

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
от «30» августа 2023г.  
Протокол № 1



## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель»



Направленность программы: физическое развитие  
Уровень программы: базовый  
Категория и возраст обучающихся: младшая группа 3-4 года  
Срок освоения программы: 1 год.  
Объем часов: 36 занятий  
Разработчики программы: Смирнова Диана Николаевна, воспитатель

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования .....	3-12
1.1 Общая характеристика программы.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Объем программы.....	7
1.4 Содержание программы.....	7
1.5 Планируемые результаты .....	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10-34
2.1 Учебный план.....	10
2.2 Календарный учебный график.....	11
2.3 Рабочая программа к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная карусель».....	13
2.4 Условия реализации программы.....	31
2.5 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.....	32
2.6 Оценочные материалы.....	32
Список литературы.....	33

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

*Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

*Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.*

## **1.2. Отличительные особенности программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

### **1.3. Цели и задачи программы:**

Цель: повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

Задачи:

1. Сформировать устойчивый интерес к подвижным играм и игровым упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
2. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения игровых упражнений.
3. Содействовать развитию двигательных способностей;
4. Прививать интерес к физической культуре, способствовать укреплению здоровья

### **1.4. Содержание программы**

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая и ритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие

- Познавательные

### **Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного

результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:**

Знания особенностей возрастной периодизации необходимы для правильного построения программы «Спортивная карусель». Основные особенности формирования опорно-двигательного аппарата ребенка (3-4 года): физиологические изгибы выражены и продолжают формироваться, укрепляются мышцы и скелет. Увеличивается объем активных движений. Трехлетний ребенок может подпрыгивать на двух ногах, спрыгивать с кубиков высотой 10-15 см, перепрыгивать через лежащий на полу шнур. Более отчетливо двигательные качества начинают проявляться в 3-летнем возрасте. К 4 годам улучшается координация движений.

### **1.5. Объем программы:**

Ориентировочный состав группы – 12 детей

Продолжительность занятия – 30 минут

Занятия проводятся один раз в неделю – вторник, во второй половине дня в 16.00-16.30

## **1.6. Планируемые результаты:**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Приобретение первоначальных знаний. Умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовке детей.
3. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
4. Усвоение программы.
5. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
6. Положительный результат темпов прироста физических качеств



## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Содержание программы

Задачи:

- вырабатывать навыки правильной осанки, походки и координации движений;
- обучать технике выполнения упражнений с учетом двигательной подготовленности;
- создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровление;
- воспитывать волевые качества, стимулировать стремление ребенка к своему личному совершенствованию.

### 2.2. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная Карусель»

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1	3	Выполнение практических заданий
2	Общая физическая подготовка	4	2	2	Выполнение практических заданий
3	Развитие двигательных качеств	8	2	6	Выполнение практических заданий
4	Гимнастика на фитболах	4	2	2	Выполнение практических заданий
5	Тренажёры	4	2	2	Выполнение практических заданий

6	Игры	12	4	8	Выполнение практических заданий
<b>Итого объем программы</b>		<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>	

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Основные виды деятельности</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Формирующие виды двигательной деятельности	Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.	4
2.	Общая физическая подготовка	Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.	4
3.	Развитие двигательных качеств	Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.	8
4.	Гимнастика на фитболах	Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.	4
5.	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах	4
6.	Игры	Подвижные игры: - общего характера; - специального характера; - игры с фитболом.	12
			<b>Итого: 36 часов</b>

### 2.3. Перспективный план работы

### 2.4. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	06.09	15.25-15.55	практическая работа	1	№1 «Что такое правильная осанка» Дать представление о	группа	пед.наблюдение

						правильной осанке. Игра «Угадай, где правильно» П/и «Мы – листочки»		
2		13.09	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№2 «Листопад»</b> Комплекс упражнений «Весёлая маршировка» ОРУ ОВД Игра «Делим тортик»	группа	пед.наблюдение
		20.09	15.25-15.55		1	<b>№3 «Береги своё здоровье»</b> Развитие умения сохранять правильную осанку во время ходьбы. Комплекс гимнастики «Утята» П/и «Мы – листочки» Упражнение регулирующее мышечный тонус «Дерево»		
		27.09	15.25-15.55		1	<b>№4 «Путешествие в страну Спорта и Здоровья»</b> Разминка «Весёлые шаги» ОРУ с гимнастической палкой П/И «Теремок»		
3	октябрь	04.10	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№1 «Почему мы двигаемся?»</b> Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки ОРУ с гимнастической палкой П/и «Кукушка»	группа	пед.наблюдение
4		11.10	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№2 «Весёлые матрёшки»</b> Ходьба с выполнением упражнений для осанки и стоп Комплекс «Матрёшки»	группа	опрос

