

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

*Муниципальное общеобразовательное учреждение дополнительного образования  
Центра детского и юношеского творчества*

СОГЛАСОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 1  
от « 28 » августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ ДО ЦДИЮТ  
Кузнецова М.М.  
«01» сентября 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Спортивная карусель»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Общий объем программы в часах:** 144 ч.

**Возраст обучающихся:** 5-7 лет

**Срок реализации программы:** 2 года

**Уровень:** стартовый

**Автор:** педагог дополнительного образования Чистякова З.И.

**Рег. № 4**

## Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Разработчик программы</b>	Чистякова З.И.
<b>Общий объем часов по программе</b>	72 часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте 5-7 лет
<b>Аннотация программы</b>	<p>Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся к занятием физкультуры, здорового образа жизни.</p> <p>Методика программы состоит из практической деятельности детей.</p>
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>По итогам обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Знания как укреплять здоровье</li><li>– навыки творчески самовыражаться посредством двигательных действий</li></ul>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.** Данная программа направлена на обучение детей 5-7 лет с целью пробудить у обучающихся интерес к занятиям физкультурой. Программа направлена на формирование здорового образа жизни. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для она является эффективным инструментом системы здоровьесбережения дошкольников.

**Актуальность программы** обусловлена требованиями общества на воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников.

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста. Развитие физического потенциала личности, обучающегося при освоении данной программы, происходит, преимущественно, за счёт прохождения через формирование двигательных навыков.

**Цель реализации программы:** формирование у обучающихся. социально значимых личностных качеств и развитие творческих способностей посредством ритмики.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обеспечить формирование правильной осанки;
- обеспечить формирование обогащения двигательного опыта.

**Развивающие:**

- развивать личностные компетенции, таких как коммуникативные качества, толерантность;

- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по физкультуре.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

**Новизна программы**, в отличие от существующих программ по физкультуре, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель», реализуемая на базе МДОУ Детского сада «Сказка», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу «Спортивная карусель».

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

#### **Функции программы**

**Образовательная** функция заключается в организации обучения двигательным навыкам.

**Компенсаторная** функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально-адаптивная** функция программы состоит в том, что каждый обучающийся отрабатывает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает индивидуальный способ самореализации.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 5-7 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физкультуре.

**Количество обучающихся в группе** – 12 человек.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** начальное

**Форма реализации образовательной программы:** очная

**Организационная форма обучения:** групповая.

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 25 минут.

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения:**

*По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:*

- *словесный* – беседа, рассказ, анализ, указания;
- *наглядный* – показ;
- *практический* – самостоятельное выполнение заданий.

*По степени активности познавательной деятельности обучающихся:*

- *объяснительно-иллюстративные* – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- *репродуктивный* – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- *исследовательский* – овладение обучающимися методами самостоятельной творческой работы.

*По логичности подхода:*

- *аналитический* – анализ этапов выполнения заданий.

*По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:*

- *частично-поисковый* – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления.

**Возможные формы проведения занятий:**

- на этапе изучения нового материала –объяснение, показ;

- на этапе практической деятельности – повтор упражнений за педагогом, игра, имитационные упражнения;
- на этапе освоения навыков – повтор упражнений;
- на этапе проверки полученных знаний - самостоятельный показ упражнений, выбор подвижных игр.

**Ожидаемые результаты:**

**Личностные:**

- 1) Укреплена осанка, улучшены физические качества: координация, сила, общая выносливость, ловкость, гибкость, скорость, сочетание скорости и силы, равновесие.
- 2) Улучшена техника выполнения различных видов основных движений, соответствующая возрастным и индивидуальным особенностям детей 5-7 лет.
- 3) Улучшены умственные способности: внимание, быстрота реакции, памяти, воображения.

**Метапредметные:**

- 1) Развиты креативные способности в двигательной сфере.
- 2) Развита эмоциональная сфера, нравственно-волевые черты, коммуникативные способности.

**Предметные:**

- 1) Сформированы знания о здоровом образе жизни.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:

**универсальные компетенции**

- приобретение детьми собственного опыта физкультурно-оздоровительной деятельности на основе умения анализировать свое поведение;
- формирование навыков здоровья и физической культуры в целом, способов выбора разнообразных упражнений;
- формирование понимания, что значит физическая культура, занятия физкультурой для меня самого.

