

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета № 7
МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»
« 11 » 06 2026г



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности
«Школа движения»

Возрастная категория: 6-7 лет
Срок реализации: 2026-2027 учебный год
Платный

Руководитель: Филиппова Я.Д.,
тьютор Исетского детского сада «Теремок»
филиала МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»

I. Пояснительная записка.

Физическое развитие является одним из важнейших направлений воспитания дошкольников. В условиях современного детского сада возрастает необходимость организации дополнительных форм двигательной активности, способствующих укреплению здоровья, развитию физических качеств, формированию устойчивого интереса к спорту и здоровому образу жизни. Программа кружка «Школа движения» разработана для детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет) и направлена на развитие двигательной активности через специально подобранные упражнения, спортивные игры и эстафеты с использованием разнообразного инвентаря.

Занятия способствуют формированию у детей следующих умений и навыков:

- развитие основных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений);
- освоение базовых двигательных действий (бег, прыжки, метания, равновесие, перестроения);
- умение работать в команде, соблюдая правила коллективных игр и эстафет;
- воспитание самостоятельности, дисциплины и ответственности за общее дело.

Кружок реализуется в игровой форме, с учётом возрастных особенностей и возможностей дошкольников. В основу программы положены принципы постепенности, доступности и разнообразия упражнений.

В работе используются мячи, обручи, гимнастические палочки, массажные дорожки и мячики, степ-платформы, скакалки и другой инвентарь, позволяющий сделать занятия динамичными и интересными. Продолжительность одного занятия — 30–35 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю в зависимости от расписания детского сада.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей;
- улучшение осанки, координации и общей физической подготовленности;
- формирование положительного эмоционального отношения к спорту и физическим упражнениям;
- развитие навыков сотрудничества и командного взаимодействия.

Программа кружка «Школа движения» ориентирована на создание условий для гармоничного физического и личностного развития ребёнка и является важным компонентом образовательного процесса в детском саду.

Актуальность программы

В современном обществе наблюдается снижение уровня двигательной активности у детей дошкольного возраста. Всё больше времени они проводят в условиях ограниченной подвижности (за просмотром мультфильмов, играми с гаджетами), что приводит к недостаточному развитию основных физических качеств, снижению выносливости и нарушению осанки. Медицинские исследования и педагогическая практика подтверждают, что у значительной

части дошкольников отмечаются отклонения в состоянии здоровья, снижение иммунитета, проблемы с координацией движений и повышенная утомляемость. Эти факторы делают особенно важным создание условий для регулярной и организованной двигательной активности в дошкольных учреждениях.

Организация кружка спортивной направленности в детском саду отвечает современным требованиям:

- обеспечивает дополнительную возможность для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- способствует формированию устойчивого интереса к физическим упражнениям и здоровому образу жизни;
- помогает развитию силы, ловкости, быстроты, выносливости и координации движений;
- воспитывает у детей умение действовать в коллективе, соблюдать правила, проявлять настойчивость и целеустремлённость;
- имеет важное значение для социализации, формирования позитивных личностных качеств и уверенности в себе.

Таким образом, программа спортивного кружка является актуальной, так как направлена на решение одной из ключевых задач дошкольного образования — сохранение и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие и подготовку к школьному обучению.

Цели и задачи программы

Цель программы:

создание условий для укрепления здоровья и гармоничного физического развития детей дошкольного возраста через спортивные упражнения, игры и эстафеты с использованием разнообразного инвентаря.

Задачи программы:

Образовательные:

- формировать у детей элементарные знания о пользе физических упражнений и здорового образа жизни;
- обучать базовым двигательным действиям (бег, прыжки, метание, равновесие, перестроения);
- развивать навыки работы с различным спортивным инвентарём.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, координацию движений;
- формировать умение согласовывать движения с ритмом и темпом;
- совершенствовать пространственную ориентацию и чувство равновесия;
- стимулировать инициативность, самостоятельность и уверенность в себе.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к спорту, физическим упражнениям и активному образу жизни;
- формировать навыки взаимодействия и сотрудничества в команде;

- развивать волевые качества: настойчивость, смелость, ответственность;
- прививать положительные эмоции от коллективных занятий и стремление к достижению результата.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа кружка «Школа движения» разработана с учётом современных подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении имеет ряд отличительных особенностей:

