

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД  
КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
КАЛИНИНГРАДА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 87

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
Протокол № 5  
« 18 » 05 2023 г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ д/с № 87  
К.Е.Некрасова  
от « 04 » 08 2023 г.  
*К.Е. Некрасова* 164-0

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Малыш»**

Возраст обучающихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор программы:  
Ковалевская Лариса Станиславовна,  
инструктор по физической культуре

г. Калининград, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа**

Программа «Малыш» физкультурно-спортивной направленности предназначена способствовать решению приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Осуществляя самые разные движения, дети получают возможность самосовершенствоваться, у них формируется привычка к здоровому образу жизни, прививается интерес и любовь к физической культуре.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы- оздоровительный аспект данной общеобразовательной общеразвивающей программы: активное использование технологий оздоровления для организации физкультурно-спортивного процесса.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно- реализуется принцип свободного выбора (выбора вида деятельности); деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета, но может и должна использоваться для увеличения двигательной активности вне занятий НОД, на прогулках, в свободной игровой деятельности, в совместном семейном подвижном досуге.

Приоритетное направление программы -забота о здоровье ребенка. Важно создавать условия, обеспечивающие физическое, психическое и социальное благополучие ребенка,- эти три составляющие и определяют здоровье дошкольника на современном этапе. Является важным сформировать у детей в дошкольном периоде базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Базовым результатом образования и воспитания в области физической культуры в дошкольном образовательном учреждении является освоение детьми основных видов движений – это

- приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях;
- овладение техникой движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- осознание оздоровительного воздействия физических упражнений на организм;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;
- освоение физкультурной и др. терминологии.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Ключевые понятия:

1. Здоровье дошкольника - это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту; состояние гармонического единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных компенсаторных реакций в процессе роста и развития а, также,

наличие комплекса факторов и условий для оптимального последующего развития ребёнка.

2. Двигательный опыт - под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

3. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

#### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Уровень освоения программы – базовый.**

Этот уровень предполагает развитие компетентности в данной образовательной области, сформированности навыков на уровне практического применения.

#### **Актуальность образовательной программы**

Актуальность программы продиктована реалиями сегодняшнего дня, когда дети уже в дошкольном возрасте имеют склонность к различным нарушениям здоровья, вызванных гиподинамией. Современные дети мало и однообразно двигаются, у них слабо развит мышечный корсет. Программа призвана увеличить двигательную нагрузку, развивать у детей разнообразные виды движений, укреплять осанку, учит согласовывать движения рук и ног, развивает вестибулярный аппарат. Занятия с предметами развивают ловкость, меткость, глазомер. Кроме этого, дети учатся выполнять действия по сигналу.

Актуальность выбора педагогических технологий, методов и приемов заключается в приоритетности и самоценности физкультурно-оздоровительного развития дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании разносторонней личности дошкольника. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических и психических качеств.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Педагогическая целесообразность программы состоит в новых формах работы с дошкольниками, способствующих стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Программа «Малыш» составлена таким образом, чтобы воспитанники могли овладеть комплексом основных видов движения.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, сколиозов, асимметрии плеч, лопаток. Реализация данной программы является конечным результатом, но может стать ступенью для перехода на другой уровень сложности – занятие ребёнка спортом.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на овладение ребёнком разнообразными видами двигательной активности, привитие культурно-гигиенических навыков, на освоение первичных знаний и навыков безопасного поведения, повышение устойчивости детского организма к инфекциям и, тем самым, снижение пропусков занятий по болезни.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только повысить двигательную активность, но и укрепить здоровье, гармонично развиваться.

В результате освоения программы, дошкольники повысят защитные свойства организма, освоют действия с предметами (гимнастической палкой, мячами и др.), разучат и смогут самостоятельно играть в новые подвижные игры.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей.

1. Принцип индивидуальности и доступности.
2. Принцип единства развития, обучения и воспитания;
3. Принцип систематичности и последовательности;
4. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
5. Принцип оздоровительной направленности.
6. Принцип взаимодействия и сотрудничества;
7. Принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Осуществляя самые разные движения, дети получают возможность самосовершенствоваться, формируется интерес и любовь к физической культуре и спорту в целом.

