

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Теремок» (пгт Белый Яр)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

д/с «Теремок» (пгт Белый Яр)

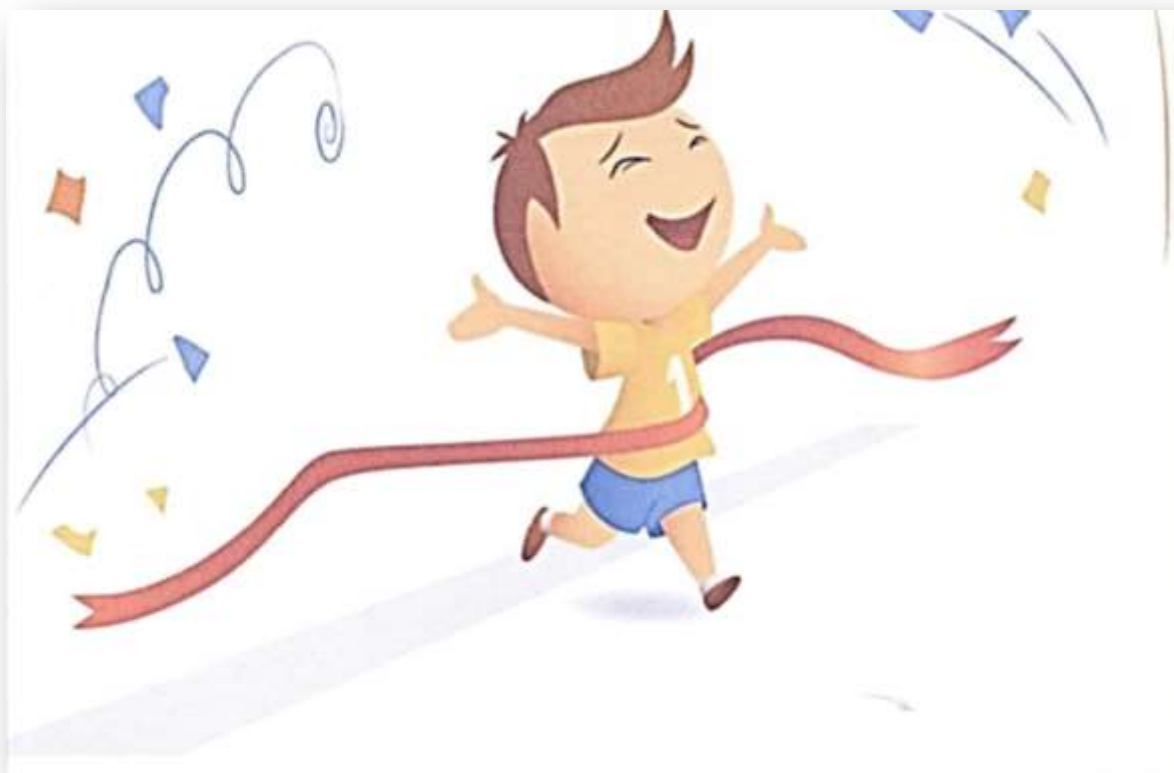
И.А.Баранчук

«18» августа 2023 г.



# «Спортивная карусель»

**Программа дополнительного образования  
по физическому развитию  
для детей старшего дошкольного возраста**



## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
Пояснительная записка.....	3
1.1. Цель и задачи.....	5
1.2. Принципы формирования программы.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	6
1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы.....	6
II. Содержательный раздел.....	11
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие».....	11
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы.....	15
III. Организационный раздел.....	16
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.....	16
3.2. Расписание и календарно-тематический план.....	17
3.3. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды.....	19
Учебный план.....	22
Список литературы:.....	24

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **Пояснительная записка.**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников.

Наиболее отчетливо это проявляется в развитии кондиционных физических качеств (выносливость, сила, скоростная сила, быстрота, гибкость), определяющих морфофункциональное развитие дошкольника, что в свою очередь определяет потенциал его здоровья.

Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;
- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры.

Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Программа для кружковой работы спортивно – оздоровительной направленности «Спортивная карусель» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 №06-1844)., Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Спортивная карусель» в игровой форме.

*Особенностью* данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Проведенные исследования Семеновым Л.А. убедительно свидетельствуют о необходимости актуализации в процессе физического воспитания детей в ДОО (реализуемого в рамках образовательной области «физическое развитие») развитие

кондиционных физических качеств. Развитие этих качеств должно носить, особенно в старшем дошкольном возрасте.

