*

- прыжки через клеточку, с поворотом на 90°, 180° и т.д

### **Упражнения с использованием «скоростной лесенки» для детей старшей группы (5-6 лет)**

<b>Основные виды движений</b>	<b>Упражнения с использованием «скоростной лесенки» положенной на пол</b>
<b>Ползание на четвереньках</b>	«Маленькая змейка», «Большая змейка», «Колодец», «Маленький паучок», «Большой паучок», «Маленький медвежонок», «Большой медвежонок».
<b>Ходьба</b>	«Ходьба обычная», «Лошадка», «Мышка», «Слоник», «Зебра»
<b>Бег</b>	«Обычный бег», «Мышка (быстрая)», «Слоник(быстрый)».
<b>Прыжки</b>	«Зайчики», «Кузнечик», «Лань», «Сверчок», «Лемур», «Ручеек», «Белочка», «Маленькая лягушка», «Цапля»
<b>Равновесие</b>	«Вороны»
<b>Метание, владение мячом</b>	Метание: - метание в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой («скоростная лестница» лежит на полу) - метание в вертикальную цель правой и левой рукой («скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков) Владение мячом: «Мяч в ворота», «Жучка», «Попади в цель». Ведение: «Ведение мяча»

## **4. Основы физической подготовки**

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- упражнения для развития координации движения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- диагностика

## Содержание Программы – 2 год обучения.

### 1. Вводное занятие

*Теория.* Объяснение правил поведения в спортивном зале, а также правил по технике безопасности при работе с координационной лестницей и пожарной безопасности.

*Практика:* Контрольный тест.

### 2. Начальная техническая подготовка, начальное развитие всех специальных физических качеств. **базовые движения циклического характера** (простые движения):

*Теория:* Напомнить детям представления о многообразии различных упражнений на координационной лестнице и развитии скоростных и координационных навыков.

*Практика:*

- ходьба, перешагивание через рейки лестницы правой и левой ногой поочередно
- бег, перешагивая рейки лестницы
- прыжок вперед толчком двух ног, перепрыгивая через рейки лестницы (подготовительные, подводящие упражнения к базовым элементам)

### 3. Начальная техническая подготовка, **упражнения с дополнительным заданием (упражнения средней сложности)**

*Теория:* Продолжить знакомить детей с дополнительными заданиями средней сложности и метанием мяча в координационную лестницу.

*Практика:*

– прыжки через клеточку, с поворотом на 90°, 180° и т.д

### 4. Начальная техническая подготовка (сложно-координационные упражнения):

*Теория:* Познакомить детей с сложно-координационными упражнениями.

*Практика:*

-прыжки с различными поворотами, прыжками, смены ног, направления движения.

### **Упражнения с использованием «скоростной лесенки» для детей подготовительной группы (6-7 лет)**

<b>Основные виды движений</b>	<b>Упражнения с использованием «скоростной лесенки» положенной на пол</b>
<b>Ползание на четвереньках</b>	«Маленькая змейка», «Большая змейка», «Колодец», «Маленький паучок», «Большой паучок», «Маленький медвежонок», «Большой медвежонок», «Каракатица», «Маленький скорпион», «Большой скорпион», «Жучка».
<b>Ходьба</b>	«Ходьба обычная», «Лошадка», «Мышка», «Слоник», «Зебра», «Крабы», «Рачки».
<b>Бег</b>	«Обычный бег», «Мышка (быстрая)», «Слоник(быстрый)», «Лошадка»(быстрая) «Зебра»(быстрая), «Журавль», «Аист».
<b>Прыжки</b>	«Зайчики», «Кузнечик», «Лань», «Сверчок», «Лемур», «Ручеек», «Белочка», «Маленькая лягушка», «Цапля», «Большая лягушка», «Поворот», «Пингвины», «Саранча», «Кенгуру», «Фламинго», «Страус».
<b>Равновесие</b>	«Вороны»
<b>Метание, владение мячом</b>	Метание в горизонтальную цель: - двумя руками снизу, от груди; - правой и левой рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях,

	сидя), («скоростная лестница» лежит на полу); г Метание в вертикальную цель: правой и левой рукой из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), («скоростная лестница» прикреплена к стойкам для прыжков) Владение мячом: «Мяч в ворота», «Жучка», «Попади в цель» Ведение: «Ведение мяча»
<b>Упражнения для развития координационных способностей</b>	- координационные упражнения, - подвижные игры: «Заказной», «Классики» - игровые упражнения: «Ведение мяча», «Ловля мяча», «Ловкие кузнечики», «Пингвины» (эстафета)

