

Звенигородская
Евгения Александровна
Александровна

Звенигородская
Евгения Александровна
C=RU, OU=1, O="МАДОУ
""Детский сад №2 ""
Сказка""",
CN=Звенигородская
Евгения Александровна,
E=kolokol4ik-uryp@mail.ru
я подтверждаю этот
документ своей
удостоверяющей
подписью
2026.09.02 12:26:08+03'00'

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Сказка» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
муниципального автономного
дошкольного образовательного
«Детский сад № 2 «Сказка»
городского округа город Урюпинск
Волгоградской области
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий муниципальным
автономным дошкольным
образовательным учреждением
«Детский сад № 2 «Сказка»
городского округа город
Урюпинск Волгоградской области
Звенигородская Е.А.
«31» августа 2026г.
Приказ от 31.08.2026 г. № 100



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортландия»

возраст детей: 5-7 лет

срок реализации программы -1 год

Программу составили:

Якушева Нина Александровна –
старший воспитатель;
Шихнабиева Юлия Петровна –
руководитель по физическому воспитанию

г.Урюпинск 2026 г.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа под названием «Спортландия» отнесена к программам физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовой базой разработки программы явились следующие законодательные и нормативно-директивные документы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с детьми 5 –7 лет муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад № 2 «Сказка» городского округа город Урюпинск Волгоградской области (далее по тексту – ДООУ) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиНом 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.№ 28 «Санитарно– эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиНом 3.1/2.4. 3598 – 20 от 30.06.2020 № 16 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции «COVID – 19»»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (в ред. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №32);
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного стандарта дошкольного образования» (в ред. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 21.01.2019 №31);
- Локальные акты МАДОУ «Детский сад № 2 «Сказка»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении

порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Новизна.

Основными задачами физического воспитания в детском саду является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение дошкольников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решение этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры-значит познать природу детства. Дошкольный возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процессе воспитания.

Актуальность.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на детей дошкольного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

Педагогические целесообразность программы .

Содержание программы направлено на достижение целей, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Во время физкультурных праздников привлекать дошкольников к активному участию в спортивных развлечениях, соревнованиях.

Цель: Развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

Задачи:**Обучающие:**

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.
- формирование умение самостоятельно организовывать знакомые и подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых и координации).

Воспитательные:

- воспитание к стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Отличительной особенностью программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия», является модифицированной. Видом деятельности программы, является подвижные и спортивные игры.

Отличительной особенностью программы является физкультурно-спортивная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Сроки реализации программы .

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортландия» разработана на один год обучения, предусматривает 144 часа реализации.

Периодичность занятий: 4 раза в неделю по 1 часу (1 час равен 30 мин), между занятиями - активный отдых.

Формы и режим занятий.

Форма обучения учащихся на занятии – очная. Индивидуальная и групповая, осуществляется в соответствии с требованиями развивающего обучения.

Вид детской группы: профильная, ее состав постоянный.

Набор учащихся свободный.

Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

Уровень освоения программы – стартовый.

№	Продолжительность занятия в академических часах	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1.	1	4	4	144

Основные формы работы.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала;

Наглядные: показ новых игр, упражнений;

Практические: проведение спортивных праздников. Игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Степень владения практическим и теоретическим материалом оценивается через:

опрос;

тематические беседы;

наблюдение;

диагностические исследования;

итоговое занятие.

Предметные результаты

1. Сформируется понимание воспитанниками о здоровом образе жизни через занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми.
2. Дети научатся играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности;
3. Сформируются основные виды движения.

Метапредметные результаты

1. Разовьётся физическое качество у детей при помощи спортивных, подвижных игр.
2. Разовьётся стремление к укреплению здоровья:
 - сформируются знания о правильной осанке и гигиенических навыков;
 - укрепится психика ребенка.
3. Развьются творческие способности.

Личностные результаты

1. Сформируется мотивация к ведению здорового образа жизни;
2. Выработаются привычки к соблюдению режима, к физическим упражнениям и играм;
3. Приобщаться к творческому самовыражению.