					Упражнение «Подтяни живот» П/и «Поймай мяч ногой»		
5		18.10	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№3 «По ниточке»</b> Упражнения с выполнением задания для стоп и осанки Познакомить с образной композицией с элементами танца «По ниточке» Упражнение на вытягивание живота «Дельфин»	группа  опрос
6		25.10	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№4 «Ловкие зверята»</b> Комплекс корректирующей гимнастики П/и «Обезьянки» Упражнение «В лесу»	группа  опрос
7	ноябрь	01.11	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№1 «Зарядка для хвоста»</b> Комплекс корректирующей гимнастики Познакомить с ритмическим танцем «Зарядка для хвоста» Упражнение «Подтяни живот»	группа  опрос
8		08.11	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№2 «Вот так ножки»</b> Разминка «Весёлые ножки» Комплекс статических упражнений П/и «Бездомный заяц»	группа  опрос
9		15.11	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№3 «Ребята и зверята»</b> Ходьба со сменой темпа и сохранением осанки Ритмический танец «Зарядка для хвоста» Гимнастический	группа  пед.наблюдение

						комплекс с элементами корригирующей гимнастики П/и «Бездомный заяц		
		25.11	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№4«Пойдём в поход»</b> Упражнение «Встань правильно» Игровое упражнение «Найди правильный след» П/и «Птицы и дождь» П/и «Птицы и дождь»		
		29.11	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№5 «Весёлые танцоры»</b> П/и «Найди себе место» Упражнение «Бег по кругу» Ритмический танец «Зимушка-зима» П/и «Птицы и дождь»		
10	Декабрь	06.12	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№1 «На птичьем дворе»</b> Разминка «Сорока» Комплекс корригирующих упражнений Упражнение «Ласточка»	группа	пед.наблюдение
11		13.12	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№2 «Ловкие ножки»</b> П/и «Найди себе место» Упражнение «Бег по кругу» П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»	группа	пед.наблюдение
12		20.12	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№3 «Учимся правильно дышать»</b> Упражнение встань правильно Комплекс упражнений на дыхание Упражнение «Жмурки»	группа	пед.наблюдение

						Упражнение «Буратино»		
13		27.12	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№4 «Мальвина и Буратино»</b> Ритмический танец «Кукла» Комплекс корректирующей гимнастики Упражнения для мышц ног Упражнение «Буратино»	группа	пед.наблюдение
14	январь	10.01	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№1 «Незнайка в стране здоровья»</b> Разновидности ходьбы и бега Упражнение «Ровная спина» Упражнение «Здоровые ножки» П/и «Уточка»	группа	опрос
15		17.01	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№2 «Ровные спинки»</b> Упражнение «Бег по кругу» ОРУ (и.п. лёжа, сидя, стоя) у гимнастической стенки Упражнение в висе Игра «Ходим в шляпах»	группа	опрос
16		24.01	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>Веселые воробышки.</b> «Лиса и куры» «Бой петушков» «Перелет птиц»	группа	опрос
		31.01	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>Поиграем</b>		
17	февраль	07.02	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№1 «Мы куклы»</b> Разновидности ходьбы и бега Ритмический танец «Куклы» Игра «Ходим в шляпах»	группа	опрос
18		14.02	15.25-15.55	практичес- кая работа	1	<b>№2 «Мы танцоры»</b> Ритмический танец «Аэробика» Упражнения из низких и. п. Упражнение «Делим торт»	группа	опрос

					П/и «Попляши и покружись – самым ловким окажись»		
19	21.02	15.25-15.55	практичес-	1	<p><b>№3 «Путешествие в страну Смешариков»</b></p> <p>Упражнение «Надуем шары»</p> <p>Комплекс упражнений на фитбол-мячах</p> <p>П/и «Закати мяч в ворота ножкой»</p>	группа	опрос

				кая работа				
20		28.02	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№4 «Поможем Буратино»</b> П/и «Найди себе место» Ритмический танец «Аэробика» Комплекс упражнений на фитбол-мячах Упражнение «Поможем Буратино стать красивым»	группа	опрос
21	март	06.03	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№1 «У царя обезьян»</b> Ходьба с различным выполнением заданий Упражнение «Пройди через болото» Упражнение в висе. Упражнение «Положи банан»	группа	опрос
22		13.03	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№2 «Отгадай загадки»</b> Комплекс упражнений «Загадки» Упражнения на фитбол – мячах П/И «Заводные игрушки» Игра «Собери домик»	группа	опрос
23		20.03	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№3 «Тренировка для рук и ног»</b> Комплекс упражнений «Веселая маршировка» Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)	группа	опрос
24		27.03	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№4 «Будь здоров»</b>	группа	опрос