## 5. Основы физической подготовки

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития амплитуды и гибкости;
- упражнения для развития координации движения;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве;
- диагностика.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1 Календарный учебный график

#### Общий календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начало занятий	Дата окончания занятий	Продолжительность каникул	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
<b>1 год обучения</b>	<b>16.09.2024г.</b>	<b>23.05.2025 г.</b>	<b>27.03.2024-31.03.2025 г.</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>1 раз в неделю 15.30-15.55</b>
<b>2 год обучения</b>	<b>15.09.2025 г.</b>	<b>22.09.2026 г.</b>	<b>08.04.2025-12.04.2026 г.</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>1 раз в неделю 15.30-16.00</b>

Календарный учебный план 1 год обучения (дети 5-6 лет старшая группа)

№ п / п	Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь		Получение новых знаний групповое занятие.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал.	Наблюдение.
2			Получение новых знаний групповое занятие. Диагностика.	1	Начальная техническая подготовка.	Спортивный зал.	Наблюдение Диагностика
3	О К Т Я Б Р Ь		Учебно-тренировочное занятие.	1	Базовые движения циклического характера (простые движения).	Спортивный зал.	Наблюдение.
4			Учебно-тренировочное занятие .	1	Базовые движения циклического характера (простые движения).	Спортивный зал.	Наблюдение.
5			Учебно-тренировочное занятие .	1	Освоение подготовительных, подводящих упражнений к базовым элементам.	Спортивный зал.	Наблюдение.
6			Учебно-тренировочное занятие.	1	Освоение подготовительных, подводящих упражнений к базовым	Спортивный зал.	Наблюдение

					элементам.		
7	<b>Н О Я Б Р Ь</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Начальное развитие всех специальных физических качеств(ходьба, бег, прыжки)	Спортивный зал.	Наблюдение
8			Учебно-тренировочное занятие.	1	Разнообразные виды передвижений.	Спортивный зал.	Наблюдение
9			Учебно-тренировочное занятие.	1	Разнообразные виды передвижений.	Спортивный зал.	Наблюдение
10			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно-силовых и развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдение
11			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно-силовых и развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдение
12	<b>Д Е К А Б Р Ь</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Начальная техническая подготовка, упражнения с дополнительным заданием.	Спортивный зал.	Наблюдение
13			Учебно-тренировочное занятие.	1	Начальная техническая подготовка, упражнения с дополнительными	Спортивный зал.	Наблюдение

					м заданием.		
<b>14</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно-силовых и развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>15</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения на скоростной лестнице: прыжки через клеточку и с поворотом.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>16</b>	<b>Я Н В А Р Ь</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>17</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>18</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>19</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>20</b>	<b>Ф Е</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для	Спортивный зал.	Наблюдение

	<b>В Р А Л Ь</b>		е занятие.		совершенствов ания равновесия и ориентации в пространстве.		
<b>2 1</b>			Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для совершенствов ания равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 2</b>			Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для совершенствов ания равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 3</b>			Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 4</b>	<b>М А Р Т</b>		Учебно- тренировочно е занятие.	1	Основы физической подготовки.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 5</b>			Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 6</b>			Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 7</b>			Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Спортивный зал.	Наблюдени е
<b>2 8</b>	<b>А П Р Е Л</b>		Учебно- тренировочно е занятие.	1	Упражнения для совершенствов ания равновесия и ориентации в	Спортивный зал.	Наблюдени е

	<b>Б</b>				пространстве.		
<b>29</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>30</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>31</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>32</b>	<b>МАЙ</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>33</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>34</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>35</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Контрольный тест.	Спортивный зал.	Диагностика.
<b>36</b>			Учебно-тренировочное	1	Итоговое занятие	Спортивный зал.	Итоговое занятие

			е занятие.		(спортивный танец-флэшмоб)		(спортивный танец-флэшмоб)
			<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>			

**Календарный учебный план 2 год обучения (дети 6-7 лет подготовительная группа)**

№ п / п	Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь		Получение новых знаний групповое занятие.	1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Спортивный зал.	Наблюдение .
2			Получение новых знаний групповое занятие. Диагностика.	1	Начальная техническая подготовка.	Спортивный зал.	Диагностика.
3	О К Т Я Б Р Ь		Учебно-тренировочное занятие.	1	Базовые движения циклического характера (простые движения).	Спортивный зал.	Наблюдение .
4			Учебно-тренировочное занятие .	1	Освоение подготовительных, подводящих упражнений к базовым элементам.	Спортивный зал.	Наблюдение .
5			Учебно-тренировочное занятие .	1	Освоение подготовительных,	Спортивный зал.	Наблюдение .