Учебный план первого года обучения идентичен плану второго года обучения. Количество часов и темы разделов сохраняются. Особенность в том, что содержание 2-го года обучения отличается от первого увеличением нагрузки (количество повторений упражнений, количество выполнения круговых тренировок, введение новых предметов, элементов основных движений в разных разделах программы).

Программа рассматривается под оздоровительным аспектом. Практикуется активное использование технологий оздоровления для организации физкультурно-спортивного процесса.

Подбор реализуемых тем программы обусловлен логикой развития физических качеств дошкольника – быстроты, силы, выносливости, гибкости. Реализация программы позволит сформировать у ребёнка желание ежедневно заниматься физическими упражнениями и укрепить здоровье детей.

### **Цель дополнительной общеразвивающей программы**

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

#### **Задачи 1-го года обучения**

##### *Образовательные*

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.

2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)

##### *Развивающие*

1. Прививать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

2. Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

3. Прививать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

##### *Воспитательные*

1. Формировать у детей первичные знания о здоровом образе жизни.

2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Воспитывать у детей правильное отношение к своему и чужому здоровью.

#### **Задачи 2-го года обучения**

##### *Образовательные*

1. Совершенствовать умения и навыков детей правильного выполнения движений в соответствии с возрастом.

2. Продолжать развивать физические качества детей (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость).

3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

##### *Развивающие*

1. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей.

2. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

3. Расширить общие представления детей о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

4. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### *Воспитательные*

1. Продолжать формировать потребность детей в здоровом образе жизни.

2. Укреплять чувство уверенности в себе.

3. Воспитывать правильное отношение к своему и чужому здоровью.

4. Оптимизировать работу с родителями.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыш» предназначена для детей 3-5 лет, посещающих МАДОУ д/с № 87.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает следующие формы работы с детьми: групповые, индивидуальные, в парах. Рекомендуемый состав группы 10 человек, допустимый - 15 человек.

В ходе реализации программы предусматривается совместная деятельность взрослого и детей в процессе занятий, игры, общение, самостоятельная деятельность, которую организует взрослый, сопровождает и поддерживает. Основной формой работы по данной программе являются занятия, которые делятся на теоретическую и практическую части.

Темы занятий повторяются в первый и второй год обучения с разницей в количестве часов, затраченных на ту или иную тему для более интенсивного развития физических качеств. Также совпадают и темы занятий, которые во второй год обучения наполняются выполнением упражнений и игр с усложнениями.

#### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

#### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 80 часов. Продолжительность занятий для 1-го года обучения 15 мин., для 2-го года обучения 20 мин. Недельная нагрузка для 1-го года обучения 30 мин, для 2-го года обучения – 40 мин. (1 час). Занятия проводятся 2 раза в неделю.

#### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 160 часа.

#### **Основные методы обучения**

Основной формой работы являются как групповые, так и индивидуальные занятия. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей,

испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей. Структура проведения занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени. Задачи этой части подготовить организм ребенка к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Подготовительная часть начинается со строевых упражнений с использованием элементов игровитмики, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, танцевальные шаги, пальчиковая гимнастика.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. Основные задачи – формирование двигательных умений и навыков, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. Дается большой объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В эту часть входят элементы ритмической гимнастики, игропластика, креативная гимнастика, ЛПТ, подвижные игры.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. Используются упражнения на расслабление мышц, игровой самомассаж, подвижные игры малой интенсивности.

### **Методы**

#### Наглядные

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (пособия, картинки и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

Словесные: инструктор по физической культуре называет упражнения, объясняет, комментирует ход их выполнения, даёт описание, распоряжения, задаёт вопросы и команды детям; проводит беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практические: выполнение движений (совместно - распределенное, совместно — последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений и в соревновательной форме.

Организационные (стимулирование соревнования, проведение эстафет и т.д.).

Основными методами и приемами реализации данной программы являются:

- методы развития силы;
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы;
- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

- методы развития быстроты движений - игровой метод;
- метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

- методы развития гибкости; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.

- методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

- показ;

- объяснение;

- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

- повторение;

- рассматривание иллюстративного материала;

- просмотр тематических презентаций.

### **Планируемые результаты 1- го года обучения**

#### *Образовательные*

- будут сформированы умения и навыков у детей правильного выполнения движений.