### **1.1. Цель и задачи.**

**Целью** программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединные задачи физического воспитания.

#### **Задачи.**

- **Образовательные:** приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;
- **Воспитательные:** содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.
- **Оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

**Срок реализации программы** – 1 год. Категория детей – с 5 до 7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, длительность – 25 - 30 минут. Программа предназначена для дополнительной работы. Наполняемость группы составляет до 10 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

**Структура занятия:** аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

### **1.2. Принципы формирования программы.**

**Принцип сознательности** и активности предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.

*Принцип наглядности* тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению.

*Принцип доступности* требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки:

- развиты кондиционные физические качества (выносливость, сила, скоростная сила, быстрота, гибкость), определяющих морфофункциональное развитие дошкольника, что в свою очередь определяет потенциал его здоровья.
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащён двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

### **1.4. Характеристики, значимые для реализации Программы.**

*Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста.*

Возрастные особенности детей шестого года жизни.

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети владеют разными способами бега. Они упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания мяча, его бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00) колеблется от 13 до 14,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

#### Возрастные особенности детей седьмого года жизни.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется

нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Развитие моторики и становление двигательной активности. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения.

В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.

Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную» радость и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата.

Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00) колеблется от 13 до 15,5 тыс. движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

*Педагогический мониторинг спортивно – оздоровительного дополнительного образования.*



Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Планирование работы по общей физической подготовки, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок дополнительного образования «Спортивная карусель», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

### **Контрольные нормативы**

Для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительный кружок «Спортивная карусель».

### **Нормативы**

**для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)**

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

**Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)**

мал. низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

**Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.**

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см.

**Смешанное передвижение (выносливость).1000 м.** Бег в чередовании с ходьбой.

дев. низкий средний высокий

5.20. 6.40,7.10.

мал. низкий средний высокий

6.00, 7.05, 7.35

## **II. Содержательный раздел.**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «Физическое развитие»**

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений общefизической подготовки (ОФП) улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

*Занятия по программе «Спортивная карусель» включает в себя теоретическую и практическую часть.*

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел.

Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП(ходьба, бег, подскоки, прыжки).

Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.

Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе.

Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Занятия на развития физических качеств.
4. Подвижные игры.

Программа дополнительного образования детей для детей 5-7 лет «Спортивная карусель» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:**

- ✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ✓ значение занятий по оздоровлению;
- ✓ ориентироваться в видах общей физической подготовки;

- ✓ выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- ✓ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- ✓ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ✓ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- ✓ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.
- ✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- ✓ организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- ✓ самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.

- Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки. - Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.
- Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

<i>Физическое развитие</i>			
<i>Теоретическая часть</i>		<i>Практическая деятельность</i>	
<i>Задачи</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Формы работы</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование нравственно-физических навыков, потребности в физическом совершенстве;</li> <li>- воспитание культурно-гигиенических качеств;</li> <li>- формирование представлений о своем организме, здоровье, режиме, об активности и отдыхе;</li> <li>- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Игра, общение, познавательно-исследовательская деятельность, проблемные ситуации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков выполнения основных движений;</li> <li>- охрана и укрепление здоровья, развитие основных видов движений;</li> <li>- формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;</li> <li>- повышение умственной работоспособности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Двигательная деятельность</li> </ul>

### Организация образовательного процесса.

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

### **III. Организационный раздел.**

#### **3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- мячи разного размера – 10 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 10 шт.
- гимнастические палки – 10 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гимнастическая стенка 3-4 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.



### 3.2. Расписание и календарно-тематический план

#### Календарно - тематический план

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Сентябрь	Диагностика физической подготовленности.	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2
	«Безопасность – друг здоровья»	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	2
Октябрь	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц, П.и. «Ловишки»	2
Ноябрь	«Мой друг – тренажёрчик»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2
Декабрь	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести, п/и «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку,	2

		ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	
Январь	«День мяча» . Элементы спортивных игр волейбол.	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
	«Веселый стадион–поиграй-ка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	2
Февраль	«Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. П. и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	2
Март	Бадминтон. «Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	2
	Элементы спортивных игр, баскетбол. «В любом месте веселее вместе».	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.	2
Апрель	«День здоровья»	ОРУ без предметов, эстафеты, подвижные игры, растяжка, дыхательная гимнастика	2
	Элементы спортивных игр, футбол. «Праздник мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами.	2
Май	Диагностическое занятие	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, выносливость, быстроту.	2

«Город физкультурный»	Соревнования. Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол.	2
Итого:		36