					подводящих упражнений к базовым элементам.		
6			Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие всех специальных физических качеств(ходьба, бег, прыжки)	Спортивный зал.	Наблюдение
7	<b>Н О Я Б Р Ь</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Начальная техническая подготовка, упражнения с дополнительным заданием.)	Спортивный зал.	Наблюдение
8			Учебно-тренировочное занятие.	1	Развитие всех специальных физических качеств(ходьба, бег, прыжки)	Спортивный зал.	Наблюдение
9			Учебно-тренировочное занятие.	1	Разнообразные виды передвижений.	Спортивный зал.	Наблюдение
10			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно-силовых и развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдение
11			Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Спортивный зал.	Наблюдение
12	<b>Д Е К А Б Р Ь</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Начальная техническая подготовка, упражнения, включающие различное многообразие поворотов, прыжков, смены ног,	Спортивный зал.	Наблюдение

					направления движения.		
1 3		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно-силовых и развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдение	
1 4		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения на скоростной лестнице: прыжки через клеточку и с поворотом.	Спортивный зал.	Наблюдение	
1 5		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения на скоростной лестнице: прыжки через клеточку и с поворотом.	Спортивный зал.	Наблюдение	
1 6	<b>Я Н В А Р Ь</b>	Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение	
1 7		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение	
1 8		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение	
1 9		Учебно-тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствования	Спортивный зал.	Наблюдение	

					ания равновесия и ориентации в пространстве.		
2 0	<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>		Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствов ания равновесия и ориентации в пространстве.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 1			Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 2			Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 3			Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 4	<b>М А Р Т</b>		Учебно- тренировочное занятие.	1	Основы физической подготовки.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 5			Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 6			Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для развития координации движения.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 7			Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для формирования правильной осанки.	Спортивный зал.	Наблюдение
2 8	<b>А П Р Е</b>		Учебно- тренировочное занятие.	1	Упражнения для совершенствов ания равновесия и	Спортивный зал.	Наблюдение

	<b>Л Б</b>				ориентации в пространстве.		
<b>2 9</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>3 0</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>3 1</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>3 2</b>	<b>М А Й</b>		Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>3 3</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>3 4</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Тренировка основных навыков: бег, прыжки, приставные шаги, лазанье.	Спортивный зал.	Наблюдение
<b>3 5</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Контрольный тест.	Спортивный зал.	Диагностика
<b>3 6</b>			Учебно-тренировочное занятие.	1	Итоговое занятие (спортивный	Спортивный зал.	Итоговое занятие (спортивный

					танец)		танец)
			<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>			

## 2.2 Условия реализации программы

### - Информационное обеспечение:

1. флешка с записями различной музыки (по темпу)
2. видео материал, презентации по координационной лестнице

#### Интернет источники:

1. Med-tutorial.ru Медицинский справочник (Гиподинамия)
2. Match-e.ru Руководство к пользованию «Скоростной лестницей»
3. Youtube.com 101 упражнение на координационной лестнице.
4. 7ya.ru Как играть в Классики. Пять вариантов игр нашего детства.

### - Кадровое обеспечение:

#### Требования к педагогическим работникам

Педагог, осуществляющий деятельность по дополнительному образованию детей:

1. Должен иметь среднее специальное или высшее педагогическое образование.
2. Комплектует состав воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению их в течение срока обучения.
3. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности.
4. Обеспечивает соблюдение прав и свобод воспитанников.
5. Участвует в разработке и реализации дополнительных образовательных программ, несет ответственность за качество их выполнения, жизнь и здоровье воспитанников.
6. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение.
7. Выявляет творческие способности воспитанников, способствует их развитию.
8. Поддерживает одаренных и талантливых воспитанников, в т.ч. детей, имеющих отклонения в развитии.
9. Организует участие воспитанников в массовых мероприятиях.
10. Оказывает консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции.
11. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.
12. Повышает свою профессиональную квалификацию.

## 2.3 Материально-техническое оснащение программы:

Занятиям проводятся в спортивном зале, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь).

