

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 145 города Пензы «Радуга»

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы  
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 145 г. Пензы  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Кузьмина  
Приказ № 181а-О  
от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Спортивная карусель»  
физкультурно – спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель: педагог, оказывающий  
дополнительную платную образовательную услугу  
Мельникова Инна Петровна

Пенза, 2024 г.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня освоения. По форме организации программа является очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Уставом МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы;
- «Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы».

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в последнее время в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, занятия, занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. С раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями, любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

**Теоретическую основу программы** составляют идеи К.Д. Ушинского, который считал, что коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, играют особую воспитательную роль. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, социальная дисциплина). В игре предоставляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т.д.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Программа предусматривает работу с различным спортивным инвентарем (мячи, скакалки, массажные коврики, обручи, кегли и т.д.), тематические эстафеты и подвижные игры.

В основу программы положены следующие **педагогические принципы**:

- принцип систематичности и последовательности, предполагающий взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип связи теории с практикой, предполагающий формирование у обучающихся умения применять знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип повторения умений и навыков как один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип индивидуализации, предполагающий опору на индивидуальные особенности ребенка, позволяющее грамотно спланировать его развитие, наметить пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- принцип успешности заключается в том, что ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Основной формой работы с обучающимися дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

В игровых действиях обучающийся учится самостоятельно сочетать приобретенный им двигательный навык к новой более сложной ситуации. По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся в возрасте 3-5 лет. В объединение принимаются все желающие, без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

#### **Возрастные особенности обучающихся**

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд);

В возрасте 4-5 лет продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать

определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 2 года обучения, по 72 часа в год; общий объем ее освоения – 144 часа.

#### **Режим занятий**

Год обучения, уровень освоения	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Режим занятий
1 год обучения, стартовый уровень	2 (1 академический час равен 30 минутам)	72 ч	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения, базовый уровень	2 (1 академический час равен 30 минутам)	72 ч	2 раза в неделю по 1 часу

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, движений под музыку, соответствующих сюжету занятия. Предполагается раздача обучающимся домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочтения сказок соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) помогут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляются, развиваются физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

**Цель программы:** формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством обогащения двигательного опыта детей за счет освоения разнообразных игровых действий.

#### **Задачи программы:**

- формирование понимания сущности коллективной игры, ее цели и правил, навыка выбирать целесообразные способы и ситуации действий;
- формирование интереса к физическим упражнениям;
- развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- развитие психофизических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия.

#### **Формы работы с обучающимися:**

- фронтальная (групповое занятие – основная форма организации деятельности);
- индивидуальная;
- игровая деятельность (подвижные игры, сюжетные игры, импровизационно-игровые моменты).

#### **Педагогические технологии**

Для раскрытия и развития творческого потенциала обучающихся, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям и достижения ими высокого результата используются различные педагогические технологии.

Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях физической культурой включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу.

Технология игрового обучения - используется комплекс упражнений в игровой форме, который помогает удержать интерес учащихся, и включает их в активную работу.

Здоровьесберегающие технологии:

- двигательная разминка;
- подвижные, сюжетные и спортивные игры;
- корригирующая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж.

Компьютерные (информационные) технологии.

### **Предполагаемый результат**

#### **Личностные результаты:**

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- умение самостоятельно формировать правила безопасного поведения во время игр;
- сформировано понимание пользы здорового образа жизни;
- умение выражать свои чувства в ходе игры, во время победы и поражения.

#### **Метапредметные результаты:**

Регулятивные:

- ориентироваться в ходе игры, в ее правилах;
- представлять замысел игры и свою роль в ней;
- ориентироваться в том, какими умениями и навыками можно воспользоваться, чтобы победить;
- принимать свои ошибки, исправлять их.

Познавательные:

- понимать, какими навыками можно воспользоваться для достижения поставленной цели;
- наблюдать за ходом игры и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре и в коллективе;
- слушать и понимать других детей;
- относиться друг к другу с уважением и вниманием;
- задавать вопросы по ходу игры, если что-то не понятно.

