

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос.Просвет
муниципального района Волжский Самарской области,
структурное подразделение «Детский сад «Сказка»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №260-од
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ пос. Просвет
О.И. Седнева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная направленность
«СПОРТИВНАЯ КАРУСЕЛЬ»

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 3-5 лет

Срок реализации: 1 год (32 часа)

Разработчики:

Суркова Светлана Эдуардовна, старший воспитатель,
Милютина Татьяна Николаевна, воспитатель

п. Просвет, 2025 г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель» разработана с учетом методических рекомендаций Е.Н. Вареник «Здоровый малыш».

Программа имеет практический характер и нацелена на всестороннее укрепление здоровья ребенка, способствует физическому и психическому оздоровлению. Достигается это благодаря созданию комфортной атмосферы на занятии, где немаловажное значение имеет правильно подобранное музыкальное сопровождение занятия и разнообразные физические упражнения с помощью фитнес оборудования, а также благодаря оптимальной нагрузке на организм занимающихся, где немаловажное значение имеет индивидуальный подход к занимающимся.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, воспитанников старшего дошкольного возраста, и представляет собой набор учебных тем, необходимых детям для профориентации, а также для участия в робототехнических фестивалях, олимпиадах и конкурсах.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивная карусель» физкультурно-спортивная.

Актуальность

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни; Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Отличительная особенность Программы в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

Педагогическая целесообразность:

Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений.

Цель программы: Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а также приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

Задачи программы:

- Создавать условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
- Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
- Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия.
- Воспитывать положительные черты характера.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Характеристика возрастных особенностей детей 3-5 лет.

В возрасте 3-5 лет у детей происходит изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Рост (средний) мальчиков в 4 года – 100,3 см, 5 лет – 107,5 см. Рост (средний) девочек 4 года – 99,7 см, 5 лет – 106,1 см.

Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в 4 года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Опорно-двигательный аппарат.

В связи с особенностями развития строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Сила кисти правой руки от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 – 8,3 кг.

Органы дыхания.

К 5 годам брюшной тип дыхания начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см в кубе), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. К 4 – 5 годам увеличивается подвижность грудной клетки, более частые, чем у взрослого, дыхательные движения.

Сердечно-сосудистая система.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Высшая нервная деятельность.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенno характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействие сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнения, рисования, конструирования и даже одевания. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдение правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции

ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 32 часа

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 октября	31 мая	32	32	В соответствии с расписанием: 1 раз в неделю, продолжительность одного часа - 20 минут*

Ожидаемые результаты и способы определения результативности:

- стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность, совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице;
- ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений при выполнении упражнений;
- испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие;
- умеет ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- улучшение психического здоровья детей, через создание условий положительного эмоционального фона, во время занятий
- бегает и прыгает под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два.

Формы реализации программы:

- групповая и индивидуальная работа с детьми
- консультации для родителей
- проведение различных видов спортивных состязаний

Методы и приемы реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)

Способы и средства реализации программы:

- Подвижная игра
- Игровая беседа с элементами движений

- Интегративная деятельность
- Игровые упражнения под текст и музыку
- Игры имитационного характера
- Индивидуальная работа

Способы и направления поддержки детской инициативы

Приоритетная сфера инициативы детей, обучение:

- Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта.
- Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т.п.
- Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении плаванию.
- Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников:

1. Обращаться к детям с просьбой, показать педагогу и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого.
2. Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.
3. Создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей.
4. При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.
5. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения.

Занятие делиться на три части: вводную, основную и заключительную.

Вводная часть - разогревание организма, подготовка к комплексным нагрузкам предполагает: разновидности ходьбы и бега; танцевальные элементы; творческие задания; построения; игры на внимание.

Основная часть:

-комплекс упражнений с предметами включает: упражнения из разных исходных положений для разных групп мышц; детский игровой стретчинг; аэробику; упражнения импровизационного характера

-задания обучающего характера с элементами гимнастики; манипуляции с предметами; упражнения на развитие физических качеств;

-подвижные игры с творческой направленностью

Заключительная часть - восстановление и расслабление, дыхательные упражнения, спокойные игры, дозировка согласно возрасту детей.

Способы определения результативности

Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов.

Диагностические методики подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

- открытое занятие;
- спортивное развлечение;
- отчетное мероприятие в конце года.

Все занятия с детьми 3-5 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре.

Корrigирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

На занятиях у детей применяется не только корригирующая гимнастика, но и занятия в «сухом бассейне», с нестандартным оборудованием, мини батуты.

