

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Беломорского муниципального округа  
«Беломорский центр дополнительного образования»**

**Принята**

на заседании Педсовета  
МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»

**«Утверждаю»**

Директор  
МАОУ ДО «Беломорский ЦДО»



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

## **«Спортивная карусель»**

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Бекренева Наталья Ивановна  
Должность:  
методист

Беломорск

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	7
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	9

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1 Календарный учебный график.....	10
2.2 Условия реализации программы.....	11
2.3 Формы аттестации.....	12
2.4 Оценочные материалы.....	13
2.5 Методические материалы.....	14
2.6 Список литературы.....	17

<b>Приложения.....</b>	<b>18</b>
------------------------	-----------

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Спортивная карусель» является программой физкультурно-спортивной направленности. Программа призвана формировать у детей устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, развитию физических качеств, организации здорового образа жизни, укреплению здоровья, приобретению навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Программа разработана с учётом новых требований к организации воспитательно-образовательного процесса, которые отражены в нормативных документах:

- Конституция РФ
- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 25.07.1998 г. №124-ФЗ
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие дополнительного образования детей до 2020 года», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации 22.11.2012 г., № 2148-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. 678-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008
- Устав и локальные акты МАОУ ДО»Беломорский ЦДО»

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию

движений и физическому развитию детей. Полноценное физическое развитие дошкольника – это, прежде всего, своевременное формирование двигательных навыков и умений, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно-волевых черт личности. Задача всех взрослых научить ребенка культуре физического воспитания, приучить его к тому, что поддержание спортивной формы – это естественный и постоянный процесс. Тогда ребенок в дальнейшей жизни будет воспринимать физическую нагрузку, как часть нормального образа жизни.

В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурной работы с детьми разного возраста, в т.ч. с детьми дошкольного возраста, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурную деятельность:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий;
- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;
- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимуществ здорового образа жизни.

В содержание обучения включены элементы акробатики и гимнастических упражнений. Непосредственная образовательная деятельность в кружке способствует проявлениям потенциальных возможностей ребенка, выражению собственного «Я».

Новизна программы заключается еще и в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

### **Отличительная особенность программы**

Программа «Спортивная карусель» рассматривается под оздоровительным аспектом, акцент физкультурной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка с использованием малых форм народного фольклора, работа проводится в тесном сотрудничестве с другими педагогами Центра дополнительного образования и с семьями воспитанников.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность программы**

Значимость данной программы определяется тем, что перед учреждениями образования стоит задача по воспитанию физически и психически здорового ребенка. Часов, отведенных на физическое развитие в дошкольных учреждениях, которые посещают наши воспитанники, по основной общеобразовательной

программе, как правило, не достаточно для осуществления индивидуального подхода в физическом развитии ребенка.

С помощью дополнительных занятий в объединениях нашего Центра ребенок совершенствует двигательную активность, пластику, учится регулировать психо-эмоциональные состояния, приобщается к здоровому образу жизни.

Дополнительная программа «Спортивная карусель» построена таким образом, что на протяжении всего периода обучения дети приобретают знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретают опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Разработанная программа позволяет добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а так же несет профилактический характер.

**Кроме этого актуальностью данной программы** является необходимость дать родителям информацию о том, что именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок играет, бегаёт, прыгает, улучшают деятельность сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познаёт мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Уровень программы: ознакомительный.**

Программа «Спортивная карусель» предназначена для занятий с детьми дошкольного возраста с 3 до 7 лет.

**Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста**

Дети от 3 до 5 лет.

Главной потребностью детей младшего дошкольного возраста является необходимость в общении, уважении, признании самостоятельности детей. Наиболее важное значение приобретает взаимодействие со взрослым, являющейся для малышей гарантом психологического комфорта и защищённости. В контакте с ним дети дошкольного возраста получают интересующую их информацию, удовлетворяют свой познавательный интерес. На протяжении младшего дошкольного возраста развивается интерес к общению со сверстниками. В играх дети создают первые «творческие» объединения, берут на себя конкретные роли и подчиняют им своё поведение. Взаимоотношения

детей обусловлены нормами и правилами. В итоге целенаправленного воздействия малыши усваивают относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки своих действий и поступков других детей. Дети младшего дошкольного возраста активно стремятся к самостоятельности, уверенно овладевают приемами самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяют освоенные действия, гордятся своими успехами.