#### **Предметные результаты**

К концу 1 года обучения, обучающиеся будут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;
  - перестраиваться в колонну по двое, ровняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
  - прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места, с разбега, прыгать через скакалку, прыгать на мягкое покрытие с высоты 20 см;
  - метать предметы правой и левой рукой, в цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить мяч одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе;

- выполнять упражнения с обручем, гимнастической палкой, кубиками, кеглями, флажками, знать игры с использованием спортивного инвентаря;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- лазать по гимнастической лестнице, не пропуская перекладин;
- ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр;
- соблюдать правила игр, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью педагога игры на заданные сюжеты.

К концу 2 года обучения, обучающиеся будут:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгать с высоты 20 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места, с разбега, прыгать через скакалку короткую и длинную разными способами;
- перебрасывать мячи друг другу, бросать предметы в цель из разных исходных положений, метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель;
- выполнять упражнения с обручем, флажками, гимнастическими палками, кеглями, скакалками;
- перестраиваться в две колонны после расчета на первый-второй, и в одну колонну в движении разными способами, соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью педагога игры на заданные сюжеты.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Стартовый уровень	Базовый уровень
		1 год обучения	2 год обучения
1	Основные движения	8	8
2	Строевые упражнения	8	8
3	Общеразвивающие упражнения	12	12
4	Спортивный инвентарь	6	6
5	Игры	30	30
6	Тематические занятия	8	8
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>72</b>

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основные движения	1	7	8	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
2.	Строевые упражнения	1	7	8	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
3.	Общеразвивающие упражнения	1	11	12	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
4.	Спортивный	1	5	6	Наблюдение, игра, выполнение

	инвентарь				упражнений
5.	Игры	3	27	30	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
6.	Тематические занятия	2	6	8	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
<b>Итого:</b>		<b>72</b>			

## Содержание программы 1 год обучения

### **Тема 1. Основные движения.**

*Теория:* Техника безопасности. Правила поведения в группе. Ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, упражнения в равновесии: разновидности и техника выполнения.

*Практика:* Знакомство. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево. Бег обычный, на носках, враспынную, с препятствием, в медленном темпе, с ускорением. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в высоту, на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Лазанье на гимнастическую лестницу. Ходьба по доске, канату, веревке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове, сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках руки вверх, стоя на одной ноге (правой и левой) руки на поясе.

*Контроль:* Техника выполнения упражнений, развитость основных физических качеств.

### **Тема 2. Строевые упражнения.**

*Теория:* Правила построения, перестроения, размыкания.

*Практика:* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, полукруг; перестроение в две колонны, равнение в затылок, в колонне, в шеренге, равнение по ориентирам. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.

*Контроль:* Техника и правильность выполнения упражнений.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения.**

*Теория:* Правила и техника выполнения общеразвивающих упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины и гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на развитие координации, ловкости, пространственных и временных ориентировок.

*Контроль:* Техника выполнения упражнений, развитость основных физических качеств.

### **Тема 4. Спортивный инвентарь.**

*Теория:* Правила пользования спортивным инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

*Практика:* Упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, канат, гимнастические скамейки, маты). Упражнения со спортивным инвентарем индивидуально, в парах, в группе. Упражнения на развитие двигательной активности детей в играх со спортивным инвентарем.

*Контроль:* Знание видов спортивного инвентаря, правил его использования, упражнений со спортивным инвентарем.

### **Тема 5. Игры.**

*Теория:* Какие бывают игры: подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры.

*Практика:* Игры с ходьбой «Каравай», «Ровным кругом», «Осенний листопад», «У ребят порядок строгий...», «Кто соберет больше шишек», «Холодно-горячо», «Пузырь», «Змейка», «Разверни круг». Игры с бегом «Горошины», «Цветные автомобили», «Лохматый пес», «Мышеловка», «Два Мороза», «Самолеты», «Совушка», «Ловишка», «Карусель». Игры

с прыжками «Поймай комара», «Птицы и дождь», «Воробышки и кот», «Перепрыгни через ручей», «Зайцы в огороде», «Зайцы и лиса», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Удочка», «Вороны». Игры на ориентировку в пространстве, на внимание «Найди и промолчи», «Найди свое место», «Кто ушел?», «Узнай, что изменилось?». Игры малой подвижности «Меня зовут...», «Узнай по описанию», «Угадай, кто позвал?». Эстафеты «Кто быстрее», «Полоса препятствий». Народные игры «У медведя во бору».

