

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 14»  
городского округа Красноуфимск Свердловской области

623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. 8 Марта, 26  
тел.: (834394) 5-04-08, e-mail: [detskiisad14@mail.ru](mailto:detskiisad14@mail.ru)

**РАССМОТРЕНА:**  
Педагогическим советом  
протокол № 04  
от « 31 » мая 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующий  
*Ю.Н. Логунова*  
приказ № 145/п/2022  
от « 06 » июня 2022 г.



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы – 2 года

Составитель:  
Куштанаева Ксения Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск  
2022 год

## Содержание

1	<b>Комплекс основных характеристик образования .....</b>	3
	1.1 Пояснительная записка .....	3
	1.2 Цель и задачи программы .....	4
	1.3 Содержание программы .....	5
	1.4 Планируемые результаты .....	8
2	<b>Организационно- педагогические условия .....</b>	9
	2.1 Календарный график на 2022-2023 учебный год .....	9
	2.2 Условия реализации программы .....	9
	2.3. Форма контроля и оценочные материалы .....	10
3	<b>Список литературы .....</b>	11
	<b>Приложение 1 .....</b>	13

# 1. Комплекс основных характеристик образования

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Малыши-крепыши» (далее – программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. N 273-ФЗ;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (в редакции 2013г.);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г.№996 – р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 г. от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства образования и науки России от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Требованиями к дополнительным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. № 136-д)
- Уставом МАДОУ детский сад 14.

На современном этапе одной из приоритетных целей в работе дошкольного учреждения является создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств обучающихся, выявление и осуществление педагогической поддержки талантливых и одарённых обучающихся в спорте, что подтверждается Постановлением Правительства РФ от 17 ноября 2015 г. N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, выявляется спортивная одаренность обучающегося. Приобщение к спорту с раннего детства дает подрастающему организму физическую закалку, воспитывает координацию, силу, гибкость, быстроту реакции, повышает активность. Так же преимущество программы в том, что она является эффективным инструментом физкультурно-спортивной направленности обучающихся и действенным средством их подготовки к школьным нагрузкам.

**Адресат программы:** Программа разработана для обучающихся 5-7 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности. Для обучающихся данного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. На занятиях обучающиеся учатся, приобретают необходимые навыки, умения, знания для развития физических качеств, игрового и соревновательного метода. Набор в группу производится при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Режим занятий.** Занятия проводятся по 1 часу 2 раза в неделю. Первый год обучения – 72 часа в год, второй год обучения – 72 часа в год. Продолжительность занятий в первый год обучения – 25 минут, во второй год обучения – 30 минут. Число обучающихся, одновременно находящихся в учебной группе от 8 до 10 человек.

**Объём программы:** 144 часа.

**Программа рассчитана** на два года обучения.

**Максимальное количество обучающихся** – 10 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- *форма реализации образовательной программы* – традиционная;
- *форма обучения:* очная, групповая;
- *виды занятий:* В основном занятия по программе проходят в виде учебных занятий, которые состоят из теоретической и практической работы. Также используются и такие виды занятий, как занятие-спортивная игра, занятие-встреча, занятие-соревнование, занятие-тренировка на которых у обучающихся развивается интерес к спорту и физическим упражнениям.
- *форма подведения итогов программы:* сдача ГТО.

## 1.2. Цель и задачи программы

Программа разработана и реализуется в целях удовлетворения индивидуальных потребностей обучающихся в соответствии с социальным заказом населения ГО Краснофимск.

Программа ставит перед собой следующие цели и задачи.

**Цель:** Развитие физических способностей обучающихся средствами физических упражнений и спортивных игр.

Эффективность программы определяется постановкой задач, среди которых можно выделить следующие:

**Образовательные:**

- формировать представления обучающихся о физических качествах, выносливости, скорости, быстроты их важности для человека.
- обучать обучающихся правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- познакомить обучающихся с играми и правилами их выполнения.