- *Комплексный подход* – занятия направлены не только на развитие физических качеств, но и на формирование у детей эмоционально-положительного отношения к спорту, развитие коммуникативных и социальных навыков через командные игры.
- *Разнообразие используемого инвентаря* – в программу включены упражнения и игры с мячами разного размера, обручами, гимнастическими палочками, массажными дорожками, степ-платформами и скакалками. Это делает занятия интересными, динамичными и способствует развитию разных групп мышц и двигательных навыков.
- *Игровая форма организации деятельности* – все упражнения подаются в виде увлекательных игр, эстафет и соревнований, что соответствует возрастным особенностям дошкольников и способствует поддержанию высокой мотивации.
- *Развитие командного взаимодействия* – особое внимание уделяется коллективным формам деятельности (эстафеты, командные игры), которые способствуют формированию дружеских отношений, умений работать сообща и поддерживать друг друга.
- *Оздоровительная направленность* – в занятия включены элементы самомассажа (с массажными мячиками и дорожками), упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, что повышает их практическую ценность.
- *Доступность и вариативность* – содержание программы легко адаптируется под индивидуальные особенности и уровень физической подготовки детей, а также может быть изменено в зависимости от условий и наличия оборудования.

Таким образом, новизна программы заключается в гармоничном сочетании традиционных упражнений и современных игровых методик, а её отличительная особенность – в создании условий для всестороннего физического и личностного развития ребёнка через разнообразную, интересную и оздоровительную двигательную активность.

Дидактические принципы программы

При реализации программы кружка «Школа движения» учитываются основные дидактические принципы, обеспечивающие эффективность образовательного процесса в дошкольном возрасте:

Принцип развивающего обучения – содержание занятий направлено на развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и личностных качеств детей.

Принцип доступности и посильности – упражнения и игры подбираются с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей 5–7 лет, уровня их физической подготовки.

Принцип систематичности и последовательности – занятия выстраиваются от простого к сложному, от освоения отдельных движений к выполнению более комплексных упражнений и игровых заданий.

Принцип наглядности – педагог показывает правильное выполнение упражнений, использует инвентарь, игровые ситуации и зрительные ориентиры для лучшего понимания заданий.

Принцип активности и сознательности – дети вовлекаются в процесс через игровые задания, самостоятельное выполнение упражнений, участие в обсуждениях и оценке результатов.

Принцип индивидуального подхода – учитываются различия в уровне физической подготовленности, состоянии здоровья, темпераменте и интересах детей.

Принцип повторяемости и закрепления – упражнения и игры регулярно повторяются в различных формах, что способствует закреплению двигательных навыков и развитию устойчивых умений.

Принцип эмоциональной насыщенности – занятия проводятся в игровой форме, создаётся атмосфера радости, интереса и положительных эмоций, что повышает мотивацию к участию.

Принцип оздоровительной направленности – каждое занятие способствует укреплению здоровья, профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата и формированию основ здорового образа жизни.

Условия для реализации программы

Для успешной реализации программы спортивного кружка «Школа движения» необходимы определённые организационные, материально-технические, кадровые и методические условия.

Организационные условия:

- проведение занятий 2 раза в неделю продолжительностью 30–35 минут;
- формирование подгрупп детей с учётом возраста и уровня физической подготовленности;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований безопасности.

Материально-технические условия:

- Помещение: спортивный или музыкальный зал с достаточной площадью для подвижных игр, эстафет и упражнений; хорошая вентиляция и освещение;
- нескользкое покрытие пола.
- Инвентарь и оборудование: средние и теннисные мячи, обручи, гимнастические палочки, массажные дорожки и массажные мячики, степ-платформы, скакалки, дополнительные ориентиры (конусы, ленточки, маркеры для обозначения зон). Музыкальное сопровождение:

использование ритмичной музыки для разминок, подвижных игр и заключительных упражнений.

Кадровые условия:

- педагог, владеющий методикой проведения физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста;
- знание возрастных особенностей и правил безопасности при работе с детьми;
- умение организовать игровую деятельность, поддерживать эмоциональный настрой и мотивацию.

Методические условия

- наличие рабочей программы и календарно-тематического планирования занятий;
- использование разнообразных игровых и соревновательных форм работы;
- применение принципов индивидуального подхода и дифференциации заданий;
- систематический контроль за уровнем физической активности и состоянием здоровья детей;
- взаимодействие с воспитателями и родителями для закрепления навыков активного образа жизни.

Безопасность:

- регулярный инструктаж детей по правилам поведения на занятиях;
- использование безопасного, исправного и соответствующего возрасту оборудования;
- обязательное присутствие педагога во время выполнения упражнений;
- наличие аптечки первой помощи.

