

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1» Г. ТОБОЛЬСКА
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 1» Г. ТОБОЛЬСКА)**

7 микрорайон, дом 49, г. Тобольск, Тюменская обл. 626157, тел. 8 (3456) 22-70-01, E-mail: tobds1@obl72.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 1»
г. Тобольска
Протокол № 1 от 28.08.2026г.



УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАДОУ
«Детский сад № 1»
г. Тобольска
от 28.08.2026 г. № 124-А

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

«Добрые игры»

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы
Мамлюкаева Альбина Нигматулловна
инструктор по физической культуре

г. Тобольск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:	Страница
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	2
1.2	Направленность программы	2
1.3	Уровень освоения программы	2
1.4	Актуальность программы	2
1.5	Отличительные особенности	3
1.6	Цель и задачи программы	3
1.7	Категория воспитанников	3
1.8	Сроки реализации и объем программы	4
1.9	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	4
1.10	Планируемые результаты и способы их проверки	4
Раздел 2	Содержание программы	5
2.1	Учебный план	5
2.2	Содержание учебного плана	6
2.3	Календарный учебный график	6
Раздел 3	Формы аттестации и оценочные материалы	7
Раздел 4	Комплекс организационно-педагогических условий реализации	7
4.1	Материально-технические условия реализации программы	7
4.2	Кадровое обеспечение программы	7
4.3	Учебно-методическое обеспечение	8

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячок. Йога для малышей» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»: (ст. 12, п.5; ст. 75, п.4); (ст. 75, п.4); (ст.2, п.14); (ФЗ ст. 75, п. 1); (ст. 75, п. 2); (ст. 75, п. 3);(ст. 55, п. 5) ;(ст. 29, п. 2/д).

2. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 №52831)

3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28«Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрированного от 18.12.2020 № 61573).

4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

5. Письмо Минобрнауки России от 18 августа 2017 г. № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по организации содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности.

1.2. Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Программа ориентирована на удовлетворение физиологической потребности в двигательной активности детей дошкольного возраста. Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр, народных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

1.3. Уровень освоения программы: базовый.

Программа предполагает освоение материала на базовом уровне, который предполагает реализацию общедоступных форм организации материала, минимальную сложность для освоения содержания программы. На данном уровне воспитанники приобретают опыт в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

1.4. Актуальность программы

Подвижные игры – это эффективное средство повышения двигательной активности дошкольников, так как игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, а подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Кроме того, подвижная игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы,

совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, дает представления об окружающем мире, развивает память и чувство ритма, обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу; подчиняться общим требованиям; формирует честность, справедливость, выдержку и дисциплинированность.

Овладение содержанием этой образовательной области включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей:

- связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности научно обоснованными оздоровительными методиками, адаптированными к дошкольному возрасту детей.

1.5. Отличительные особенности:

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ заключаются в том, что программный материал представлен игровым комплексом, направленным на удовлетворение физиологической потребности в двигательной активности детей дошкольного возраста.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

1.6. Цель и задачи программы:

ЦЕЛЬ - создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- научить правилам подвижных игр;
- освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;

Развивающие:

- развить двигательные умения и навыки;
- формировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательная:

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

1.7. Категория воспитанников

Программа предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста от 4 до 5 лет.

Данным видом деятельности могут заниматься как мальчики, так и девочки без предварительной подготовки. В группу воспитанники набираются по желанию и заявлению родителей (законных представителей) в начале учебного года (в сентябре каждого года).

Допускается дополнительный набор воспитанников на второй, третий годы обучения на основании результатов:

- тестирования,

- собеседования и т.д.

-

1.8. Сроки реализации и объем программы.

Срок реализации программы — 1 год:

Объем программы обучения – 72 часа в год; 9 месяцев, 36 недель.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Календарный учебный график

Начало учебного года - 01.09.2026

Окончание учебного года - 30.05.2027

Форма обучения - очная

Промежуточная диагностика - сентябрь

Итоговая диагностика - май

Периодичность проведения занятий: 1 раз в неделю

Место проведения – физкультурный зал.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей воспитанников, учетом санитарно- эпидемиологических требований и педагогической целесообразностью, согласно Положению об организации и осуществлении образовательной деятельности в МАДОУ «Детский сад № 1» г. Тобольска.

Занятия учитывают физиологические параметры детей, работоспособность и порог утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки показатели динамики индивидуального физического развития учащихся.

1.10.1. текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

1.10.2. взаимоконтроль;

1.10.3. самоконтроль;

1.10.4. итоговый контроль умений и навыков;

1.10.5. анализ медицинских карт детей (количество острых заболеваний в год, показатели физической подготовленности и физического развития, группа здоровья);

1.10.6. контрольные упражнения и тесты.

К концу года дети должны уметь:

1. Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног.
2. Уметь ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.

3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться.

4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд.

5. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.

6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

8. Прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд.

9. Выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

10. Вращать обруч на поясе.

11. Уметь быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу. Основы знаний о подвижных играх.	1	1	-	Входной контроль
2	Общеразвивающие упражнения.	5	1	4	Педагогическое наблюдение
3	Ходьба, бег, прыжки.	5	1	4	Педагогическое наблюдение
4	Групповые упражнения с переходами.	5	1	4	Педагогическое наблюдение
5	Подвижные игры.	13	-	13	Игры-соревнования
6	Эстафеты.	6	-	6	Игры-соревнования
7	Итоговая деятельность.	1	-	1	Педагогическая диагностика
Всего часов:		36	4	32	

2.2. Содержание учебного плана

1. Введение в программу. Основы знаний о подвижных играх (1ч.)