**Развивающие:**

- развивать у обучающихся коммуникативные способности, умение действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

**Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

**1.3. Содержание программы****Учебный (тематический) план**

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
<b>Первый год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Специальные (корректирующие) упражнения	35	5	30	Наблюдение, анализ выполнения упражнений. Контрольные упражнения.
3.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
4.	Сдача нормативов ГТО	2	0,5	1,5	Контрольное занятие
Итого часов		72	10	62	
<b>Второй год обучения</b>					
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	29	3	26	Наблюдение, анализ выполненных упражнений Участие в соревновании.
3.	Физкультура всем нужна с использованием степ-платформ	40	4	36	Наблюдение, анализ выполненных упражнений
4.	Сдача нормативов ГТО	2	0,5	1,5	Контрольное занятие
Итого часов:		72	8	64	

# Содержание учебного (тематического) плана

## Первый год обучения

### **Раздел 1. «Вводное занятие».**

*Теория.* Цели и задачи программы. Здоровый образ жизни ребенка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности на занятиях. Правила подвижной игры «Чай-выручай», игры малой подвижности «Стоп».

*Практика.* Подвижная игра «Чай-выручай», игра малой подвижности «Стоп».

### **Раздел 2. «Специальные корректирующие упражнения».**

*Теория.* Способы укрепления здоровья. Приемы формирования физических качеств. Правильная осанка, оптимальное телосложение. Специальные корректирующие упражнения по исправлению осанки, правила их выполнения. Плоскостопие, причины появления. Специальные корректирующие упражнения по исправлению плоскостопия, правила их выполнения. Приемы формирования физических качеств во время разных видов деятельности. Правила подвижных игр «Чай-чай выручай», «Мышеловка», «Караси и щука», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Медведь и пчелы», «Охотники и зайцы».

*Практика.* Занимательная разминка (виды ходьбы, виды прыжков, виды бега). Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи, гимнастические палки и др.). Упражнения для осанки: «Цапля», «Ножницы», «Гусеница», «Паровозик». Упражнения по профилактики плоскостопия с предметами (мячи, гимнастические палки, массажные дорожки) «Забавный медвежонок», «Тигренок потягивается», «Резвые зайчата», «Маленький большой». Подвижные игры «Чай-чай выручай», «Мышеловка», «Караси и щука», «Не оставайся на полу», «С кочки на кочку», «Медведь и пчелы», «Охотники и зайцы» и др.

### **Раздел 3. «Общая физическая подготовка».**

*Теория.* Челночный бег, бег на скорость, смешанное передвижение. Координация движений и быстрота при выполнении челночного бега 3\*10м., смешанного передвижения, бега на скорость. Правила выдерживания высокого темпа по всей дистанции 30 м. Прыжки в длину, техника выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Правила подвижных игр «Охотники», «Перемена мест», «Салки в два круга», «Не попадись», «Сделай фигуру», «Встречные перебежки», «Удочка», «Мяч водящему».

*Практика.* Занимательная разминка. Общеразвивающие упражнения с мячом (палками, кубиками, обручами, скакалками) для укрепления мышц ног и рук. Упражнения для развития чувства равновесия и координации движения. Прыжки в длину с места двумя ногами. Челночный бег 3\*10 м., смешанное передвижение, бег на скорость. Эстафеты. Подвижные игры «Охотники», «Перемена мест», «Салки в два круга», «Не попадись», «Сделай фигуру», «Встречные перебежки», «Удочка», «Мяч водящему» и др. Упражнения на расслабление.

### **Раздел 4. «Сдача нормативов ГТО».**

*Теория.* Инструктаж техники безопасности. Последовательность выполнения нормативов ГТО. Подведение итогов программы за год.

*Практика.* Челночный бег 3x10 м или бег на 30 м. Смешанное передвижение. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

## Второй год обучения

### **Раздел 1. «Вводное занятие».**

*Теория.* Правила поведения на занятиях. Цели и задачи программы. Техника безопасности на занятиях. Правила подвижных игр «Совушка», «Ловля обезьян».

*Практика.* Подвижные игры «Совушка», «Ловля обезьян».

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка».**

*Теория.* Функция скелета и мышечной системы в организме человека. Способы укрепления скелета. Подтягивания из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, техника их выполнения. Упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу», «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу», способы их выполнения. Правила подвижных игр «Перемени предмет», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Лягушки и цапля», «Краски», «Перелет птиц», «Охотники и звери».

