

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУЙБЫШЕВСКОГО РАЙОНА «ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

УТВЕРЖДЕНО:

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «31»августа 2026 г.

Директор



С.С.Козлов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивная направленность)
«Спортивная карусель»**

Возраст детей – 5 - 7 лет

Срок реализации – 1 год, 36 часов

Автор-составитель:

Нефёдов Иван Сергеевич,
педагог дополнительного образования

с. Нагорное, 2026 год

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по ВР МКОУ Октябрьской СОШ

 /Г.С. Шитова _____

«31» августа 2026г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование и поддержание физического развития обучающихся.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой формы.

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 удастся 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;

Отличительные особенности: данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

Целевая аудитория:

Программа рассчитана на детей 5-7 лет

Объем и срок освоения Программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем часов: 36 часа

Форма обучения – очная.

Язык обучения: Русский

Уровень программы: стартовый

Режим занятия: 1раз в неделю по 45мин.

Цель и задачи программы: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а так же приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни. В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как:

- источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;

- средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;

- средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);

- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);

- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие

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

Оздоровительные

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

Воспитательные

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

Планируемые результаты.

Предметные результаты.

К окончанию обучения по образовательной программе обучающиеся:

- получают представление о развитии футбола в России, великих русских футболистах и тренерах;
- получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма;
- осваивают правила, технику и тактику игры;
- овладеют терминологией, принятой в футболе;
- приобретают знания о правилах соревнований и методах организации и проведения соревнований различного уровня;
- осваивают групповые и командные действия;

- совершенствуют умение провести учебно-тренировочные занятия по обучению и совершенствованию приемов тактики игры;
- совершенствуют навык судейской работы;
- умеют подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- умеют вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов.

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

Метапредметные результаты

Обучающиеся смогут

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;
- понимать основные определения и термины, применять их в процессе тренировок и соревнований;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма при выборе спортивной формы и спортивной обуви;
- определять зависимость развития физических и технических качеств от объема тренировочной работы.

Содержание программы:

№	Название раздела	Общее количество часов
1.	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	8
2.	Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	8
3.	Раздел № 3 « Упражнения дыхательной гимнастики»	3
4.	Раздел № 4 «Подвижные игры с мячами»	8
5.	Раздел № 5 «Упражнения для самомассажа»	3
7.	Раздел № 6 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	6
	Итого:	36ч.

Раздел 1. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей.

Раздел 2. «Подвижные игры с элементами волейбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

Раздел 3. «Упражнения дыхательной гимнастики» раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

Раздел 4. «Подвижные игры с мячами» в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста

Раздел 5. «Упражнения для самомассажа» раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка.

Раздел 6.« Подвижные игры с элементами баскетбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Система контроля.

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости(2)	Критерии гибкости(3)	

Критерии:

<u>1.Челночный бег 2 х 10</u> - 1балл – 15сек. - 2балла – 12сек. - 3балла – 10сек.	<u>2.Прыжок в длину с места</u> -1балл – 55см. -2балла – 60см. -3балла – 65см.	<u>3.Наклон вперед</u> -1балл - +1см -2балла - +2см -3балла - +3см
--	--	--

-1балл - низкий уровень

-2балла - средний уровень

-3балла – высокий уровень

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Название мероприятия, события	Цель проведения	Сроки проведения
1	Подготовка к сдача нормативов ГТО	является популяризация комплекса ГТО в дошкольной среде.	Сентябрь-Октябрь
2	Веселые старты	Укрепление здоровья детей в совместных командных играх, привлечение детей к здоровому образу жизни через спортивные развлечения.	Декабрь-Январь
3	День здоровья	Создать радостное эмоциональное настроение, повысить у детей интерес к физической культуре и здоровому образу жизни, закреплять культурно-гигиенические навыки у детей.	Март -Апрель

Календарный учебный график (общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	14 сентября 2026г.	21 мая 2027 г.	36	36	1ч	1 раза в нед. по 1 час

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования. Нефёдов И.С высшая образование, 1 квалификационная категория.

Материально-техническое обеспечение: Спортивный зал, спортивная площадка, мячи, обручи, скакалка, гимнастические скамейки, фишки-конусы, гимнастические палки, эстафетные палочки.