Для проведения занятий необходимо:

- координационная лестница 6 м – 3 шт.
- спортивное оборудование – мячи, кубики, флажки и т.д
- методические материалы (картотеки, методическая литература)

- мультимедиа проектор, ноутбук, экран

## 2.4 Оценочные и методические материалы

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

### Оценка развития дошкольников

Для проверки эффективности освоения прыжков на координационной лестнице применяется контрольная диагностика в качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, выносливость. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность:

**Работа руками:** При выполнении упражнений на скорость работы ног, позволяющих увеличить частоту шага при беге, работа руками так же важна, как и работа ногами. Невозможно бежать, двигая ногами с одной скоростью, а руками — с другой.

Скорость должна быть одинаковой, соответственно, руки нужно тренировать одновременно с ногами и желательно с необходимой амплитудой.

В более сложных упражнениях, где движения направлены в разные стороны, но ноги работают поочередно как при беге, более активная работа руками помогает поймать ритм и делает выполнение упражнения проще. В отдельных упражнениях руки являются балансиром, позволяющим выполнять упражнения более резко и активно. С висящими руками или с зажатыми в кулаки на уровне груди никакого балансира не будет.

**Высота центра тяжести:** Практически все изменения направления движения связаны с понижением центра тяжести. Старайтесь делать эти упражнения не на прямых ногах, а на согнутых, спину всегда держать прямо, выполнять упражнение с поднятой головой, смотреть не вниз, а перед собой;

Для подведения итогов освоения дошкольниками дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ловкие движения» разработаны оценочные материалы на основе методического пособия «Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей дошкольного возраста» (методические рекомендации), методист ИМЦ: Пудова Татьяна Ивановна, г. Вологда 2019., с учетом требований ООП дошкольного образования.

### ВЫНОСЛИВОСТЬ

#### **Бег на 30 метров**

Цель: определение развития физического качества – скоростная выносливость.

Место проведения: спортивная площадка (ровная прямая дорожка длиной не менее 40м, шириной 2м)

Оборудование: секундомер, зрительные ориентиры.

Исходное положение: высокий старт.

Методика проведения: на дорожке обозначаются линии старта и финиша. За линией финиша, на расстоянии 5-7 м от него, ставится яркий ориентир (кегля, флажок на подставке) для предотвращения резкой остановки ребёнка после пересечения линии финиша.

По команде педагога «На старт!» ребёнок подходит к черте и занимает удобную для начала бега позу; по команде «Внимание!» слегка сгибает ноги, смотрит вперёд; по команде «Марш!» резко срывается с места и бежит до ориентира. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

## **ЛОВКОСТЬ**

### **Челночный бег 4х5 м – 5-6 лет, 6х5 м – 6-7 лет.**

Цель: развить как можно большую скорость, научиться быстро тормозить и разворачиваться в обратном направлении. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

## **ГИБКОСТЬ**

### **Наклон вперед из положения стоя.**

Цель: определение уровня развития гибкости (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Место проведения: спортивный зал детского сада. Оборудование: гимнастическая скамья, измерительная лента. Исходное положение: стоя на гимнастической скамейке. Методика проведения: Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать 13 игровой момент «достань игрушку».

Таблица: «Критерии и показатели уровня развития показателей физической подготовленности обучающихся»

критерии	возраст	
	5-6 лет (старшая группа)	6-7 лет (подготовительная группа)
бег на 30 метров	7,5 с - 8.5 с	6.5 с - 7.5 с
челночный бег 4х5 м – 5-6 лет, 6х5 м – 6-7 лет	9.0 с - 12.1 с	8.6 с -10.9 с
наклон вперед из положения стоя	4 см -7 см	5 см -9 см

### **БЕГ 30 м.**

Группа (возраст)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 – 6 лет (стар. гр.)	9,1 и больше	9 – 7,6	7,5 и меньше

6-7 лет (подг. гр.)	8,1 и больше	8 – 6,6	6,5 и меньше
---------------------	--------------	---------	--------------

### **ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ**

Группа (возраст)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 – 6 лет (стар. гр.)	12,2 и более	12,1 – 9,1	9,0 и менее
6-7 лет (подг. гр.)	11,0 и более	10,9 – 8,7	8,6 и менее

### **НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ**

Группа (возраст)	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 – 6 лет (стар. гр.)	3 и меньше	4-7	8 и более
6-7 лет (подг. гр.)	4 и меньше	5 - 9	10 и более

## **2.5 Рабочая программ воспитания**

### **2.5.1 Пояснительная записка.**

Программа воспитания основана на воплощении национального воспитательного идеала, который понимается как высшая цель образования, нравственное (идеальное) представление о человеке. Она предусматривает приобщение детей к традиционным ценностям российского общества. Вся система ценностей российского народа (Родина, природа, милосердие, жизнь, добро, человек, семья, дружба, сотрудничество, жизнь, здоровье, труд, красота) находит отражение в содержании воспитательной работы кружка в соответствии с возрастными особенностями детей.