Контроль и учет освоения программы

- вводный контроль: наблюдение, тестирование, беседа;
- текущий контроль: тестирование, беседа;
- итоговый контроль: спортивные праздники, спортивные эстафеты.

Формы подведения итогов реализации программы.

- игровые программы с использованием подвижных игр;
- участие в спортивных эстафетах
- проведение спортивных праздников.

Учебно-тематический план.

№	Наименование разделов и тем	Всего	Теоритиче ские Занятия	Практичес кие занятия	Форма контроля
1.	Раздел 1. Вводное занятие.	8			Беседа
2.	Тема 1. Физическая культура и спорт в России		1		Беседа
3	Тема 2 Правила поведения в спортивном зале		3		Беседа
4.	Тема 3. Меры предупреждения		4		Беседа

	спортивного травматизма				
5.	Раздел 2. Общеразвивающие упражнения	35			
	Тема 1. Упражнения со скакалкой.			11	Тест
6.	Тема 2. Упражнения с обручем.			12	Тест
	Тема 3. Упражнения с мячом.			12	Тест
7.	Раздел 3 Спортивно-подвижные игры	35			
	Тема 1 Меры предупреждение спортивного травматизма.		3		Беседа
	Тема.2 Правила спортивных игр		2		Беседа
8.	Тема 3. Мини футбол			10	Тест
9.	Тема 4. Мини баскетбол			10	Тест
10.	Тема 5. Мини пионербол			10	Тест
9.	Раздел 4. Подвижные игры	40			Беседа
	Тема 1 предупреждение травматизма		2		Беседа
	Тема 2 Правила подвижных игр		2		Беседа
10.	Тема 3. Игры народов мира			12	Тест
12.	Тема 4. Игры с мячом			12	Тест
13.	Тема 5. Игры с обручем			12	Тест
14.	Раздел 5. Спортивные эстафеты	20			
	Тема 1 Правила спортивных эстафет.		2	18	Беседа
16.	Раздел 6 Соревнования	6		6	Тест
	ИТОГО	144	19	125	

Содержания программы

Раздел I. Водное занятие (8час.)

Тема I. Физическая культура и спорт в России (1ч.)

Теория-1час

Понятия о физической культуре и спорте, как средство укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Сведения о пользе физических упражнений и спорта для укрепления здоровья.

Формирования правильной осанки детей дошкольного возраста.

Тема 2. Правила поведения в спортивном зале (3ч.)

Теория –3 часа

Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём.

Установка снарядов и меры предосторожности при пользовании ими. Основные меры предупреждения травм.

Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма (4ч.)

Теория-4 часа

Соблюдение правил организации занятий поведения в спортивном зале.

Воспитание дисциплины и взаимопомощи в процессе обучения физическим упражнениям. Виды помощи при выполнении физических упражнений. Удобная обувь, спортивная одежда.

Раздел II. Общеразвивающие упражнения (35час.)

Практика-35часов

Строевые упражнения. Стойка «смирно» и «вольно»; повороты направо, налево, кругом. Построение и перестроение: построение в одну шеренгу «по линии», в круг в колонну по одному, два, три и четыре.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба и бег; ходьба на носках, с крестным и приставным шагом, в полуприсяд, выпадами. Бег обычным шагом, на носках. Разнообразные прыжки. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с мячом, с обручем и т.д.

Тема 1. Упражнения со скакалкой (11ч.)

Практика -8 часов

Обучения вращения одной рукой, обучения двумя руками. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту через скакалку, прыжки на скакалке.

Тема 2. Упражнения с обручем (12ч.)

Практика 12 часов

Вращения обруча на одной руке, вращения на поясе, подбрасывания и ловля обруча.

Тема 12. Упражнения с мячом (12ч.)

Практика -8 часов

Развивает координацию, быстроту, реакцию. Подбрасывать и ловить мяч в верх стоя, лежа на спине, лёжа на животе, сидя на пятках. Обводить мячом. Правильно ударять мячом в одну точку.

Раздел III Спортивно-подвижные игры (35 часов)

Тема 1. Меры предупреждения спортивного травматизма (3ч.)

Теория -3 часа

Запрещается проведения спортивных занятий без педагога.
Врачебный допуск для занятий. Удобная спортивная одежда.
Правильный показ упражнений и тщательный инструктаж занимающегося.