*Контроль:* Знание и соблюдение правил изученных игр, умение организовать игру со сверстниками.

#### **Тема 6. Тематические занятия.**

*Теория:* Виды животных и их среда обитания, повадки, особенности питания и образа жизни. Цирк: профессии в цирке. Виды сказок, особенности сказки как жанра. Кто такие военные, что такое армия, качества и умения военных. Виды птиц, их особенности, питание и проживание. Что есть в космосе. Кто такие космонавты. Качества и умения космонавтов.

*Практика:* Тематические игровые программы «День животных», «На арене Цирка...», «В гости к гномам», «Армейские будни...», «День птиц», «Космические дали».

*Контроль:* Уровень знаний по изученным темам, развитость физических качеств.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Основные движения	1	8	8	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
2.	Строевые упражнения	1	7	8	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
3.	Общеразвивающие упражнения	1	11	12	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
4.	Спортивный инвентарь	1	5	6	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
5.	Игры	3	27	30	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
6.	Тематические занятия	2	6	8	Наблюдение, игра, выполнение упражнений
<b>Итого:</b>		<b>72</b>			

### **Содержание программы 2 год обучения**

#### **Тема 1. Основные движения.**

*Теория:* Техника безопасности. Правила поведения в группе. Для чего человеку заниматься физической культурой. Здоровье и его сохранение.

*Практика:* Ходьба с переступанием предметов, парами по кругу, взявшись за руки, в колонне друг за другом, змейкой между предметами, по доске, по гимнастической скамейке, в колонне по одному, со сменой темпа и ритма, с остановкой и сменой направления, по извилистому шнуру, по кирпичикам, с перешагиванием предметов, «канавки». Обычный бег, в различных построениях, в колонне, по кругу, «змейкой», бег на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, прыжками, в быстром темпе, медленный бег, челночный бег, в рассыпную. Прыжки вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги влево, вправо, из глубокого приседа, вверх с разбега, доставая предмет, с продвижением по гимнастической скамейке, с зажатым между ног предметом, попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с

активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед, продвигаясь вперед и толкая перед собой шайбу, через линию или веревку, в длину, с высоты. Ползание, на четвереньках держа на спине предмет, ползание на четвереньках в заданное направление, в разные стороны, назад, к предмету, по дорожке, между двух линий, «змейкой», по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, перелезание, пролезание в обруч приподнятый над землей, под стулом. Свободная балансировка рук при движении, ходьба, по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой, по скамейке перешагивая предметы, ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной, ходьба по скамейке приседая посередине, касаясь руками скамейки, с продолжением ходьбы, стойка «ласточка», ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене мешочек, приседание и подъем без помощи рук, удерживая на голове мешочек, ходьба с перешагиванием через палки положенные на стулья, кружение с закрытыми глазами.

*Контроль:* Знание правил выполнения изученных упражнений, правильность их выполнения, развитость физических качеств.

### **Тема 2. Строевые упражнения.**

*Теория:* Техника выполнения строевых упражнений.

*Практика:* Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на первый – второй, перестроение в движении из одной колонны в две, из двух колонн в одну. Равнение в колонне, шеренге, кругу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.

*Контроль:* Знание техники выполнения упражнений, правильность выполнения, умение самостоятельно провести строевые упражнения со сверстниками.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения.**

*Теория:* Техника выполнения упражнений. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса мышц спины и гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на развитие координации, ловкости, пространственных и временных ориентировок.

*Контроль:* Знание порядка и техники выполнения общеразвивающих упражнений, правильность выполнения и развитость физических качеств.