Теория (1ч.) Инструктаж по технике безопасности. Режим дня. Виды закаливания.

Влияние физических упражнений на организм.

Форма контроля: входной контроль

2. Общеразвивающие упражнения (15ч.) Теория (1ч.) Общеразвивающие упражнения.

Практика (14ч.) Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

3. Ходьба, бег, прыжки (11ч.)

Теория (1ч.) Виды ходьбы, бега, прыжков. Правила выполнения.

Практика (10ч.) Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Игры с бегом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами. Игры с прыжками. Полоса препятствий.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

4. Групповые упражнения с переходами (10ч.) Теория(1ч.) Правила выполнения. Техника безопасности.

Практика (9ч.) Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком; размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

5. Народные подвижные игры (28ч.) Теория (2ч.) Русские народные игры. Практика (26ч.) Подвижные игры: «Лапта», «Жмурки», «Чижик», «Гуси-лебеди», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки»,

«Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса»,

«Городки», «Горелки», «Двенадцать палочек», «Ловишка», «Лапта», «Пятнашки», «Третий лишний», «Чижик», «Чехарда», «Игры-перетягивания», «Бояре», «Два мороза», «Горный козел», «Угадай и догони», «Слепой медведь», «Займи место».

Форма контроля: игры-соревнования

6. Игры малой подвижности (20ч.) Теория (2ч.) Правила игр. Практика (18ч.) Игры: «Солнечные ванны для гусеницы», «Голодная акула», «Черепашка», «Эхо», «Кто позвал?», «Летает - не летает», «Земля, воздух, огонь, вода», «Живое – не живое», «Фантазеры», «Повтори наоборот», «Светофор». «Зевака». «Узнай по голосу». «Смотри на руки». «У кого мяч».

Форма контроля: игры-соревнования Подвижные игры (20ч.)

7. Эстафеты (14ч.)

Практика(14ч.) Прыжковая эстафета. Беговая эстафета. Эстафета с обручами. Игры – эстафеты по кругу. Догонялки. Игры с мячом: «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Кто самый меткий», «Не упусти мяч». Игры на меткость. Весёлые старты.

Форма контроля: игры-соревнования

8. Итоговая деятельность(1ч.)

Практика(1ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: педагогическая диагностика

2.3. Календарный учебный график

Начало учебного года 01.09.2026г., окончание учебного года 31.05.2027 г.
(9 месяцев, 36 учебных недель).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Входной контроль осуществляется с 1 по 15 сентября текущего учебного года.
Текущий контроль – в течение всего срока реализации Программы.

Промежуточная аттестация – в период с 15 по 28 апреля.

Итоговая оценка качества освоения программы - в период с 15 по 28 мая.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогическая диагностика - показатели динамики индивидуального физического развития учащихся

Ходьба

1. обычная ходьба;
2. на носках;
3. на пятках;
4. с высоким подниманием колен;
5. в полуприседе;
6. на наружной стороне стопы;
7. приставным шагом.

Бег

1. обычный;
2. с подпрыгиванием до предмета;
3. мелким и широким шагом;
4. с перепрыгиванием через предметы;
5. выбрасывая прямые ноги вперед;
6. с захлестом голени назад.

Игры

1. знать название 7 и более подвижных игр;
2. рассказать правила 7 и более подвижных игр;
3. называть необходимые атрибуты для игры;
4. уметь организовать игру.

Групповые упражнения с переходами

1. строиться в шеренгу;
2. в колонну по одному, по два, по три;
3. перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по четыре на ходу;
4. выполнять повороты направо, налево, кругом.

Игры-соревнования оцениваются по показателям индивидуального физического развития

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

1. Оборудованный спортивный зал, который соответствует нормам и гигиеническим требованиям.
2. Аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы, видео-, аудиовизуальные средства.
3. Спортивное оборудование: роликовые тренажеры для стоп ног, массажные дорожки с резиновыми шипами, ребристые доски.
4. Гигиенические коврики длиной 1—1,5 м, шириной 60 см с отметкой у головы.
5. Компьютерное и мультимедийное оборудование
5. Нестандартное оборудование: дорожки из пробок, мешочки с песком.
6. Спортивная хлопчатобумажная одежда.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с

учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья детей 4—5-летнего возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Детям 4–5 лет присуща высокая потребность в движениях. Двигательная активность более целенаправленная, зависит от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности, активизируют дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствуются движения, развивается координация, быстрота, сила, выносливость, дают представления об окружающем мире, развивают память и чувство ритма, обогащают речь детей, учат действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу; подчиняться общим требованиям; формируют честность, справедливость, выдержку и дисциплинированность.

Методы воспитательной работы.

Методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, диспут, пример.

Методы организации деятельности и формирования поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций.

Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016. – 251 с.
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2016. – 35 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-5 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 155 с.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Детство-Пресс, 2016 – 143 с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 225 с.
6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. –М.: Детство-Пресс, 2016. – 48 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2016 – 368 с.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2018. – 120 с.
9. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2019 – 193 с.
10. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – Ч. 1. – 237 с.