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся

лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Продолжает развиваться творчество в двигательной деятельности, формироваться умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя красоту и грациозность, выразительность и пластичность движений.

В игровой деятельности детей этого возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствованием восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками, дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

В возрасте 4-7 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов. У дошкольников происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребенок берет с него пример, хочет быть во всем похожим на него. Ребенок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в многообразии человеческой деятельности. Возникает и развивается новая форма общения со взрослыми – общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную с ними познавательную деятельность. Также на основе совместной деятельности – в первую очередь игры – формируется и детское общество. На пятом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников. Возраст до пяти лет уникален по своему значению для речевого

развития: в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире.

Формирование символической функции способствует становлению у детей внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании дети начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений — это позволяет им каждый день делать удивительные «открытия».

К пяти годам начинает формироваться произвольность — в игре, рисовании, конструировании (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Ребенка отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

Движения ребенка уже среднего дошкольного возраста становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширяются возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобретает некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и

определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Под руководством взрослых дети могут дать элементарный анализ движения, выделить несколько характерных особенностей. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. На пятом году жизни в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Возрастные особенности детей позволяют усложнить материал.

Психологические особенности позволяют ребенку лучше координировать свои действия с партнером, у детей возрастает способность к сочинению, фантазии, комбинации различных движений. Поэтому основным направлением в работе с детьми старшего возраста становится взаимодействие нескольких персонажей, комбинации нескольких движений и перестроений. Задачей педагога является формирование способов отношений с несколькими персонажами, развитие умений понимать их, передавать один и тот же образ в разных настроениях, в разном характере, формировать способы комбинации различных танцевальных движений и перестроений.

Детям предлагаются более сложные композиции, яркие, контрастные музыкальные произведения для восприятия и передачи музыкального образа, предлагаются более сложные схемы перестроений, комбинации танцевальных

движений.

Возрастные особенности детей 6 – 7 лет позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, чувствовать партнера и взаимодействовать друг с другом, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, интерпретировать знакомые образы, передавать их взаимодействие. Дети подготовительной группы способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.

На данном этапе педагог создает детям как можно больше условий для самостоятельного творчества.

В сюжетно-ролевых играх дети 6-7 лет начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер ощущений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

Основные достижения этого возраста связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с

людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

### **Сроки реализации программы**

Программа краткосрочная.

Объем – 50 часов.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы 1 год

Периодичность проведения занятий: один раз в неделю, по 2 академических часа.

Длительность 1 учебного часа варьируется в зависимости от возраста учащихся:

3-4 года – 20 минут

5-7 лет- не более 30 минут.

В ходе занятия идет комплексное решение поставленных задач. В каждое занятие включаются задания из разных разделов программы.

В учебную группу принимаются все желающие, без специального отбора.

Набор детей для обучения по программе дополнительного образования:

«Спортивная карусель», осуществляется согласно заявления родителей, с учетом состояния здоровья ребёнка.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение детей в учебные группы численностью от 12 до 14 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа предусматривает проведение занятий в традиционной форме, но используя игровые методики, развивающие. Ребенок получает всестороннее развитие, вовлекается с первого занятия в познавательную и творческую деятельность. При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровьесберегающих технологиях. Систематически в начале занятия проводится разминка для разогрева мышц.

Форма организации коллектива: группа.

#### **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

Личностные:

- Формировать установку на безопасность и здоровый образ жизни;
- Формировать начальные физические способности детей (быстроту, гибкость, силу, выносливость и т.д);
- Формировать устойчивый интерес малышей к игре в подвижные игры.

Метапредметные:

- Развивать мотивацию к регулярным занятиям;

- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость,
- выносливость, координацию движений и творческие способности;
- Развивать двигательные способности детей.