По программе «Ловкие движения» проходят обучение 16 детей (обучающихся) старшего дошкольного возраста, объединенных в 1 учебную группу. Занятия в кружке способствуют развитию двигательные способности (быстрота, гибкость, сила, ловкость), воспитанию лучших личностных качеств (выносливость, инициативность, самостоятельность, ответственность) и формированию активной жизненной позиции.

### **2.5.2 Целевой раздел.**

Цель воспитательной работы: личностное развитие каждого ребёнка с учётом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества и приобщения их к здоровому образу жизни через теоретические знания и практическую деятельность в области физической культуры (технического творчества).

Задачи:

- организовать содержательное взаимодействие каждого ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- организовать деятельность, способствующую сплочению коллектива, вовлечению изолированных детей в общее дело;

- развивать способности и творческий потенциал каждого ребенка, социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств;
- формировать способности к самообразованию, получению новых знаний, проявлению коммуникативной культуры в игровой деятельности через общение и взаимодействие участников;
- способствовать формированию у учащихся общей культуры личности ребенка, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс, вести активную пропаганду здорового образа жизни.

## 2.6 Содержательный раздел.

### 2.6.1 Воспитывающая среда.

Воспитывающая среда определяется, с одной стороны, целями и задачами воспитания, с другой - культурными ценностями, образцами и практиками. Воспитывающая среда кружка строится по трем линиям:

- «от взрослого», который создает в кружке (объединении) предметно-пространственную среду, насыщая ее ценностями и смыслами;
- «от совместности ребенка и взрослого»: воспитывающая среда, направленная на взаимодействие ребенка и взрослого, раскрывающего смыслы и ценности воспитания;
- «от ребенка»: воспитывающая среда, в которой ребенок самостоятельно творит, живет и получает опыт позитивных достижений, осваивая ценности и смыслы, заложенные взрослым.

Качественные характеристики воспитывающей среды важно изложить в формате описания системой связей и отношений участников образовательных отношений, определяющих цели их совместной деятельности (в формате взаимодействия общностей).

### 2.6.2 Характеристика общностей и их роль в процессе воспитания.

Общность (сообщество)	Характеристика общностей (включая цели и реализуемые ценности, особенности организации, роль в процессе воспитания)
Педагог - ребенок (дети) – воспитание на занятии кружка	<p>Данная детско-взрослая общность является источником и механизмом воспитания ребенка. Находясь в общности, ребенок сначала приобщается к тем правилам и нормам, которые вносит педагог в общность, а затем эти нормы усваиваются ребенком и становятся его собственными.</p> <p>Реализация педагогам воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• установление доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;</li> <li>• побуждение обучающихся соблюдать на занятии</li> </ul>