Когда дети разучат все упражнения, занятия проводятся в форме круговой тренировки. Круговая тренировка обеспечивает индивидуально-максимальную нагрузку на каждого ребенка. Он сам задает темп и регулирует нагрузку. Задача педагога – создать условия, настроить, проследить, подсказать, направить, скорректировать движение, то есть обеспечить индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности

На занятиях используются подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног. Проводится самомассаж в игровой форме.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Раздел 1. Игры и игровые упражнения с бегом и прыжками	8

2.	Раздел. Игры и игровые упражнения на метание.	8
3.	Раздел 3 Игры и игровые упражнения на равновесие и ориентировку в пространстве.	8
4	Раздел 6 Игровые упражнения в ползании и лазанье.	8
ИТОГО		32 ч

Календарно - тематическое планирование

Дата	Раздел		Задачи
Месяц	неделя	тема	
ОКТЯБРЬ – НОЯБРЬ Игры и игровые упражнения с бегом и прыжками	1	«Догони мяч», «Поймай комара».	Упражнять в умении выполнять бег свободно, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Развивать умение энергично отталкиваться ногами в прыжках на месте и с продвижением вперед. Формировать положительные эмоции при занятиях двигательной активностью
	2	«По ровненькой дорожке», «Воробушки и кот»	
	3	«Солнышко и дождик», «Вдоль дорожки»	
	4	«Наседка и цыплята», «Прыгай к флагжку»	
	5	«Через ручеёк», «Солнышко и дождик».	
	6	«Поезд», «Птички и кошка»	
	7	«Автомобили», «Серый зайка умывается»	
	8	«Найди свой домик», «Лягушки»	
ДЕКАБРЬ – ЯНВАРЬ Игры и игровые упражнения на метание.	1	«Кто дальше бросит мешочек?», «Попади в круг».	Упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу; тренировать детей в набрасывании колец на определенные цели, упражнять в бросании и ловле мяча. Формировать положительные эмоции при занятиях двигательной активностью
	2	«Поймай мяч», «Подбрась повыше».	
	3	«Целься вернее», «Попади в воротики».	
	4	«Подбрась-поймай», «Забрось мяч в корзину».	
	5	«Попади в цель», «Охотник и зайцы»	
	6	«Попади мешочком в круг», «Кто дальше бросит мешочек?»	
	7	«Подбрась – поймай», «Набрось кольцо»	
	8	«Поймай мяч», «Подбрась повыше».	

ФЕВРАЛЬ – МАРТ Игры и игровые упражнения на равновесие и ориентировку в пространстве.	1	«Найди свое место», «Принеси игрушку»	Продолжать учить ориентировке в пространстве; развивать умение не наталкиваться друг на друга; воспитывать дружеские отношения. Развивать равновесие в движении
	2	«Угадай, кто и где кричит», «По тропинке»	
	3	«Найди, где спрятано», «Донеси - не урони»	
	4	«Найди свое место», «Маленькие змейки»	
	5	«Угадай, кто и где кричит», «Принеси игрушку»	
	6	«Найди, где спрятано», «Донеси - не урони»	
	7	«Кот и мыши», «Пройди по мостику»	
	8	«Найди свой домик», «Донеси – не урони»	
АПРЕЛЬ – МАЙ Игровые упражнения в ползании и лазанье	1	«Мыши в кладовой», «Проползи – не задень»	Развивать навыки лазания, подлезания. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
	2	«Кролики», «Наседка и цыплята»	
	3	«Котята и щенята», «Пролезь в обруч»	
	4	«Тоннель», «Наседка и цыплята»	
	5	«Мыши в кладовой», «Проползи – не задень»	
	6	«Наседка и цыплята», «Догони мяч»	
	7	«Кролики», «Пролезь в обруч»	
	8	«Котята и щенята», «Проползи и не задень»	

Оценка качества освоения программы

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеобразовательной программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и включает первичную диагностику, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Оценочные материалы

ФИ ребенка	Развитие игры как деятельности					Формирование взаимоотношений		Развитие творчества
	Соблюдает элементарные правила, согласовывает движения с текстом и музыкой.	Умеет выполнять простые движения в играх	Умеет ориентироваться в пространстве.	Уметь пользоваться физ. оборудованием в игре	Самостоятельно организовывает игры с двигательными игрушками	Проявляет интерес к коллективным подвижным играм	Проявляет положительные эмоции в процессе игры	Передает образ в соответствии с сюжетом игры

Формы работы с родителями:

- выступление на родительские собраниях по вопросам реализации дополнительной общеразвивающей программы.

-Консультации и беседы.

-Информационные стенды, папки-передвижки.

Также в ходе реализации программы осуществляется:

1. Разработка методических рекомендаций по организации работы с детьми по ЗОЖ, развитию двигательной активности.
2. Составление перспективного планирования по физическому развитию с учетом методических рекомендаций по организации работы с детьми.
3. Проведение мониторинга двигательной деятельности детей, в которой будут выделены уровни освоения и критерии обследования развития двигательной, игровой деятельности детей. Мониторинг проводится два раза в год (октябрь, май) с использованием следующих методов: наблюдение, беседа.
4. Изучение методической литературы по конструированию.