II. Планируемые результаты освоения программы.

Реализация программы спортивного кружка «Школа движения» позволит достичь следующих результатов:

1. Личностные результаты:

- формирование положительной мотивации к занятиям спортом и активному образу жизни;
- развитие интереса к двигательной активности и спортивным играм;
- воспитание уверенности в своих силах, настойчивости и целеустремлённости;
- формирование умения действовать в коллективе, проявлять инициативу и поддержку товарищей.

2. Предметные результаты:

- освоение основных движений: бег, прыжки, метания, лазание, равновесие, перестроения;
- развитие физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, координации;
- умение выполнять упражнения с различным инвентарём (мячи, обручи, палочки, скакалки, степ-платформы);
- овладение простыми игровыми приёмами (передача мяча, работа в паре, участие в эстафетах);
- умение ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения по сигналу, удерживать равновесие.

3. Метапредметные результаты:

- развитие способности слушать и выполнять инструкции педагога;
- формирование навыков самоконтроля (соблюдение правил, дозирование усилий);
- умение согласовывать свои действия с действиями партнёров по команде;
- проявление самостоятельности и инициативы в выполнении упражнений и игр.

4. Оздоровительные результаты:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- повышение выносливости и сопротивляемости организма;
- улучшение координации движений и общей физической подготовленности;
- формирование навыков сохранения и укрепления здоровья.

III. Учебный план.

Содержание работы.	Количество занятий.	Цели и задачи.
-------------------------------	--------------------------------	-----------------------

Вводные занятия.	2	Знакомство с кружком, правила безопасности, настрой на активность.
Общеразвивающие упражнения.	6	Формирование правильной осанки, развитие силы, гибкости, координации.
Игры с мячами.	5	Развитие ловкости, меткости, глазомера, координации.
Упражнения с обручами и скакалками.	4	Развитие прыгучести, ловкости, равновесия.
Степ-аэробика и упражнения на выносливость.	4	Развитие силы ног, выносливости, координации.
Подвижные игры и эстафеты.	6	Формирование командного духа, развитие быстроты, смекалки.
Упражнения на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3	Укрепление стоп, профилактика плоскостопия, развитие мышц спины.
Итоговые занятия и спортивные праздники.	4	Проверка освоенных умений, соревнования, подведение итогов.

IV. Календарный учебный график.

Продолжительность программы: 1 учебный год.

Форма проведения: групповые занятия.

Занятость: 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий: 25 - 30 минут.

Общее количество занятий: 34 занятия.

V. Методика проведения занятий.

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей детей 5-7 лет, их уровня физической подготовленности и принципов здоровьесбережения.

1. Структура занятия.

1) Вводная часть.

- организационный момент (построение, приветствие, объяснение целей занятия);
- разминка в игровой форме (ходьба, легкий бег, упражнение на внимание, дыхательная гимнастика).

2) Основная часть.

- освоение новых упражнений или игр;

- выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с инвентарём;
- подвижные игры или эстафеты;
- чередование нагрузок (упражнение на силу, гибкость, выносливость, координацию)

3) Заключительная часть.

- дыхательные и расслабляющие упражнения;
- подвижная игра малой подвижности;
- подведение итогов, похвала детей, создание позитивного эмоционального настроя.

2. Методические приёмы.

- **наглядность:** показ педагогом упражнений, использование карточек или предметов-ориентиров.
- **игровая форма:** каждое занятие включает элементы игры, чтобы поддерживать интерес детей.
- **дозирование нагрузки:** упражнения подбираются от простого к сложному, с постепенным увеличением интенсивности.
- **индивидуальный подход:** детям с разным уровнем подготовки предлагаются варианты одного упражнения (проще/сложнее)
- **поощрение:** похвала, жетоны, аплодисменты, поощрительные призы (наклейки, дипломы).
- **безопасность:** контроль техники выполнения, обязательный инструктаж.

3. Особенности организации.

- группы формируются по возрасту (5-6 и 6-7 лет)
- оптимальное количество детей в группе (10-15 человек)
- пространство должно быть свободным, без посторонних предметов.
- используются различные виды инвентаря: мячи, обручи, скакалки, гимнастические палочки, степ-платформы, массажные дорожки и мячики.

4. Вариативность занятий.

- однотипные упражнения чередуются с играми и эстафетами.
- каждый месяц вводится новая «тема».
- в конце каждой четверти проводится «праздник спорта» или игровое занятие – соревнование.

