


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
дошкольноеподразделение 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ №7
Лепетина Н.В. Лепетина
«29» августа 2025г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная карусель»
(физкультурно-спортивная направленность)
(для детей от 5 до 6 лет)**

Срок освоения 1 год
36 часов.

Руководитель:
Спицина Татьяна Васильевна,
воспитатель высшая кв. категория

г. Боровичи

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» имеет физкультурно-спортивную направленность и сконцентрирована на укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья воспитанников МАОУ СОШ №7 дошкольное подразделение 2.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей (приложение к письму Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. № 06-1844);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014) (пункт XII: Требования к организации физического воспитания);
- Устава МАОУ СОШ №7.

1.2. Актуальности педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

В настоящее время проблема профилактики болезней и коррекция отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего, наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической направленности непосредственно в условиях дошкольного образовательного учреждения, где ребенок находится практически ежедневно и где, следовательно, имеется возможность обеспечить своевременность и регулярность воздействий.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она разработана с учётом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять своё здоровье, а также с учётом уровня знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

1.3. Новизна дополнительной общеразвивающей программы.

Новизна данной физкультурно-образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей

организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа включает в себя не только двигательные игры и упражнения, но и разминки, игровой массаж, точечный массаж, пальчиковые игры, релаксации; использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

1.4. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: Сохранение и укрепление физического здоровья детей. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

Образовательные:

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы.

В программе применено сочетание оздоровительных технологий: дыхательной, пальчиковой гимнастики; точечного массажа, игровой, релаксационной.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях.

1.6. Возраст детей.

Программа рассчитана на возраст детей от 5 до 6 лет.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей основной и подготовительной физкультурной групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Дозировка и интенсивность упражнений для детей подготовительной физкультурной группы снижается от указанной в содержании нормы.

1.7. Сроки реализации.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 1 года обучения, 36 часов.

1.8. Продолжительность образовательного процесса.

Курс занятий рассчитан на один год: с сентября по май, продолжительность занятий: –25 минут. Проводится 1 занятие в неделю, четыре занятия в месяц.

Основной формой реализации ДОП являются специально организованные групповые занятия, которые включают в себя:

- *теоретические часы* (объяснение, рассказ и одновременный показ упражнений взрослым, беседы с детьми);
- *практические часы* (разучивание и выполнение упражнений, разучивание игр различной подвижности и др.)

Численный состав детей: не более 20 человек.

1.9. Ожидаемые результаты по итогам реализации дополнительной общеразвивающей программы и способы их проверки.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

1. Укрепление физического и психического здоровья детей, снижение уровня заболеваемости среди воспитанников.
2. Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
3. Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
4. Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
5. Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
6. Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

Способы проверки результатов.

Оценка эффективности освоения курса программы проводится на основе:

- данных диагностирования физической подготовленности и физического развития детей (октябрь и апрель). Диагностирование предполагает заполнение таблицы с определением уровня развития детей. (см. Приложения).
- наблюдений за проявлением дошкольниками позиции субъекта деятельности при выполнении физических упражнений (таких как интерес, исследовательское поведение, самостоятельность, проявление волевых качеств, творчества в двигательной деятельности);
- бесед с воспитанниками и их родителями;

1.10. Форма подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Формой подведения итогов становятся открытые занятия для родителей и выступление на родительском собрании.

2. Учебный план.

№	Наименование раздела	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Занимательная разминка	0,5	4	4,5
2	ОРУ	0,5	8,5	9
3	Полоса препятствий	0,5	9,5	10
4	Подвижная игра	0,5	7,5	8
5	Релаксационные упражнения для снятия напряжения	0,5	4	4,5
	Итого:	2,5	33,5	36

3. Содержание программы.

1.Занимательная разминка

Правила поведения в зале. Подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия. Занимательная разминка - чередование различных видов ходьбы, бега, прыжков.

2.ОРУ

Комплексы общеразвивающих упражнений: без предметов, с мячами, с обручами, с гимнастическими палками; на гимнастической скамье, со скакалкой, с большим шнуром, с набивными мячами, с использованием стула; в парах.

3.Полоса препятствий

Выполнение основных видов движений в игровой форме: прыжки, лазание, ползание, подлезание, ходьба разными способами, бросание и отбивание мяча.

4.Подвижная игра

Подвижные игры малой, средней и высокой степени подвижности. Игры на расслабление, снятие физического и эмоционального напряжения; на развитие основных движений; на умение двигаться по сигналу; на развитие у детей наблюдательности, внимания, активности.

5.Релаксационные упражнения для снятия напряжения

Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног; для снятия напряжения с мышц лица.

4. Методическое обеспечение программы.

- Практические занятия проводятся в музыкальном зале.

- Используется наглядная форма работы, показ педагогам физических упражнений.
- Используется индивидуальный подход к детям с учётом особенностей возраста, психомоторного развития.
- Показ упражнений условными жестами, мимикой, словесные указания.
- «Провокации», т. е. специальные ошибки педагога при показе с целью активизации внимания детей, чтобы они заметили и исправили ошибку.
- Показ вариантов движений педагогом – детям предлагается выбрать наиболее удачный.
- Показ педагогом даётся в «зеркальном» отражении, поскольку дети повторяют все движения автоматически.
- Использование интенсивных методов обучения – выполнение большого объёма двигательных упражнений на занятиях, а также подбор материала, позволяющего решать большой круг разнообразных задач развития ребёнка.
- Проведение мышечной и эмоциональной релаксации под соответствующую музыку.
- Использование диагностических методов — тестирование личностных качеств и образовательных результатов на стадиях первичного и итогового контроля.

На год обучения разработано методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы в виде учебно-календарного плана.

5. Материально-техническое обеспечение программы.

№	Материально-техническое оснащение	Количество
1	Аудиокассеты, диски	
2	Музыкальный центр	1 шт.
3	Спортивная форма	по кол-ву детей
4	Спортивные снаряды: маты гимнастическая лестница батут гимнастические скамейки	1 шт. 1шт. 2 шт. 4 шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"> • обручи, кольца разных размеров • кегли • гимнастические палки • мячи • скакалки • ленточки • гантели • мячи массажные 	по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по кол-ву детей по две на каждого по две на каждого по кол-ву детей

Библиографический список

1. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду.[текст] / Э.И. Адашкявичене. М.: Просвещение, 1992. – 134с.
2. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость.[текст] / Е.Н. Вавилова. М.: Просвещение, 1981. – 98с.
3. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры – эстафеты. [текст] / Е.К. Воронова. Волгоград: Учитель, 2012 . – 127с.
4. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка: Методическое руководство для родителей и воспитателей. [текст] / В.В. Кантан. СПб КОРОНА принт, 2001. – 272с.
5. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое пособие.[текст]/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. М: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.-296с.
6. Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» [текст] / М: АРКТИ, 2000 г. – 108с.
7. Степанненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. [текст] / Э.Я.Степанненкова. М: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 144с.
8. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. [текст] / А.И. Фомина. М.: Просвещение, 1984. – 125с.
9. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» [текст] / М: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003г. – 400с.
10. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р. Развивающие двигательные программы для детей 5 – 6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. [текст] / И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин. М: ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

Низкий уровень: Н

Средний уровень: С

Высокий уровень: В

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

- НИЗКИЙ:** Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.
- СРЕДНИЙ:** Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.
- ВЫСОКИЙ:** Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Условные обозначения:

- * - вновь поступившие дети
- Н - низкий уровень
- С - средний уровень
- В - высокий уровень