- улучшатся физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)

#### *Развивающие*

- приобретут жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

- сформируются общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

- появится интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### *Воспитательные*

- будут сформированы детей первичные знания о здоровом образе жизни.

- появится чувство уверенности в себе.

- будет сформировано у детей правильное отношение к своему и чужому здоровью.

### **Планируемые результаты 2- го года обучения**

#### *Образовательные:*

- повысится уровень умения и навыков детей правильного выполнения движений в соответствии с возрастом.



-повысится уровень развития физических качеств детей (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

-созданы условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

*Образовательные:*

-будет продолжено укрепление физического и психического здоровья детей.

-будут совершенствоваться жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

-будут расширены общие представления детей о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

-будет прививаться интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

*Воспитательные:*

-будет формироваться потребность детей в здоровом образе жизни.

-появится чувство уверенности в себе.

-будет сформировано у детей правильное отношение к своему и чужому здоровью.

- будет оптимизирована работа с родителями.

### **Механизм оценивания образовательных результатов.**

Мониторинг уровней освоения Программы проводится 2 раза в год (промежуточный, итоговый). Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса.

Критерии отслеживания результативности освоения программы: высокий уровень. Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Средний уровень. Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

«Малыш» являются: показательная двигательная деятельность для родителей; скрининг-тестирование; выступление на родительских собраниях с отчетом о выполнении программы. Участие воспитанников в различных соревнованиях.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие направления работы:

-Корректирующая и ритмическая гимнастики (все виды аэробики)

- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Дыхательная гимнастика
- Релаксация
- Самомассаж.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение преемственности с занятиями НОД по физической культуре данного возраста детей.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков дошкольников.

Пространственно-предметная среда физкультурного зала имеет всё необходимое для занятий: физкультурное оборудование (маты, скамейки, шведская лестница, мячи разных размеров, дуги, физкультурные палки, мешочки для метания и т.д.), игровое оборудование для подвижных игр и эстафет («лошадки», тоннели, нагрудные картинки и т.д.). Физкультурный зал соответствует нормам СанПин.

### Кадровое обеспечение реализации программы

Занятия проводит педагог высшей квалификационной категории, прошедший переподготовку по специальности «инструктор по физической культуре».

### **Материально-техническое обеспечение программы: (на улице Вагнера)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, инвентаря и пособий</b>	<b>Количество (шт.)</b>	<b>Примечание</b>
1	Скамейки 200х23х30; 200х21х22(в см.)	по 2 шт.	
2	Дуги деревянные - высота 40см..	2 шт.	
3	Скакалки	30 шт.	
4	Обручи	30 шт.	
5	Канат	1 шт.	
6	Коврики для занятий на полу	12 шт.	
7	Мат гимнастический-120х60х8.	1 шт.	
8	Палки гимнастические	30 шт.	

9	Дорожки ребристые деревянные;	по 2 шт.	
10	Туннель модульный, туннель из материала.	по 1 шт.	
11	Мешки для конкурсов(сшитые).	2 шт.	
12	Мячи большие с ручками	2 шт.	
13	Дуга модульная	1 шт.	
14	Эстафетная палочка	1 шт.	
15	"Бревна" модульные	2 шт.	
16	"Ведерки" для эстафет	4 шт.	
17	Дорожки модульные для ходьбы и ползания	2 шт.	
18	Мячи большие 20-25 см.	30шт.	
19	Стойки	4 шт.	
20	Мячи для эстафет	3 шт.	
21	Инвентарь для эстафет: клюшки, лопатки ,	по 2 шт.	
22	Мячи массажные	15 шт.	
23	Мячи пластиковые для метания	30 шт.	
24	Комплект масок для игр.	25 шт.	
25	Массажные модули	10 шт.	
26	Комплекты для игр: "Цветы", "Рули", "Круги"	по 30 шт.	
27	Спортивный комплекс на улице(для лазания ,равновесия, ползания, метания и т.д.)	1 шт.	
28	Платочки	20 шт.	
29	Кольцеброс	2 шт.	
30	Кегли	6 шт.	