Предметные (образовательные):

- Формировать правильную осанку;
- Развитие двигательных способностей детей;
- Укрепить и развивать мышечный аппарат занимающихся

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Вводный мониторинг.	2	-	2	Вводный мониторинг
2	Игроритмика : развитие ловкости, быстроты, внимания, равновесия, координационных способностей, прыгучести.	5	1	4	Упражнения. наблюдение
3	Игрогимнастика: развитие двигательных умений и навыков, выносливости и гибкости.	5	1	4	
4	Школа мяча: освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.	6	1	5	Упражнения. наблюдение
5	Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.	4	1	3	Упражнения. наблюдение
6	Игровой самомассаж	4	1	3	Упражнения. наблюдение
7	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	Упражнения. наблюдение
8	Подвижные игры народов России	6	1	5	Упражнения. наблюдение
9	Упражнения для релаксации	4	1	3	
10	Дыхательная гимнастика	4	1	3	
11	Итоговый мониторинг	2	-	2	
12	Участие в мероприятиях	4	0	4	Итоговый мониторинг
	<b>Итого:</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	

## Краткое содержание учебного плана.

### Раздел 1. Вводный мониторинг – 2 часа.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

Знакомство с группами. Правила поведения и техника безопасности на занятиях

### Раздел 2 Игроритмика- 5 часов

Является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей.

Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

В процессе действий на ориентировку в пространстве, у детей приобретает опыт поведения и ориентировка в условиях действия коллектива. Такие игры требуют от играющих сообразительности и широкой ориентировки в пространстве: «Найди где спрятался зайка?», «Где звенит?», «Найди флажок», «Кто позвал?», «Бездомный заяц», «Воробышки и автомобиль», «Кролики», «Не задень», «Найди пару».

### Раздел3. Игрогимнастика – 5 часов.

Упражнения для формирования правильной осанки

Служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих правильную осанку. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы.

Игры и игровые упражнения с бегом.

Игры с бегом дети усваивают быстрее чем ходьбу - возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей лёгкостью меняют направление, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления.

3-5 лет «Не боимся мы кота», «У медведя во бору», «Самолёты», «Солнышко и дождик», «Наперегонки», «Догони обруч», «Схвати змею за хвост» и др.

5-7 лет «Бег с препятствиями», «Попробуй догони», «Гуси—лебеди», «Морская фигура», «Весёлые ребята», «Перемена местами», «Коршун и наседка», «Поймай дракона за хвост».

Игры и игровые упражнения с прыжками.

Прыжки укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

3-5 лет «Допрыгни до мяча», «Кто выше», «Прыжки на одной ноге», «Попрыгунчики», «Кто быстрее». «Переселение лягушек», «Поймай комара», «Поймай снежинку», «Лягушки».

5-7 лет «Прыжки с мячом», «Прыжки по кочкам», «Точно в круг», «Цапля», «Скачи за мной», «Поймай лягушку», «Зайцы и волк».

Игры и игровые упражнения на равновесие.

Упражнения в равновесии являются необходимым компонентом для выполнения любого движения и для сохранения любой рабочей позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать («По ровненькой дорожке», «Ходьба по доске», «С горки на горку», «Пройди по верёвочке», «Бег боком»).

Игровые упражнения в ползании и лазанье.

Упражнения в ползании и лазанье развивают силу, ловкость, смелость, координацию движений, помогают формированию правильной осанки. Горизонтальная поза содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и спины («Проползи между пирамидками», «Подлезь под воротаки», «Лазанье по гимнастической стенке»).

Упражнения со скакалкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки, «полушпагаты».

Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой.

Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища.

Упражнения с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении.

Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа.

#### **Раздел 4. «Школа мяча» - 6 часов**

В разделе используются различные виды мячей.

Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста. раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. в разделе используются различные виды мячей.

Игры и игровые упражнения на метание. Упражнения в метании, катании, бросании улучшают общую координацию движений, способствуют

укреплению мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук: «Попади в обруч», «Кто дальше бросит?», «Прокати мяч в воротца», «Лови - бросай», «Сбей кеглю».

#### **Раздел 5. «Профилактика плоскостопия»- 4 часа**

Этот раздел содержит различные упражнения по профилактике плоскостопия, направленные на укрепление мышц стопы и голени: ходьба на пятках, носках, отведение и приведение стоп в стороны, хождение по дорожкам с различными поверхностями и т.п. Дети обучаются правильно и последовательно массировать стопы ног.

#### **Раздел 6 «Игровой самомассаж» -4 часа**

Этот раздел является основой закаливания и оздоровления детского организма и включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления.

#### **Раздел 7 «Пальчиковая гимнастика» – 4 часа**

Пальчиковая гимнастика служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Упражнения включают :

- поочередное сгибание и разгибание пальцев, приведение и отведение,
- работа одним пальцем,
- круговые движения кистью и пальцами,
- противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой,
- игры-потешки,
- выполнение фигурок из пальцев,
- упражнения пальчиками с речитативом.