VI. Рабочая программа

Перспективно – календарный план

Сентябрь.

В течение сентября в кружке «Школа движения» проведена диагностика уровня физического развития детей.

Цели диагностики:

выявить уровень развития основных физических качеств (ловкость, сила, выносливость, координация, быстрота);
определить индивидуальные особенности детей;
зафиксировать исходные данные для дальнейшего отслеживания динамики.

Формы диагностики:

игровые тесты (бег 10 м, прыжки через линию, приседания за 30 сек, ходьба по линии, бег 1 мин);
наблюдения за участием детей в подвижных играх;
беседа с детьми (отношение к занятиям спортом, интерес к играм).

Итоги:

составлены индивидуальные карты наблюдений; определён общий уровень группы; выделены сильные стороны и направления, требующие внимания (координация, выносливость).

Октябрь.

№	Тема занятия	Программное содержание	Оборудование	Музыкальное сопровождение
1	Знакомство со спортом	1. Организационный момент. - построение в круг. - приветствие, объяснение темы занятия 2. Разминка. - бег по кругу (обычный, на носочках, на пяточках, приставным шагом) - прыжки на месте с хлопками над головой. - круговые движения руками (с гимнастическими палочками) - наклоны и повороты туловища. 3. Основная часть. Блок 1 Ловкость и	Гимнастические палочки Мячи (средние) Дорожка здоровья Обручи Массажные коврики Степ-платформы Скакалки Шарики	

		координация: - игра с мячиками «поймай и верни» дети разбиваются на пары, бросают друг другу мячики, задача не дать мячу упасть на пол. - дорожка здоровья. Дети выстраиваются в колонну прыгают через обруч, проходят по массажным коврикам, тропинкам. Блок 2 Сила и выносливость: -упражнение со степ-платформой под музыку. -скакалка, прыжки на месте. По 15-20 секунд 3 подхода. Блок 3 Игра на развитие командного духа: -дети стоят в шеренге и передают мяч над головой и обратно между ног. -у каждой команды обруч, дети из корзины берут шарики и как можно быстрее перенести все мячи в свой обруч. 4. Заключительная часть. -ходьба по массажным коврикам (медленно, с дыхательными упражнениями) -деревце (дети стоят, руки вверх тянутся как веточки , потом плавно опускают) -короткая игра-закрепления (Кто тише замрет?) Похвала, обсуждение, прощание.		
2	Скачем как зверята.	1. Организационный момент. - построение детей в	Гимнастические палочки Обруч	

	шеренгу. -приветствие, объяснение темы занятия. 2.Разминка. - бег по кругу (обычный, на носочках, на пяточках, приставным шагом) -прыжки на месте с хлопками над головой. -круговые движения руками (с гимнастическими палочками) -наклоны и повороты туловища. 3.Основная часть. <i>Блок 1. Ловкость и координация.</i> -прыжки как зайцы. Дети выстраиваются в колонну и проходят полосу из обручей и веревки, задача прыгнуть в обруч и перепрыгивать через веревку змейкой. -прыжки как лягушки. Дети садятся на корточки и выпрыгивают вверх и двигаются вперед. -лиса крадется. На полусогнутых ногах дети двигаются медленно и аккуратно. <i>Блок 2. Сила и выносливость.</i> -полоса препятствий «лесная тропинка». Прыжки через кубы, пролезание через обруч, бег змейкой. Повторение 2-3 раза усложняя маршрут. -степ платформы <i>Блок 3. Развитие командного духа</i> -игра Лягушки. Прыжки в длину в командный зачет. 4.Заключительная часть. -ходьба по массажным	Веревка/лента Кубы Обруч Конусы Степ платформы Рулетка Массажные коврики Массажные мячики	
--	---	---	--

		коврикам. -занятие с массажными мячиками. Похвала, обсуждение, прощание.		
3	Меткие стрелки	1. Организационный момент. - построение детей в шеренгу. -приветствие, объяснение темы занятия 2.Разминка. - бег по кругу (обычный, на носочках, на пяточках, приставным шагом) -прыжки на месте с хлопками над головой. -круговые движения руками (с гимнастическими палочками) -наклоны и повороты туловища. 3.Основная часть. <i>Блок 1. Ловкость и координация.</i> -метание маленького мяча в цель (обруч/корзина) -катание мяча между конусами змейкой. -броски мешочков на дальность. <i>Блок 2. Сила и выносливость.</i> -упражнение со степ-платформой под музыку. -дыхательные упражнения, ходьба по массажным коврикам. -эстафета. Бег с тройным касанием. Бег с мячом и передача. <i>Блок 3. Развитие командного духа.</i> -гикая змея. Стоя на лавочке дети наклоняются, пытаются достать ниже лавочки.		