### **Тема 4. Спортивный инвентарь.**

*Теория:* Для чего нужен спортивный инвентарь. Чем можно заменить спортивный инвентарь дома.

*Практика:* Упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, канат, гимнастические скамейки, маты). Упражнения со спортивным инвентарем индивидуально, в парах, в группе. Упражнения на развитие двигательной активности детей в играх со спортивным инвентарем.

*Контроль:* Знание значения и функций спортивного инвентаря, правильность выполнения упражнений.

### **Тема 5. Игры.**

*Теория:* Как придумать игру, эстафету самому. Требования к игре, эстафете.

*Практика:* Игры с ходьбой: «Светофор», «Перелетные птицы», «Пронеси – не урони», «Караси и щука», «Уголки», «Два и три», «Ракета», «Солнечные зайчики». Игры с бегом: «Гуси-гуси...», «Кто быстрее?», «Коршун и цыплята», «Хитрая лиса...», «Пятнашки», Эстафета «Хоккей», «Сноуборд», «Салки», «Карусели», «Мышеловка», «Ловишка, возьми ленту», «Кошки - мышки», «Охотники и утки». Игры с прыжками: «Через ручей», «Удочка», «По ягоды...» (с кочки на кочку), «Не намочи ног», «Прыжки через скакалку», «Кто выше», «Птички в гнездах», «Заяц без норки», «Кормушка», «Аист и лягушки». Игры на удержание равновесия и внимание: «Удержи равновесие», «Канатоходцы», «Фанты», «Кто ушел», «Угадай, кто позвал», «Замороженные фигуры», «Стоп», «Летает – не летает», «Кот мышей сторожит...». Игры с элементами соревнования: «Прыжковая эстафета», «Эстафета с

препятствиями», «Весенняя эстафета», «Веселые старты», «Эстафеты с различным спортивным инвентарем». Игры с элементами различных видов спорта: «Мы меткие», «Брось до флажка», «Попади в цель», «Веселые снежки», «Снежный тир», «Ловит тот, кого назвали», «Перекачивание мяча». Народные игры «Платочек», «Лапта», «Колечко», «Ручеек», «Золотые ворота...»

*Контроль:* Знание особенностей построения игры, эстафеты. Знание правил изученных игр. Умение самостоятельно провести игру со сверстниками.

#### **Тема 6. Тематические занятия.**

*Теория:* Что такое зоопарк. Правила поведения в зоопарке. Какие животные живут в зоопарке. Что бывает под землей. Полезные ископаемые. Какие бывают спортивные соревнования. Что такое Олимпийские игры. Что такое «ГТО», что входит в комплекс ГТО.

*Практика:* Тематические игровые программы «Мы идем в зоопарк», «В гости к гномам», «Олимпийские игры», «ГТО», «Полоса препятствий» - сложная эстафета.

*Контроль:* Уровень мотивации на занятия физической культурой и спортом, развитость физических качеств.

### **Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года	Количество занятий	Продолжительность одного занятия	Объем образовательной нагрузки в месяц	Общий объем образовательной нагрузки	Итоговый контроль
9 месяцев	8 занятий в месяц	1 академический час (30 минут)	8 часов	72 часа	Май

#### **Способы проверки результатов реализации программы**

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: контрольные задания, игры, педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года в форме открытого занятия для родителей.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме открытого занятия для родителей.

### **Оценочные и контрольно-измерительные материалы**

#### **1 год обучения**

##### **Контрольный критерий №1**

Строевые упражнения: марш на месте, с движением, со сменой направления движения, с заданным положением рук, с высоким подъёмом колена, построение в две колонны за направляющим, построение в одну колонну.

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Строевые упражнения не знает	Плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, линию.	Выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет	Хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Умеет перестраиваться в

		перестраиваться в круг, круг, линию.	круг, линию.
--	--	--------------------------------------	--------------

### Контрольный критерий №2

Знание общеразвивающих упражнений – основные положения рук; упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой, обручем, флажками).

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Не знает основные положения рук. Не умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой)	Знает основные положения рук. Плохо умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой).	Хорошо знает основные положения рук. Умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой).	Хорошо знает основные положения рук. Хорошо умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой).