	<p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• использование воспитательных возможностей содержания программы дополнительного образования через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в кружке (объединении);</li> <li>• применение на занятии интерактивных форм работы обучающихся: игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают детям возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в команде и между командами; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;</li> <li>• включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;</li> <li>• инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</li> </ul>
<p>Педагог – родитель (родители, законные представители) - профессиональная - родительская общность – работа с родителями</p>	<p>Основная задача - объединение усилий по воспитанию ребенка в семье и в условиях дополнительного образования.</p> <p>Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского кружка (объединения) в целом;</li> <li>• взаимодействие с родителями посредством сайта учреждения, сообщества в социальных сетях;</li> <li>• организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел детского кружка (объединения);</li> <li>• организация на базе детского кружка (объединения) конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи.</li> </ul>
<p>Родитель (родители, законные представители) – ребёнок (дети)</p>	<p>Для общности характерно содействие друг другу, сотворчество и сопереживание, взаимопонимание и взаимное уважение, отношение к ребёнку как к полноправному человеку, наличие общих симпатий, ценностей и смыслов у всех участников общности. Данная детско-взрослая общность является источником и механизмом воспитания ребенка в семье. Находясь в общности, ребенок сначала приобщается к тем правилам и семейным нормам, которые вносят взрослые в общность, а затем эти нормы усваиваются ребенком и становятся его собственными. Важно, чтобы эти нормы и правила не противоречили общечеловеческим принципам и нормам морали и соответствовали законодательству Российской Федерации в области семейной юрисдикции.</p>
<p>Ребенок – ребенок (детская общность)</p>	<p>Детская общность - это общество сверстников, необходимое условие полноценного развития личности ребенка. Здесь он непрерывно приобретает способы общественного поведения, под руководством педагога – наставника учится умению дружно жить, сообща играть, трудиться, заниматься, достигать поставленной цели. Чувство приверженности к группе сверстников рождается тогда, когда ребенок впервые начинает понимать, что рядом с ним такие же, как он сам, что свои желания необходимо соотносить с желаниями других.</p> <p>Педагог должен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быть примером в формировании полноценных и сформированных ценностных ориентиров, норм общения и поведения;</li> <li>- мотивировать детей к общению друг с другом, поощрять даже самые незначительные стремления к общению и взаимодействию;</li> <li>- поощрять детскую дружбу, стараться, чтобы дружба между отдельными детьми внутри группы сверстников принимала общественную направленность;</li> <li>- заботиться о том, чтобы дети непрерывно приобретали опыт общения на основе чувства доброжелательности;</li> <li>- содействовать проявлению детьми заботы об окружающих, учить проявлять чуткость к сверстникам, побуждать детей сопереживать, беспокоиться, проявлять внимание к заболевшему товарищу;</li> <li>- воспитывать в детях такие качества личности, которые помогают влиться в общество сверстников (организованность, общительность, отзывчивость, щедрость, доброжелательность и пр.);</li> <li>- учить детей совместной деятельности, насыщать их жизнь событиями, которые сплачивали бы и объединяли ребят;</li> <li>- воспитывать в детях чувство ответственности перед группой за свое поведение.</li> </ul>

### 2.6.3 Социальное партнерство.

Для решения воспитательных задач организовано взаимодействие с социальными партнерами: физкультурно - оздоровительный комплекс «Газовик», МБУДО «Нюксенская ДЮСШ».

Реализация воспитательного потенциала социального партнерства предусматривает:

- участие представителей (работников) организаций – партнеров в проведении отдельных мероприятий годового плана работы (Дни открытых, дверей, Дней преемственности, государственных, региональных и праздников, тематических недель Календарного плана воспитательной работы);
- участие представителей организаций – партнеров в проведении отдельных занятий в рамках реализации программ дополнительного образования детей;
- реализация различных проектов и соревнований воспитательной направленности, совместно разрабатываемых детьми и взрослыми (педагогами, родителями) с социальными партнерами: соревнования по легкой атлетике 4-х борье реализуемые с Управлением образования.

## **2.7 Организационный раздел программы воспитания.**

### 2.7.1 Нормативно - методическое обеспечение.

Нормативно-методическое обеспечение реализации Программы воспитания соответствует п. 1. «Комплекс основных характеристик Программы» и документам, регламентирующим воспитательную деятельность в ОО (штатное расписание, обеспечивающее кадровый состав, реализующий воспитательную деятельность в ОО).

Методическое обеспечение реализации Программы воспитания и успешного проектирования педагогом системы воспитательной работы в кружке (объединении) поможет пособие «Воспитателю о воспитании детей 5-7 лет в детском саду и семье». Практическое руководство по реализации Программы воспитания (проект) — М.: ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания Российской академии образования», 2022. – 16 с., изданное авторским коллективом И.А. Лыкова, А.Б. Теплова, Н.М. Родина, А.А. Буянов (<https://институтвоспитания.пф/programmy-vospitaniya/programmy-vospitaniya-doo/prakticheskoe-rukovodstvo-vospitatelyu-o-vospitanii/sentyabr>). и календарный план воспитательной работы БДОУ «Центр развития ребенка - Нюксенский ДС»

### 2.7.2 Организация проведения мониторинга (результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся)

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание педагога сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы, решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагог.

**2.7.3 Календарный план воспитательной работы кружка (детского объединения) «Ловкие движения»  
на 2024-2025 учебный год**

1. Календарный план воспитательной работы составлен в соответствии с примерным перечнем основных государственных и народных праздников, памятных дат Федерального календарного плана воспитательной работы, с программой воспитания ОО.