Нормативно правовые документы

Программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- ☐ Федерального закона РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ☐ приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- ☐ Положения об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным (общеразвивающим) программам в МКОУ Октябрьской СОШ;
- ☐ Устава Учреждения.

Информационное обеспечение: Список литературы для педагога:

1. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г.
2. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
4. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
5. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 1979г. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г.
6. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость». – М., 1981г.
7. Голощекина Н.П. «Лыжи в детском саду.» – М., 1977г.
8. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
9. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г.
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.

Список литературы для воспитанников:

1. Иллюстрации с изображением различных видов спорта (летний, зимний)
2. Иллюстрации со спортивным инвентарем.
3. Фото известных русских спортсменов разных времен.
4. Символы и атрибуты Олимпийских игр.
5. Демонстрационный материал по физической культуре (Плакаты по здоровому образу жизни).

Тематический календарный учебный график (для каждой группы)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
1		<u>Раздел №1</u> <u>«Подвижные игры с элементами легкой атлетики»</u> 1.П.И.«Передай палочку»	1	1	0	групповая	Эстафета «Все на старт!» с элементами легкой атлетики
2		2. П.И «Гусеница»	1	0	1		
3		3. П.И. «Барьер»	1	0	1		
4		4. П.И. «Догони меня!»	1	0	1		
5		5. П.И. «Зайки на прогулке!»	1	0	1		
6		6. П.И «Кто дальше?»	1	0	1		
7		7. П.И. «Накорми животных»	1	0	1		
8		8. П.И. «Мы команда!»	1	0	1		
9		<u>Раздел №2</u> <u>«Подвижные игры с элементами волейбола»</u> 1 П.И. «Набивалы»	1	0	1	групповая	Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол»
10		2. П.И. «Подбрось и поймай»	1	0	1		
11		3.П.И. «Кто больше?»	1	0	1		
12		4.П.И.«Подбрось и перекинь»	1	0	1		
13		5.П.И.«Кто больше?»	1	0	1		
14		6.П.И.«Перестрелка»	1	0	1		
15		7.П.И. «Красные и синие»	1	0	1		
16		8.П.И. «Передай мяч и поймай»	1	0	1		
17		<u>Раздел №3</u> <u>«Упражнения дыхательной</u>	1	1	0	групповая	Круглый стол

		<u>гимнастики</u> 1. «Послушаем свое дыхание»					«Важность дыхательной гимнастики при физической нагрузке»
18		2. «Дышим тихо, спокойной плавно»	1	0	1		
19		3. «Радуга, обними меня»	1	0	1		
20		<u>Раздел №4</u> <u>«Подвижные игры с мячами»</u> 1. П.И. «Ежики бегут»	1	0	1	групповая	Соревнования: «Веселые старты!» с участием родителей
21		2. П.И. «Караван пустыни»	1	0	1		
22		3. П.И. «Орех и белочка»	1	0	1		
23		4. П.И. «Ковбои»	1	0	1		
24		5. П.И. «Кенгуру»	1	0	1		
25		6. П.И. «Ловкие ножки»	1	0	1		
26		7. П.И. «Горячий мяч»	1	0	1		
27		8. П.И. «Вышибалы»	1	0	1		
28		<u>Раздел №5</u> <u>«Упражнения само массажа»</u> 1. «Ручки растираем» «И лицо теплом своим моемываем»	1	0	1	групповая	Буклет: «Само массаж- здоровье детей»
29		2. «Ушки растираем вверх и вниз быстро»	1	0	1		
30		3. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»	1	0	1		
31		<u>Раздел №6</u> <u>«Упражнения с элементами баскетбола»</u> 1. П.И. «Передай мяч»	1	0	1	групповая	Игра в баскетбол по упрощен ным правила м «Легкий мяч»

32		2. П.И. «Метатель»	1	0	1		
33		3.П.И. «Попрыгунчик»	1	0	1		
34		4.П.И. «Передал, беги»	1	0	1		
35		5.П.И. « Попади в цель»	1	0	1		
36		6.П.И. « Горячий мяч»	1	0	1		