Тема 2. Правила спортивных игр (2ч)

Теория -2 часа

Иметь представления об основных элементах техники спортивных игр и спортивных упражнений, правилах спортивных состязаний, видах спортивного инвентаря.

Тема 3. Мини футбол (10ч)

Практика -10 часов

Техника ведения мяча: обучение и совершенствование некоторых способов ведения мяча. Удары правой и левой ногой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Остановка мяча различными способами, забивания мяча в ворота.

Тема 4. Мини баскетбол (10ч)

Практика -(10 часов)

Перебрасывания мяча друг другу, попадания в кольцо, ведения мяча левой и правой рукой. Подбрасывания мяча в верх хлопком, с поворотом и т.д.

Тема 5. Мини пионербол (10ч)

Практика -(10 часов)

Перебрасывать через сетку. Работа в парах, ловля мяча на прежимая к груди, броски мяча на дальность.

Раздел IV . Подвижные игры (40 часов)

Тема 1. Предупреждение травматизма (2ч)

Теория -(2 часа)

Овладение технически правильными приемами игры. Контроль за состоянием площадок и полей, оборудованием и инвентарем, используемым на занятиях. Тщательная подготовка одежды и обуви. Использование предусмотренных правилами защитных приспособлений. Проведение воспитательной работы с детьми по предупреждению нарушений дисциплины.

Тема 2. Правила подвижных игр (2ч)

Теория-(2 часа)

Объяснения правил подвижных игр.

Тема 3. Игры народов мира(12ч)

Практика -12 часов

Игры с различным инвентарём: «Джамайка» -Куба, «Потяг» - Белоруссия , «Пожарная команда» - Германия

Тема 4. Игры с мячом(12ч)

Практика -12 часов

Интереснее игру делают специальные названия для бросков: «Пуля», «Свечка», «Картошка», «Бомба», «Охотники и утки», игры на внимания и др.

Тема 5. Игры с обручами (12)

Практика- 12 часов

Игры с обручами: «Каждому свой домик», «Цветные домики», «Перекасти обруч», «Бездомный заяц».

Раздел V. Спортивные эстафеты (20часов)

Практика 7 часов

Эстафеты с мячами, с обручами, скакалками, с предметами, преодоление препятствий на время. Работа в парах, как индивидуальное, так в командах, шуточная эстафета с шарами, шуточная олимпиада, эстафета по сказкам.

Игра - поймай мяч. Игры типа эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий. Эстафета с элементами специальной физической подготовкой. Игра «Регби», «Мини футбол».

Раздел VI. Соревнования (6часов)

Практика 6 часов

Спортивные эстафеты, мини соревнования по футболу, баскетболу, «Сказочные эстафеты», «Шуточная олимпиада по видам спорта», эстафета «Дружная семейка» и т.д.

Врачебный контроль (наличие мед.допуска).

Методическое обеспечение программы

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- видеофильмы;
- музыка ;
- разработки игр, викторин, бесед, экскурсий, конкурсов;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями
- учебные фильмы для детей.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- музыкальный центр;

- диски и электронные носители;
- спортивные маты для занятий;
- массажные мячи; спортивные мячи;
- мячи для игр.
- кубики, гантели;
- скакалки, обручи.

Список литературы для педагога.

1. Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий. – М.: Чистые пруды, 2006. – 30 с.
2. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007. – 284 с.
3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет; планирование и конспекты. – М.: Сфера, 2008. – 203 с.
4. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 251 с.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2010. – 35 с.
6. Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 540 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 143 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод. пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 225 с.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – М.: Детство-Пресс, 2012. – 48 с.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
11. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 120 с.
12. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2008. – 193 с.
13. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2009. – 228 с.
14. Шарманова С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Состояние, проблемы, технологические решения. – Челябинск, 2009. – 69 с.
15. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – Ч. 1. – 237 с.

Литература для детей и родителей (законных представителей).

1. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: «Советская Россия», 1987.-320 с.
2. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. М.: «Просвещение», 1988.-560 с.
3. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
4. Энциклопедия игр и развлечений / Сост. А.В. Агарков. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1996.
5. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2008. – 78 с.