#### **Раздел № 8 «Подвижные игры народов России» - 6 часов**

Раздел включает в себя ознакомление с особенностями русских народных игр. Проведение и разучивание игр.

#### **Раздел 9. «Упражнения для релаксации» -4 часа**

В этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок.

#### **Раздел 10. «Упражнения дыхательной гимнастики» -4 часа**

Раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания и увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

### **Раздел 11. Итоговый мониторинг-2 часа**

Проводится в конце учебного года для контроля за достижениями детей.

По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития.

Все результаты обследования заносятся в таблицу (см приложение е1).

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников в результате обучения по данной программе.

### **1.4. Ожидаемые результаты программы:**

1. Рост показателей уровня физической подготовленности воспитанников.
2. Сформированность точного, уверенного выполнения упражнения в заданном темпе и ритме.
3. Проявление положительной мотивации к совместной двигательной деятельности; умения действовать в коллективе, соблюдая нормы и правила.
4. Проявление воспитанниками самостоятельности, инициативы в
5. двигательной деятельности, развитие воображения.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Продолжительность обучения по программе «Спортивная карусель» - 25 учебных недель, 50 учебных часов.

Начало учебных занятий – 30.11.2024 . окончание занятий – 31.05.2025 г.

	Ноябрь	декабрь					январь					февраль					март					Апрель					Май					часы		
	25-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-02	03-09	10-16	17-23	24-30	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	Всего	Теория	практика					
Учебные недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25									
Часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50	9	41			

-аттестация, контроль



-учебные дни



- каникулы



## 2.1. Условия реализации программы.

### Кадровое обеспечение.

Реализует программу педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование и опыт работы с дошкольниками.

Занятия проходят в светлом, просторном, хорошо проветриваемом помещении.

### Материально-техническое оснащение программы

№ п/п	Наименование	Кол-во
1	Скамейка гимнастическая	3
2	Доска ребристая	1
3	Кольцеброс	2
4	Кубики	15
5	Канат	1
6	Стойки для прыжков	2
7	Дорожка для прыжков	1
8	Дуги для подлезания	2
9	Палки гимнастические	20
10	Обручи	20
11	Мат гимнастический	3
12	Мягкие модули	1
13	Мячи резиновые разных размеров	
14	Скакалка	20
15	Дорожка	1
16	Гимнастические коврики	
17	Мячи - фитболы	8
18	Мешочки для метания	
19	Ноутбук	
20	Колонка	3
21	Гантели	20
22	массажные дорожки	3

## 2.3. Формы аттестации и контроля

Форма аттестации – итоговое занятие.

Формы контроля: наблюдение.

Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности ребенка, который проводится на первых занятиях.

Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, оценка умений и навыков.

Итоговый контроль диагностирование уровня физических качеств.

Диагностические мероприятия позволяют отследить успехи дошкольников на каждом этапе обучения.

Данные заносятся в протокол (Приложение 1).

Требования к уровню подготовки обучающихся (Приложение 2).

При оценке индивидуального развития детей используется трехбалльная шкала оценок:

1 – низкий уровень, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень

Итоговая оценка определяется выведением среднего балла:

1-1,5 баллов – низкий уровень развития;

1,6 – 2,5 баллов – средний уровень развития;

2,6 – 3 баллов – высокий уровень развития.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

заполнение листов наблюдений, онлайн фотовыставка на сайте ДОО, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: онлайн фотовыставка на сайте ДОО, тематическое открытое занятие – ежегодно 1 раз в год (апрель).

## **2.4. Оценочные материалы**

### Младший возраст- 3-4 года

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное педагогом направление;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями;
- владеют основными движениями, соответствующими возрасту;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях;
- сохраняет равновесие при перешагивании через предметы, при ходьбе и беге по ограниченной плоскости;
- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

### Средний возраст - 5-6 лет

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;
- может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.;
- выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья.

#### Старший возраст-6-7 лет

- владеет соответствующими возрасту основными движениями;
- сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности;
- проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях; проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп, лазать по гимнастической стенке с изменением темпа;
- умеет метать предметы правой и левой рукой, в вертикальную и горизонтальную цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе; владеет школой мяча;
- имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни, представление о вредных и полезных продуктах; знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Оценка развития практических навыков в области физического развития освоения программы «Спортивная карусель» осуществляется в форме наблюдения за детьми и оценивания уровня приобретения практических знаний и умений.