2. В Календарный план дополнительно внесены вариативные мероприятия с целью конкретизации проводимой воспитательной деятельности по ключевым направлениям воспитания дополнительного образования детей.

3. Все мероприятия, запланированные в Календарном плане, проводятся с учётом особенностей Программы, а также возрастных, физиологических и психоэмоциональных особенностей обучающихся (таблица).

Таблица

Сроки проведения	Примерный перечень основных государственных и народных праздников, памятных дат Федерального календарного плана воспитательной работы	Основные мероприятия, формы проведения по направлениям воспитания / место проведения						
		Патриотическое	Духовно-нравственное	Социальное	Познавательное	Физическое и оздоровительное направление воспитания	Трудовое воспитание	Эстетическое
сентябрь	27 сентября: День воспитателя и всех дошкольных работников		Тематич. мероприятие «Мой любимый детский сад»/спортивный зал					
18.09. – 23.09	Неделя безопасности (блоки «Безопасность на дорогах и улице», «Безопасность собственной жизнедеятельности»)			Неделя безопасности		Спортивные мероприятия «Правила дорожные, знать каждому положено!»		
октябрь	1 октября: Международный	Проект «Здоровая	Клуб выходного дня для всей семьи			Парад зарядок Спортивные		

	<p>день пожилых людей; Международный день музыки; 4 октября: День защиты животных; Третье воскресенье октября: День отца в России</p>	<p>семья - сильная Россия»</p>				<p>мероприятия «Мы здоровье сэкономим!»</p>		
декабрь	<p>3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов (ситуативно); 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России; 12 декабря: День Конституции Российской Федерации; 31 декабря: Новый год</p>					<p>Спортивные мероприятия «Новогодние старты»</p>		
январь	<p>27 января: День снятия блокады Ленинграда (ситуативно)</p>	<p>Проект «Сундучок семейных игр, любимых занятий и путешествий»</p>						
Февраль 2-я неделя	<p>2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;</p>					<p>Соревнования ....на лыжах «Малышок»/ ФОК «Газовик»</p>	<p>Патриотическая акция «Подарок солдату»/ детский отдел ЦБС</p>	

	<p>8 февраля: День российской науки;</p> <p>15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества (ситуативно);</p> <p>23 февраля: День защитника Отечества</p>					<p>Неделя здоровья</p> <p>Спортивные мероприятия «День защитника Отечества»</p>		
май	<p>1 мая: Праздник Весны и Труда;</p> <p>9 мая: День Победы;</p> <p>15 мая: День семьи;</p> <p>19 мая: День детских общественных организаций России (ситуативно);</p> <p>24 мая: День славянской письменности и культуры (ситуативно для детей старшего дошкольного возраста)</p>					<p>Неделя ЗОЖ «В здоровом теле – здоровый дух»;</p> <p>Соревнования: Четырёхборье по лёгкой атлетике/ ФОК «Газовик»</p>		

## **2.8 Список литературы:**

- 1.** Алямовская В., «Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ»
- 2.** Волошина Л.Н, Волгоград: Учитель, 2013г., «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников»
- 3.** Голицына Н.С., Москва, 2004 г., «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении»
- 4.** Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф., «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников»
- 5.** Козырева О., Москва, Просвещение 2007г., «Оздоровительные-развивающие игры для дошкольников»
- 6.** Костикова Л.В., Москва, 2002., Физическая культура. Азбука спорта.
- 7.** Лях В.И., Издательство «Спорт», 2016. «Развитие координационных способностей у дошкольников»
- 8.** Лях В.И., Панфилова Н.В.,// Дошкольное воспитание – 1991.-№7-с. 16-19., «Развивать координационные способности»
- 9.** Лях В.И., Москва.: ТВТ Дивизион, 2006.-с. 290., «Координационные способности: диагностика и развитие»
- 10.** Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А., «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»
- 11.** Пирсон Алан, Дэвид Хокис; пер. с англ., Л.И. Заремской.,-М.: Астрель. 2011г, «Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук» Физическое развитие детей 4-11 лет.
- 12.** Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Соответствует ФГОС ДО. Издательство Мозаика-Синтез., Москва, 2014г.
- 13.** Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду для занятий с детьми 6-7 лет. Соответствует ФГОС ДО. Издательство Мозаика-Синтез., Москва, 2014г.
- 14.** Степаненкова Э.Я., Мозаика-Синтез, 2016 г. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.