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

*Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала построена в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей, обеспечивает реализацию образовательного потенциала обучающихся, предоставляет возможности для общения и целенаправленной, совместной деятельности детей и взрослых по физическому развитию, двигательной активности детей.*

#### Характеристика развивающей предметно-пространственной среды

№ п/п	Критерии	Характеристика
1	<b>Насыщенность</b>	Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Оснащение образовательного пространства должно обеспечивать: - игровую, познавательную, двигательную активность воспитанников; - двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных и спортивных играх, соревнованиях; - эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
2	<b>Трансформируемость</b>	Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3	<b>Полифункциональность</b>	<p>Полифункциональность материалов предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, детской мебели, матов, мягких модулей и т.д.;</li> <li>- наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, пригодных для использования в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).</li> </ul>
4	<b>Вариативность</b>	<p>Вариативность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие различных пространств, а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</li> <li>- периодическую сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.</li> </ul>
5	<b>Доступность</b>	<p>Доступность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доступность для воспитанников, в том числе детей с ОВЗ, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность;</li> <li>- свободный доступ детей, в том числе детей с ОВЗ, к игрушкам, инвентарю, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды двигательной активности;</li> <li>- исправность и сохранность материалов и оборудования.</li> </ul>
6	<b>Безопасность</b>	<p>Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования</p>

## **Характеристика педагогического состава**

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу.

Стаж работы – не менее одного года, образование – среднее педагогическое, квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Реализация дополнительной программы;
- Разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к двигательной активности;
- сопровождение обучающихся на спортивных соревнованиях;
- заполнение табелей посещаемости детьми занятий;
- предоставление отчёта о результатах реализации программы.

**Учебный план  
программы дополнительного образования детей старшего дошкольного  
возраста по физическому развитию «Спортивная карусель»**

№п /п	Модуль ,раздел	Количество академически х часов (30минут)	Формы аттестации, контроля
<b>I полугодие</b>			Соревнования, открытые занятия, портфолио
1.1	Диагностика физической подготовленности	2	
1.2	«Безопасность – друг здоровья»	2	
1.3	«Мы сильные, смелые, ловкие»	2	
1.4	«Со здоровьем дружен спорт»	2	
1.5	«Мой друг – тренажёр»	2	
1.6	«Друзья – соперники»	2	
1.7	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	2	
1.8	«Мы гимнасты»	2	
<b>ИТОГО в 1 полугодии</b>		<b>16</b>	
<b>II полугодие</b>			
2.1	«День мяча»	2	
2.2	«Веселый стадион – поиграй-ка»	2	
2.3	«Малые олимпийские игры»	2	
2.4	«Будем в армии служить»	2	
2.5	«Мой друг волан»	2	
2.6	«В любом месте веселее вместе»	2	
2.7	«День здоровья»	2	
2.8	«Праздник игрового мяча»	2	
2.9	Диагностическое занятие	2	
2.10	«Город физкультурный»	2	
<b>ИТОГО во 2 полугодии</b>		<b>20</b>	
<b>ВСЕГО</b>		<b>36</b>	

## Список литературы:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
4. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
5. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
6. Вареник Е.Н. – Физкультурное - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
7. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
8. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам: Старший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 264 с.
9. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
10. Дереклеева Н.И. – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004. – 152 с.
11. Ефименко Н.Н. – Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и восстановления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 1999. – 256 с.
12. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80 с.
13. Картушина М.Ю. – Сценарии досугов для детей 3-4 лет. М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.
14. Кенеман А.В. и Хухлаева Д.В. – Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. «Дошкольная педагогика и психология». Изд. 2-е, испр. и доп. М., «Просвещение», 1978. – 272 с.
15. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова; под общ.ред. Г.В. Каштановой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.

16. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
17. Подольская Е.И. – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. – 80 с.
18. Полтавцева Н.В. – Физическая культура в дошкольном детстве: Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 4-5 лет / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2004. – 272 с.
19. Рунова М.А. - Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет ( с учетом уровня двигательной активности ): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры / М.А. Рунова. – М.: Просвещение, 2005. – 141 с.
20. Рыбак М.В. – Плавай как мы!: ( Методика обучения плаванию детей 2-5 лет ) / Марта Рыбак. – М.: Обруч, 2014. – 80 с.
21. Физкультурно-оздоровительная работа: комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст / авт. – сост. О.В. Музыка. – Волгоград: Учитель, 2010.- 127 с.
22. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
23. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
24. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение. 2003. – 93 с.