**Материально-техническое обеспечение программы: (на улице Университетская)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования, инвентаря и пособий</b>	<b>Количество (шт)</b>	<b>Примечание</b>
1	Скамейки: 250x25x25см..	2 шт.	
2	Луги модульные	2 шт.	
3	Скакалки	25 шт.	
4	Обручи	25 шт.	
5	Канат	1 шт.	
6	Коврики для занятий на полу	8 шт.	
7	Мат гимнастический большой 2м на 1,5 м	1 шт.	
8	Палки гимнастические	30 шт.	
9	Дорожка ребристая	1 шт.	
10	Туннели из материала 250см..	3 шт.	
11	Ворота	1 шт.	
12	Мячи большие с ручками	2 шт.	
13	Дуга модульная	2 шт.	
14	Мячи набивные	3 шт.	
15	Гантели по 1кг	60 шт.	
16	Мяч баскетбольный , волейбольный	по 1 шт.	
17	Дорожки модульные для хольбы и ползания	1 шт.	
18	Мячи большие 20-25 см.	30 шт.	
19	Стойки	8 шт.	
20	Стойка баскетбольная	1 шт.	
21	Мешочки для метания	24 шт.	
22	Мячи массажные	16 шт.	
23	Мячи пластиковые для метания	30шт.	
24	Комплект масок для игр.		
25	Массажные молули	10 шт.	
26	Комплекты для игр:"Цветы","Рули","Круги".	по 30 шт.	
27	Шнуры, платочки	20 шт.	
28	"Подушки" для конкурсов.	2 шт.	
29	Комплект "Стопы"-	23 шт.	
30	"Штаны"для эстафет и конкурсов.	2 шт.	

## Перечень технических средств обучения ( в обоих корпусах)

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Музыкальный центр	2
Телевизор	2
Кинопроектор	2
Диски ,флэшнакопители с записями музыки по временам года, детскими песнями для проведения зарядки, занятий, праздников.	

### Оценочные и методические материалы

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1.Обучающийся не может выполнить упражнения и инструкции педагога, ответить на его вопросы

2.Обучающийся самостоятельно выполняет простые задания и упражнения, выполняет усложненные задания с помощью педагога

3.Обучающийся самостоятельно выполняет все предложенные задания и упражнения, отвечает на вопросы педагога. Может самостоятельно организовать подвижную игру, провести разминку.

**Методическое обеспечение** предусматривает наличие следующих методических видов продукции: педагогическая и методическая литература; видеоролики; информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе.

1. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.

2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

### Содержание программы для детей 3-4 лет 1 год обучения ( 80 часов, 2 раза в неделю)

#### СЕНТЯБРЬ

1 неделя

**ТЕМА " Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата "**  
(2 часа)

*Теория:* выявление нарушений осанки, плоскостопия, определение уровня физического развития.

*Практика:* прием нормативов для определения уровня физического развития, плантография ( по Чижину),

2 неделя

**ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

**3 неделя**

**ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* знакомство детей, создание положительного эмоционального настроения, разучивание новых игр.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета.

**4 неделя**

**ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств, координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей, гимнастических палок, набивных мячей, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

## **ОКТАБРЬ**

**1 неделя**

**ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее), укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

**2 неделя**

**ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

**3 неделя**

**ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения, разучивание народных игр.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета.

**4 неделя**

**ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

## **НОЯБРЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "ЛПТ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ НА СНАРЯДАХ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, повторение техники безопасности и назначение используемых предметов.

*Практика:* использование гимнастических скамеек, стенок и т.п.- выбирается в зависимости от поставленной задачи( укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

## **ДЕКАБРЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **2 неделя**

## **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **3 неделя**

## **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **4 неделя**

## **ТЕМА "ЛПТ"(2часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

## **ЯНВАРЬ**

### **1 неделя**

## **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость

### **2 неделя**

## **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **3 неделя**

## **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.



*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

**4 неделя**

### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ НА СНАРЯДАХ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, повторение техники безопасности и назначение используемых предметов.

*Практика:* использование гимнастических скамеек, стенок и т.п.- выбирается в зависимости от поставленной задачи( укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

## **ФЕВРАЛЬ**

**1 неделя**

### **ТЕМА "ЛПТ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

**2 неделя**

### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

**3 неделя**

### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

**4 неделя**

### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения, разучивание народных игр.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета.