*Практика.* Игра «Давайте познакомимся!». Занимательная разминка. Общеразвивающие упражнения с мячом (палками, кубиками, обручами, скакалками) для укрепления мышц ног и рук. Упражнения для развития чувства равновесия и координации движения. Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол). Эстафеты. Подвижные игры «Перемени предмет», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Лягушки и цапля», «Краски», «Перелет птиц», «Охотники и звери» и др. Упражнения на расслабление.

## **Раздел 3. «Физкультура всем нужна» с использованием степ платформ.**

*Теория.* Степ-платформа, ее значение для укрепления здоровья. Правила соблюдения техники безопасности на степ-платформе. Правильное положение тела во время всех движений. Основные движения степ-аэробики. Правила выполнения упражнения степ-аэробики, направленные на формирование правильной осанки. Правила выполнения ритмических композиций, танцевальных движений, игр ритмики. Правила выполнения игровых упражнений: «Птички на ветке», «Пингвины», «Стрекоза», «Стойкий оловянный солдатик» и др. Правила выполнения упражнения для профилактики плоскостопия «Мишка», «Пингвины на льдине».

*Практика.* Ритмические композиции, танцевальные движения, игры ритмики. Игровые упражнения: «Птички на ветке», «Пингвины», «Стрекоза», «Стойкий оловянный солдатик» и др. Упражнения для профилактики плоскостопия «Мишка», «Пингвины на льдине» и др. Упражнения на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

## **Раздел 4. «Сдача нормативов ГТО».**

*Теория.* Инструктаж техники безопасности. Последовательность выполнения нормативов ГТО. Подведение итогов программы.

*Практика.* Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

## 1.4. Планируемые результаты

### Первый год обучения

#### *Предметные:*

- раскрывает на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентируется в понятии «физическая подготовка»: характеризует основные физические качества: сила, быстрота;
- демонстрирует физические упражнения, направленные на коррекцию осанки, плоскостопия;
- сохраняет правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполняет тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»: челночный бег 3x10 м или бег на 30 м., смешанное передвижение, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

#### *Метапредметные:*

- принимает и сохраняет цели и задачи спортивной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планирует, контролирует и оценивает физические упражнения в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации.

#### *Личностные:*

- мотивирован на занятия физической культуры;
- понимает ценность здорового и безопасного образа жизни.

### Второй год обучения

#### *Предметные:*

- владеет основными понятиями об укреплении здоровья;
- ориентируется в технике выполнения физических упражнений;
- характеризует основные физические качества: выносливость, равновесие, гибкость;
- демонстрирует физические упражнения, направленные на развитие скелета и мышечной системы;
- выполняет основные движения степ-аэробики;
- выполняет тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»: подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

#### *Метапредметные:*

- принимает и сохраняет цели и задачи спортивной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планирует, контролирует и оценивает физические упражнения в соответствии с поставленными задачами и условиями их реализации;
- понимает причины успеха/неуспеха спортивных достижений и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### *Личностные:*

- демонстрирует ценностное отношение к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

## 2. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный график на 2022-2023 учебный год

Начало учебного года	01 сентября 2022 года
Окончание учебного года	31 мая 2023 года
Продолжительность учебного года	36 учебных недель
Начало занятий	15.30 часов
Окончание занятий	15.55 часов
Периодичность текущего, промежуточного и итогового контроля	<u>Входной</u> контроль осуществляется в период с 01 сентября по 09 сентября 2022 года. <u>Текущий</u> контроль осуществляется с 10 сентября по 25 декабря, 09 января по 19 мая. <u>Промежуточный</u> контроль осуществляется в период с 26 по 30 декабря, <u>итоговый</u> контроль – с 22 по 31 мая.
Праздничные нерабочие дни	Праздничные нерабочие дни: 4 ноября 2022 года, 01-08 января 2023 года, 23 февраля 2023 года, 08 марта 2023 года, 01 мая 2023 года, 09-10 мая 2023 года.

### 2.2. Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

- Музыкально-спортивный зал.
- Спортивное оборудование: шведская стенка - 2 шт., мячи – 10 шт., обручи – 10 шт., кубики – 10 шт., гимнастические палки – 10 шт., скакалки – 10 шт., маты – 2 шт., кубики – 20 шт., степ-платформы – 10 шт., гимнастические скамейки – 1 шт., дорожки здоровья 4 шт..