### Контрольный критерий №3

Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Не умеет играть в группе, не соблюдает правила игры	Тяжело играет с группой, иногда нарушает правила игры	Соблюдает правила игры, ориентируется в предложенной ситуации, иногда нуждается в подсказке взрослого	Четко выполняет все правила, активен при проведении игры, может организовать игру самостоятельно

### Контрольный критерий №4

Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к физической культуре.

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой.	Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой	Проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой	Высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии. Проявляет творческую активность.

## 2 год обучения

### Контрольный критерий №1

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на первый – второй, перестроение в движении из одной колонны в две, из двух колонн в одну. Равнение в колонне, шеренге, кругу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении.

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Строевые упражнения не знает.	Плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, линию.	Выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет перестраиваться в круг, линию.	Хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Умеет перестраиваться в круг, линию.

### Контрольный критерий №2

Умение выполнять выпады, выполнять различные упражнения с предметами

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Не умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Не умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.	Плохо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Плохо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.	Умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.	Хорошо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Хорошо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой.

### Контрольный критерий №3

Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Не умеет играть в группе, не соблюдает правила игры, не знает правила проведения эстафеты	Тяжело играет с группой, иногда нарушает правила игры, участвует в эстафетах, делает ошибки во время проведения	Соблюдает правила игры, ориентируется в предложенной ситуации, иногда нуждается в подсказке взрослого, хорошо участвует в эстафетах, иногда совершает незначительные нарушения	Четко выполняет все правила, активен при проведении игры, может организовать игру самостоятельно, активно участвует в эстафетах, правильно выполняет все условия проведения, активно болеет за свою команду

#### Контрольный критерий №4

Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к физической культуре

0 баллов	1 балл	2 балла	3 балла
Отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой	Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой.	Проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой	Высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии. Проявляет творческую активность.

#### Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более 1/2	Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога	Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно

#### Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет работу с помощью педагога	Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

#### Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал, помещение, оборудованное для спортивных занятий;
2. Музыкальное оформление:

- магнитофон, бубен, колокольчик.
- 2. Спортивный инвентарь:
  - скамейки,
  - доска гладкая широкая,
  - канат,
  - гимнастический мат (складывающийся),
  - канат тонкий,
  - кегли,
  - контейнер для хранения мячей (мягкий),
  - кубы деревянные («кирпичики»),
  - ленты короткие,
  - мешочки набивные (с горохом) для метания,
  - мишень,
  - мячи средние,
  - мячи малые,
  - обручи малые,
  - обручи большие,
  - палки гимнастические,
  - скакалки,
  - стенка гимнастическая, деревянная
  - стойки переносные,
  - кубики для разметки игровой площадки,

3. Перечень подвижных игр, маски для игр, физкультурный инвентарь.

4. Интернет – ресурсы:

<http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].

URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

<https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/about/government/page336/> — Федеральный ресурсный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.

Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.

<http://www.fizkult-ura.ru> – сайт Физкультура. Ура

Сайт Спорт — детям: <https://www.sportykid.ru/>

### **Литература для педагога**

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 208 с.

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120 с.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2006.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

### **Литература для родителей**

Гришина В.П. Любимые детские игры. М.: ТИ Сфера, 2007.

Детские народные подвижные игры. Книга для воспитателей д/с и родителей (сост.Осокина Т.И.), М.: Просвещение, Владос, 2005.

Назарова А.П. Играть любят все. СПб, 2013.

Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль. Академия развития, 2007.

### **Литература для педагога**

Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 208 с.

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120 с.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.:Просвещение, 1986.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.

Моргунова О.Н.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

### **Литература для родителей**

Гришина В.П. Любимые детские игры. М.: ТИ Сфера, 1997.

Детские народные подвижные игры. Книга для воспитателей д/с и родителей (сост.Осокина Т.И.), М.: Просвещение, Владос, 1995.

Назарова А.П. Играть любят все. СПб, 1993.

Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль. Академия развития, 1997.