В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Заполнение листов наблюдений, журнал посещаемости, грамоты (при наличии конкурсов в образовательной среде), отзыв родителей, онлайн фотовыставка на сайте ДОО.

## **2.5. Методические материалы**

Особенности организации образовательного процесса – обучение проходит очно со всей группой.

Методы и приемы обучения:

- **Наглядные:** показ воспитателя, иллюстраций, фотографий. Познавательная и практическая деятельность детей на занятиях организована с помощью наглядных методов. Наглядно-зрительные приемы : показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры.

- **Словесные:** слушание, пояснение, объяснения. Словесные методы и приемы позволяют в кратчайший срок передать детям информацию, ставить перед ними учебную задачу, указывать пути ее решения, подавать команды и сигналы.

Словесные методы и приемы сочетаются с наглядными, игровыми, практическими методами, делая последние более результативными;

- **Практические:** игровые, упражнения, элементы театрализации; пальчиковая гимнастика. Практические методы направлены на выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; выполнение упражнений в игровой форме; самостоятельное выполнение упражнений в свободной игре. Применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. У детей легко образуются временные связи, но без повторения они быстро угасают, поэтому важно уметь рационально распределять повторение упражнений во времени, чтобы не утомлять детей на одном занятии. Ведущими практическими методами являются повторение упражнений, проведение их в игровой форме, в соревновательной форме.

Форма организации образовательного процесса: групповая в количестве не более 12.

В ходе реализации используются следующие педагогические технологии:

- Технология группового обучения
- Технология игровой деятельности
- Коммуникативная технология обучения
- Здоровьесберегающие технологии

В ходе реализации программы для создания интереса к учебной деятельности используются следующие виды занятий:

- сюжетно-игровые
- традиционные

- тренировочные занятия
- круговая тренировка
- Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях
- контрольно-диагностические занятия.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

### **Структура занятия следующая**

#### **1. Вводная часть**

Задачи этой части занятия сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой.

Постановка цели и задач перед воспитанниками. Подготовительная часть занятия занимает 5-15% общего времени.

В нее входят: ритмика, музыкальные игры, танцевальные шаги.

(Ходьба, бег из разных исходных положений, дыхательная гимнастика)

#### **2. Основная часть**

Содержание нового материала, организация его изучения. Объяснение методов способствующих решению поставленных задач. Закрепление нового материала с учетом индивидуальных особенностей воспитанников. Основная часть занимает 70-80% от общего времени. В этой части основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. В этой части даётся большой объём знаний, развивающих творческие способности детей.

В нее входят: сюжетно-образные и ритмические танцы, эстафеты и игры.

#### **3. Заключительная часть**

Подведение итогов занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения партерной гимнастики на расслабление и растяжку мышц, на укрепление осанки. В конце занятия подводится итог.

Обсуждение деятельности воспитанников.

## **2.6. Список литературы и интернет -источников**

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
4. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
5. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. - М. : АРКТИ, 2005.
6. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
7. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
8. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб. Детство ПРЕСС, 2008
9. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозайка – Синтез, 2004
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
11. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: Учебное. М.: Статус, 2000

### Интернет источники.

[http://allforchildren.ru/games/index\\_active1.php](http://allforchildren.ru/games/index_active1.php)

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/05/20/uchebnoe-posobie-russkie-narodnye-podvizhnye-igry-dlya>

<http://tc-sfera.ru/magazines>

<http://mdoy21.caduk.ru/p144aa1.html>

<http://www.labirint.ru/office/147989/> рабочий журнал инструктора

<http://www.uchmag.ru/estore/series/124635/>

<http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura>

## Приложения

### Приложение №1

#### Физические качества

**Быстрота** — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Сила** — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

**Ловкость** — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

**Выносливость** — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Гибкость** — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.



**Протокол диагностического обследования детей 3 -5 лет по программе «Спортивная карусель»**

№ п/п	Ф.И. воспитанника	Виды тестовых упражнений											Средний уровень физической подготовленности
		возраст	30 м		прыжок в длину с места		наклон вперед (см.)		подъем туловища из положения «лежа на спине за 30 сек»		Удержание равновесия на одной ноге (сек.)		
			рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	рез-т	уровень	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450955

Владелец Кузнецова Елена Юрьевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025