

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор MAOU СОШ №7

*Н.В. Лепетина* Н.В. Лепетина

«29» августа 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Спортландия»**  
**(физкультурно-спортивная направленность)**  
**(для детей от 6 до 7 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 «Спортландия» имеет физкультурно-спортивную направленность и сконцентрирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, 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.**

Ребенок в дошкольном возрасте должен почувствовать мышечную радость и полюбить движение, это поможет ему пронести через всю жизнь потребность в движениях, приобщиться к спорту и здоровому образу жизни.

К семи годам должна быть развита способность, переносить статические нагрузки, сформировано умение самостоятельно и творчески использовать накопленный арсенал двигательных средств. Двигательная деятельность должна стать естественной потребностью каждого ребенка независимо от уровня его индивидуальной двигательной активности. От того, как будет организована работа с детьми по физической культуре, зависит, будет ли ребёнок физически готов к обучению в школе, и самое главное – его здоровье.

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, эстафеты, релаксации; использование музыки и других форм физкультурно-оздоровительной работы.

#### **1.4. Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы.**

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения своего здоровья.

#### **Задачи:**

- Укрепление функциональных систем организма и повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Развитие психофизических качеств детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость), творческих способностей детей;
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.
- Воспитание привычки к здоровому и активному образу жизни.
- Воспитание сознательной дисциплины, воли.

#### **1.5. Отличительные особенности дополнительной общеразвивающей программы.**

В программе применено сочетание оздоровительных технологий: игровой и релаксационной. Включение в программу игр – эстафет способствует развитию у старших дошкольников психофизических качеств и воли.

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

#### **1.6. Возраст детей.**

Программа рассчитана на возраст детей от 6 до 7 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 год обучения, 36 часов.

#### **1.8. Продолжительность образовательного процесса.**

Курс занятий рассчитан на один год: с сентября по май. Продолжительность занятий: 30 минут. Проводится одно занятие в неделю, 4 раза 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	Эстафеты	0,5	9,5	10
4	Подвижные игры	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 гимнастическими палками; на гимнастической скамье, со шнурками, с кубиками, с мешочками; с элементами аэробики.

#### ***3.Эстафеты***

Эстафеты с различными атрибутами на развитие основных видов движений и физических качеств.

#### ***4.Подвижные игры***

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, 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. 1 шт. 2 шт. 4 шт.
5	Атрибуты для упражнений: и игр: <ul style="list-style-type: none"><li>• обручи, кольца разных размеров</li><li>• кегли</li><li>• гимнастические палки</li><li>• мячи</li><li>• скакалки</li><li>• ленточки</li><li>• гантели</li><li>• мячи массажные</li></ul>	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

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. Геллер Е.М., Коротков И.М. Веселые старты. [текст] / Е.М.Геллер, И.М. Коротков. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 119 с.
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. Чупахва 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 6 – 7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. [текст] / И.К. Шилкова, А.С. Большев, Ю.Р. Силкин. М: ВЛАДОС, 2001. – 336 с.

Приложение

**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 ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет)**

- НИЗКИЙ:** Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.
- СРЕДНИЙ:** Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).
- ВЫСОКИЙ:** Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

### **Условные обозначения:**

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