### **предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны *знать*:

- как укреплять здоровье.

В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:

- творчески самовыражаться посредством двигательных действий

В результате освоения программы, обучающиеся должны *владеть*:

- навыками самоконтроля;

- разнообразными двигательными умениями и навыками.

### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере физического развития.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере здоровьесбережения.

3. Готовность к продолжению обучения в сфере физического развития – определяется как ведение здорового образа жизни.

### **Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде наблюдения.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков.

**Итоговая аттестация** – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы после завершения ее изучения.

В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

Таблица 1

### Критерии оценивания сформированности компетенций

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.
3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

### Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий

	незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

## 2. Содержание программы

### 2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная карусель»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Ритмическая гимнастика	19		19
2	Сюжетно-образные танцы	17		17
3	Подвижные игры	36		36
4	Партерная гимнастика	36		36
5	Игровой массаж	36		36
6	Релаксация	36		36

### 2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная карусель»

№ п/п	Наименование раздела,	Количество часов
-------	-----------------------	------------------

<b>п</b>	<b>темы</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практик а</b>
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Ритмическая гимнастика</b>	<b>19</b>		<b>19</b>
1.1.	«Большая прогулка»	4		4
1.2.	«Звереаэробика»	4		4
1.3.	«Как живешь»	3		3
1.4.	«Робот Бронислав»	4		4
1.5.	«Кузнечик»	4		4
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Сюжетно-образные танцы</b>	<b>17</b>		<b>17</b>
2.1.	Танец с листьями	4		4
2.2.	«Зима»	4		4
2.3.	«Хор рук»	3		3
2.4	«Облака»	4		4
<b>3</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
3.1	«Мышка серая кубышка»	4		4
3.2	«Дедушка и капуста»	5		5
3.3	«Ручей, река, озеро»	4		4
3.4	«Зайцы и волк»	4		4
3.5	«Валенки»	4		4
3.6	«Птица без гнезда»	3		3
3.7	«Пряничная доска»	4		4
3.8	«Дударь»	4		4
3.9	«Угадай чей голосок?»	4		4
<b>4</b>	<b>Партерная гимнастика</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
4.1	Сказка «Как медвежонок	4		4

	сам себя напугал»			
4.2	«На зеленой иголке»	5		5
4.3	«Сказка о трех блинах»	4		4
4.4	Сказка «Как море стало соленым»	4		4
4.5	Сказка «Еженька»	4		4
4.6	Сказка «Невоспитанный мышонок»	3		3
4.7	Сказка «Как зайцы волка напугали»	4		4
4.8	Сказка «Кто я?»	4		4
4.9	«Честная гусеничка»	4		4
<b>5</b>	<b>Самомассаж</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
5.1	«Дождик»	4		4
5.2	«Черепаша»	5		5
5.3	«Пирог»	4		4
5.4	«Паровоз»	4		4
5.5	«Зимняя разогревалочка»	4		4
5.6	«Снеговик»	3		3
5.7	«Умывалочка»	4		4
5.8	«Лягушата»	4		4
5.9	«Дятел»	4		4
<b>6</b>	<b>Релаксация</b>	<b>36</b>		<b>36</b>
6.1	«Осенний лист»	4		4
6.2	«Спящий котенок»	5		5
6.3	«Любопытная Варвара»	4		4
6.4	«Снежинки»	4		4

6.5	«Зайки»	4		4
6.6	«Тряпичная кукла-оловянный солдатик»	3		3
6.7	«Облака»	4		4
6.8	«Подснежник»	4		4
6.9	«Птички»	4		4

## 2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивная карусель»**

<b>№ п/п</b>	<b>Занятие №</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание занятия</b>
1	Занятия №1-8	8	Ритмическая гимнастика «Большая прогулка», партерная гимнастика «Как межвежонок сам себя напугал», самомассаж «Дождик», подвижная игра «Мышьяк серая кубышка», релаксация «Осенний лист»
2	Занятия № 9-17	9	Сюжетно-образный танец с листьями, партерная гимнастика «На зеленой иголке», самомассаж «Черепашка», подвижная игра «Дедушка и капуста», релаксация «Спящий котенок»
3	Занятия № 18 – 25	8	Ритмическая гимнастика «Зверезаэробика», партерная гимнастика «Сказка о трех блинах», самомассаж «Пирог», подвижная игра «Река, ручей озеро», релаксация «Любопытная Варвара»