						Упражнения Разминка «Дышите - не дышите» Игра «Прокати мяч» Упражнения со скалками		
25	апрель	03.04	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№1 «Старик Хоттабыч»</b> «Дорожка здоровья» Танец «Утят» Упражнения на тренажёрах Упражнение «Переложил бусинки» Упражнение «Рисуем ногами»	группа	опрос
26		10.04	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№2 «Веселый колобок»</b> Ходьба в чередовании с бегом с выполнением упражнений Упражнения на тренажёрах Упражнение «Скатаем колобок» П/И «Колобок и звери»	группа	опрос
27		17.04	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№3 «Цирк зажигает огни»</b> Ходьба с выполнением упражнений для стоп Упражнение «Силачи» (с мячом) Упражнения на тренажёрах П/И «Карусель» Упражнения на дыхание и расслабление	группа	опрос
28		24.04	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№4 Закрепление правильной осанки и коррекция плоскостопия</b> Упражнение «Бег по кругу»	группа	опрос

						Упражнения на тренажёрах Упражнение в висе П/И «Пятнашки»		
29	май	08.05	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№1 «В гостях у морского царя Нептуна»</b> Упражнение «Море» Игра «Отлив-прилив» Упражнение «Собери камушки» Игра «Спрыгни в море» Игра «Море волнуется»	группа	опрос
30		15.05	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№2 «Цветочная страна»</b> Ходьба с различным выполнением заданий. Дыхательное упражнение «Цветок распускается» Ритмическая гимнастика на фитбол –мячах Упражнение «Колючая трава»	группа	опрос
31		22.05	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№3 «В лесу»</b> Ходьба с различным выполнением заданий. ОРУ с гантелями П/И «Кто быстрее» Упражнение «Колючая трава»	группа	опрос
32		29.05	15.25-15.55	практическая работа	1	<b>№4 «Весёлая тренировка»</b> Ходьба с различным выполнением заданий. ОРУ с гантелями П/и «Самый	группа	опрос

					ловкий» П/и «Будь внимательным »		
--	--	--	--	--	---	--	--

#### 2.4. Методическое обеспечение

Методика составления комплексов, как и обычное физкультурное занятие, состоит из трех частей.

В *подготовительную часть* включают несложные общеразвивающие и корригирующие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный и средний, дозировка – 6-8 повторений. В *основную часть* входят специальные упражнения из положения, лежа на спине, на боку и на животе. В этих положениях легче следить за выпрямленным телом, мышцы не испытывают длительной статической нагрузки, как при держании тела в положении стоя и сидя. Для профилактики плоскостопия используют упражнения с мелкими предметами (карандашами, игрушками от киндер-сюрприза, детали мелкого конструктора и др.), предлагают детям захватывать предметы пальцами ног. Во время физической нагрузки важно научить ребенка правильно дышать через нос, совершенно свободно, без малейшего напряжения. *Заключительная часть* строится из упражнений на расслабление (релаксацию), выполняемых в и. п. лежа на спине, дыхательных упражнений и специальных – на ощущение правильной осанки или подвижной игре малой активности.

Дозировка упражнений для детей 3-4 лет каждое упражнение в среднем повторяется 6-8 раз. Упражнения чередуются с более длительными и разнообразными паузами отдыха.

Моторная плотность занятий может быть невысокой – это обусловлено тем, что учитывается индивидуальный характер выполнения каждого упражнения. Дозировка увеличивается постепенно, по мере освоения техники выполнения.

С детьми 3-4 лет при обучении физическим упражнениям используем показ, имитацию, зрительные, слуховые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений применяются:

- ритмическое музыкальное сопровождение;

- четкие команды;
- звуковой сигнал.

Все занятия с детьми 3-4 лет проводятся в игровой форме, используя упражнения, которые имитируют движения животных (например, «кошечка», «змея») или других, не менее симпатичных объектов (например, «самолет», «лодочка»), которые выполняются детьми совместно с инструктором по физической культуре. Корригирующая гимнастика и подвижные игры проводятся с использованием спортивного оборудования коррекционного характера.

На занятие применяется художественное слово. Все это способствует повышению интереса и активности детей, а, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Во время выполнения упражнений следует следить за дыханием ребенка.

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

На занятиях используем подвижные игры, направленные на формирование навыка правильной осанки и на укрепление мышц туловища и ног.

Проводится самомассаж в игровой форме.

## **2.5. Используемая литература:**

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 4-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006

2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Учеб. пособие, М., «Гном и Д.», 2008