		4.Заключительная часть. -сидя в кругу дети растягиваются, наклоняясь вперед, ноги разведены в стороны. Похвала, обсуждение, прощание.		
4		1. Организационный момент. - построение детей в шеренгу. -приветствие, объяснение темы занятия. 2.Разминка. - бег по кругу (обычный, на носочках, на пяточках, приставным шагом) -прыжки на месте с хлопками над головой. -круговые движения руками (с гимнастическими палочками) -наклоны и повороты туловища. 3.Основная часть. <i>Блок 1. Ловкость и координация.</i> -степ-платформы -занятие с балансирами, дорожка равновесия <i>Блок 2. Сила и выносливость.</i> -игра пожарники. При слове «пожар» дети бегают по залу как пожарники, при «тушим огонь» дети приседают и хлопают по полу. <i>Блок 3. Развитие командного духа</i> -тянем канат. Изучение правильной постановки рук и ног. -пол это лава. Дети должны пройти полосу препятствий не наступив на пол. 4.Заключительная часть.		

		-ходьба по массажным коврикам. -занятие с массажными мячиками. Похвала, обсуждение, прощание.		
--	--	---	--	--

VII. Оценочные и методические материалы.

1. Оценочные материалы.

Цель оценки:

Определение уровня развития физических качеств детей 5–7 лет, динамики их развития и эффективности занятий.

Методы и формы оценки:

Наблюдение за детьми в ходе занятий.

Мини-тесты в игровой форме (на скорость, ловкость, равновесие).

Анкетирование родителей (самочувствие ребёнка, интерес к занятиям).

Сравнительный анализ начальных и итоговых результатов.

Примеры игровых тестов (по типу ГТО, но адаптировано для дошкольников):

Быстрота – бег 10 м (по сигналу).

Ловкость – прыжки через линию или кубики (за 15 сек).

Сила – приседания за 30 сек.

Координация – хождение по массажной дорожке/линии.

Выносливость – бег трусцой 1 минута.

Результаты фиксируются в таблице: «выполнил – частично – затрудняется».

2. Методические материалы.

Принципы проведения занятий:

Игровая форма – каждое упражнение подаётся как игра или сюжет.

Доступность – задания соответствуют возрасту и возможностям ребёнка.

Постепенность – от простого к сложному.

Разнообразие – чередование упражнений на ловкость, силу, выносливость, командные игры.

Позитивная мотивация – поощрение, похвала, элементы соревнования.

Методические приёмы:

Использование стихов, рифмовок, считалок.

Введение игровых персонажей («зайчики прыгают», «лисы крадутся», «кораблики плывут»).

Работа в парах и командах (поддержка и сотрудничество).

Использование яркого спортивного инвентаря.

Организация занятий:

Оптимальное количество детей в группе – 10–15.

Время занятия – 30 минут (разминка 5 мин, основная часть 20 мин, заключение 5 мин).

Режим – 1 раз в неделю.

3. Формы подведения итогов.

Мини-итоги после каждого занятия (что получилось, что особенно понравилось).

Промежуточная диагностика (в начале и середине года).

Итоговое занятие-праздник («Весёлые старты» с участием родителей).

Сертификаты или медали детям за участие (мотивация и радость достижения).

VIII. Список литературы.

- Ашмарин Б.А.** Теория и методика физического воспитания. – М.: Академия, 2019.
- Виленский М.Я., Столяров В.И.** Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Гардарики, 2020.
- Выготский Л.С.** Воображение и творчество в детском возрасте. – М.: Педагогика, 2021.
- Кенеман А.В., Вавилова Е.Н.** Физическое воспитание в детском саду. – М.: Просвещение, 2018.
- Нищева Н.В.** Программа воспитания и обучения в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2020.
- Филиппова Т.А.** Физическая культура в детском саду: программа и методические рекомендации. – М.: ВЛАДОС, 2021.
- Горшкова И.Г.** Подвижные игры и игровые упражнения для детей дошкольного возраста. – М.: Айрис-пресс, 2019.
- Саулин А.Н.** Спортивные игры для дошкольников. – М.: Феникс, 2018.
- Ефименко Н.Н.** Игровые технологии физического воспитания дошкольников. – СПб.: Детство-Пресс, 2020.
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО).** – М.: Минобрнауки РФ, 2021.