4	Занятия № 26 – 34	9	Сюжетно-образный танец «Зима», партерная гимнастика «Как море стало соленым», самомассаж «Паровоз», подвижная игра «Зайцы и волк», релаксация «Снежинки»
5	Занятия № 35 – 41	7	Ритмическая гимнастика «Как живешь?», партерная гимнастика «Еженька», самомассаж «Зимняя разогревалочка», подвижная игра «Валенки», релаксация «Зайки»
6	Занятия № 42 – 48	7	Сюжетно-образный танец «Хор рук», партерная гимнастика «Невоспитанный мышонок», самомассаж «Снеговик», подвижная игра «Птица без гнезда», релаксация «Тряпичная кукла-оловянный солдатик»
7	Занятия № 49 – 56	8	Ритмическая гимнастика «Робот Бронислав», партерная гимнастика «Как зайцы волка напугали», самомассаж «Умывалочка», подвижная игра «Пряничная доска», релаксация «Облака»
8	Занятия № 57 – 64	8	Сюжетно-образный танец «Облака», партерная гимнастика «Кто я?», самомассаж «Лягушата», подвижная игра «Дударь». Релаксация «Подснежник»
9	Занятия № 65 -72	8	Ритмическая гимнастика «Кузнечик», партерная гимнастика «Честная гусеничка», самомассаж «Дятел», подвижная игра «Угадай чей голосок?», релаксация «Птички»
		Итого: 72ч	

## 2.4. Календарный учебный график реализации программы

Год обучения	Название	Количество часов			Количество учебных		Дата начала и окончания	Продолжительность каникул
		Все го	Теория	Практика	недель	Дней		
1 год	«Спортивная карусель»	72		72	36	36	01.09.25-31.05.26	9 дней, январь 2026

## 3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная карусель»

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на базе МДОУ Детский сад «Сказка»

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

№ п/п	Наименование	Количество, шт.
<b>1.</b>	<b>Профильное оборудование</b>	
1.1	Ленты	24
1.2		
<b>2.</b>	<b>Компьютерное оборудование</b>	
2.1	Телевизор	1
2.2	Музыкальный центр	1

### 3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы

#### Для педагога

1. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.
2. Пивоварова Е.В., Колганова В.С. «Нейропсихологические занятия с детьми»- М.:АЙРИС-пресс,2018.

### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог Чистякова Зоя Ивановна, имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с дошкольниками и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

### **3.5 Методическое обеспечение**

#### **Особенности организации образовательной деятельности**

Работа с обучающимися построена следующим образом: вводной, основной, заключительной части.

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна, правильно распределяется физическая нагрузка.

#### **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволят установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- игровой;
- словесный;
- наглядный;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый.

**Приемы образовательной деятельности:**

- наглядно-зрительные;
- наглядно-слуховые;
- тактильно-мышечные.

#### **Примерный план организации занятия.**

##### Вводная часть:

построение и приветствие детей

проверка правильности осанки, живот подтянут, плечи развернуты, голова прямо

##### Подготовительная часть занятия:

разминка в движении: ходьба, бег, прыжки

разминка с предметами или без (ритмическая гимнастика).

### Основная часть занятия:

партерная гимнастика

разучивание новых ритмических движений и композиций, повторение пройденных.

разучивание новых сюжетно-образных танцев и повторение пройденных.

### Заключительная часть:

музыкальная игра, подвижная игра

построение.

Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

### **Основные образовательные процессы:**

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления.

### **Основные формы деятельности:**

- познание и учение;
- общение: беседа.
- творчество: сюжетно-образные танцы, ритмическая гимнастика.
- игра: подвижные игры.

### **Форма организации учебных занятий:**

- занятие;
- беседа;
- подвижные игры.

### **Типы учебных занятий:**

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;

- комбинированный;
- закрепление, повторение.

**Диагностика эффективности** образовательного процесса осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей.

Результатом усвоения обучающимися программы являются: высокая двигательная активность, развитие физических качеств, использование в повседневной жизни оздоровительные приемы для своего организма.

#### **Учебно-методические средства обучения:**

- специализированная литература;
- учебно-методические пособия для педагога, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях.

#### **Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.