*Информационное обеспечение:* аудио, видео, интернет источники:

- <https://hotplayer.ru/?s=Спортивная%20Музыка%20детская>
- [https://www.maam.ru/detskijasad/kompleks-utrenei-gimnastiki-na-stepah-3\)kak-step-ayerobika-vlijaet-na-fizicheskoe-razvitiie-doshkolnika.html](https://www.maam.ru/detskijasad/kompleks-utrenei-gimnastiki-na-stepah-3)kak-step-ayerobika-vlijaet-na-fizicheskoe-razvitiie-doshkolnika.html)
- <https://www.gto.ru/#gto-method>
- <https://detsad62.odinedu.ru/assets/img/detsad62/Степы.pdf>

*Кадровое обеспечение:* среднее (высшее) профессиональное образование по направлениям подготовки "Образование и педагогика" или в области физической культуры, среднее (высшее) профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура».

*Методические материалы*

При реализации программы педагог использует парциальную программу физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», (Бережнова О.В., Бойко В.В.).

*Педагогические методики:* дыхательная гимнастика (по А.Н.Стрельниковой), оздоровительный бег (по Ю.Ф.Змановскому), упражнения по технологии В.Т. Кудрявцева, степ-аэробика, игровые: подвижные и спортивные игры, игры с правилами, активные и малоподвижные игры.

Развивающие упражнения, заложенные в программу, дают возможность учитывать особенности физического развития, индивидуальность характера и образовательный потенциал каждого обучающегося.

Организация образовательной деятельности при реализации программы строится с учетом принципов:

- принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности опирается на представление о целостной жизнедеятельности обучающегося (у

обучающегося формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

- принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого обучающегося, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

- принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Методы, применяемые на занятиях спортивного объединения, можно разделить на три группы.

- методы слухового восприятия: рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, оценка, команда, подсчет;

- методы зрительного восприятия: показ физических упражнений, демонстрация наглядных пособий;

- методы двигательного восприятия: метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, игровой метод.

### 2.3. Формы контроля и оценочные материалы.

Периодичность и порядок текущего контроля обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего и промежуточного контроля:

- *входной контроль* проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал – протокол выполнения физических упражнений);

- *текущий контроль* успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы.

Методы текущего контроля:

- наблюдение за качеством выполнения упражнения обучающимся (*оценочный материал* - лист наблюдения);

- участие в соревнованиях (*оценочный материал* - протокол соревнований).

Промежуточный контроль обучающихся проводится по окончанию первого года обучения. Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: челночный бег 3x10 м или бег на 30 м; смешанное передвижение; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (*оценочный материал* - протокол выполнения физических упражнений).

*Итоговый контроль обучающихся* проводится по окончании обучения.

*Цель* итогового контроля: выявление уровня сформированных программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях физического развития в соответствии с прогнозируемыми результатами программы. Формы итогового контроля: контрольные упражнения физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»: подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (*оценочный материал* - протокол выполнения физических упражнений).

Для осуществления текущего, промежуточного и итогового контроля обучающихся к программе разработаны контрольно-измерительные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы контроля обучающихся, формируется система оценивания с учетом специфики программы:

- лист наблюдения;

- протокол выполнения физических упражнений;

- протокол соревнований.

Педагог программы совместно с обучающимися при согласии родителей участвуют в детских спортивных соревнованиях муниципального и территориального уровня.

Контрольно-измерительные материалы предусматривают оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг родителями обучающихся.

Форма представления образовательных результатов: дневник спортсмена.

### 3. Список литературы

#### *Нормативная литература:*

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
14. Устав МАДОУ детский сад 14.

*Литература, использованная при составлении программы:*

1. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ», издательский дом «Цветной мир», 2016 год.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3–7 лет. - М.: Мозаика-синтез, 2016.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
6. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007.
7. Козырева О.В. – Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
8. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-синтез, 2015.

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**  
**(ГТО)**  
**1 ступень (возрастная группа от 5 до 8 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 5-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок ГТО	Серебряный значок ГТО	Золотой значок ГТО	Бронзовый значок ГТО	Серебряный значок ГТО	Золотой значок ГТО
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

	стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)						
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		4	5	6	4	5	6
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 519259607574593999952456277565694459464737450442

Владелец Логунова Юлия Николаевна

Действителен с 29.05.2023 по 28.05.2024