## **МАРТ**

**1 неделя**

### **ТЕМА "ЛПТ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, развивающие ловкость, координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

## **2 неделя**

### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

## **3 неделя**

### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств, координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей, гимнастических палок, набивных мячей, гантели, мешочки, нестандартное оборудование.

## **4 неделя**

### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

## **АПРЕЛЬ**

## **1 неделя**

### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* знакомство с новыми играми народов России; создание положительного эмоционального настроения;

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей

## **2 неделя**

### **ТЕМА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа, в парах)**

*Теория:* организация детей, распределение по парам, в соответствии с физическим развитием, правила взаимодействия в парах.

*Практика:* физические упражнения, выполняемые в парах, укрепляющие определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и развитию скоростно-силовой выносливости.

## **3 неделя**

## **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **4 неделя**

## **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

## **МАЙ**

### **1 неделя**

## **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость

### **2 неделя**

## **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **3 неделя**

## **ТЕМА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа, в парах)**

*Теория:* организация детей, распределение по парам, в соответствии с физическим развитием, правила взаимодействия в парах.

*Практика:* физические упражнения, выполняемые в парах, укрепляющие определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и развитию скоростно-силовой выносливости.

### **4 неделя**

## **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с

использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

## **ИЮНЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснить технику безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ НА СНАРЯДАХ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, повторение техники безопасности и назначение используемых предметов.

*Практика:* использование гимнастических скамеек, стенок и т.п.- выбирается в зависимости от поставленной задачи( укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа, в парах)**

*Теория:* организация детей, распределение по парам, в соответствии с физическим развитием, правила взаимодействия в парах.

*Практика:* физические упражнения, выполняемые в парах, укрепляющие определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и развитию скоростно-силовой выносливости.

### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Учебный план 1 год обучения( для детей 3-4 лет)**

№ п/п	Темы/разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата	2	1.5	0.5	Плантография, соревнования, открытые мероприятия
2	Круговая тренировка	12	11.5	0.5	
3	Занятия на снарядах	6	5.5	0.5	
4	Скоростно-силовые занятия (в парах)	6	5.5	0.5	
5	Занятия с предметами	16	15.5	0.5	
6	ЛТП (лечебно-профилактический	8	8		

	танец)				
7	Фронтальные занятия	18	18		
8	Игровые занятия	12	12		
	Всего	80 ч	77.5	2.5	

### **Задачи 1-го года обучения**

#### *Оздоровительные:*

1. Прививать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

2. Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

3. Прививать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### *Образовательные*

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.

2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)

#### *Воспитательные*

1. Формировать у детей первичные знания о здоровом образе жизни.

2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Воспитывать у детей правильное отношение к своему и чужому здоровью.

### **Содержание программы для детей 3-4 лет 2 год обучения ( 80 часов, 2 раза в неделю)**

## **СЕНТЯБРЬ**

### **1 неделя**

**ТЕМА " Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата "**  
**(2 часа)**

*Теория:* выявление нарушений осанки, плоскостопия, определение уровня физического развития.

*Практика:* прием нормативов для определения уровня физического развития, плантография ( по Чижину),

### **2 неделя**

**ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **3 неделя**

**ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* знакомство детей, создание положительного эмоционального настроения, разучивание новых игр.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета.

**4 неделя**

**ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

## **ОКТАБРЬ**

**1 неделя**

**ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

**2 неделя**

**ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

**3 неделя**

**ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения, разучивание народных игр.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета.

**4 неделя**

**ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

## **НОЯБРЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "ЛПТ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ НА СНАРЯДАХ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, повторение техники безопасности и назначение используемых предметов.

*Практика:* использование гимнастических скамеек, стенок и т.п.- выбирается в зависимости от поставленной задачи( укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

## **ДЕКАБРЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с

использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ЛПТ"(2часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

## **ЯНВАРЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ НА СНАРЯДАХ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, повторение техники безопасности и назначение используемых предметов.



*Практика:* использование гимнастических скамеек, стенок и т.п.- выбирается в зависимости от поставленной задачи( укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

## **ФЕВРАЛЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "ЛПТ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения, разучивание народных игр.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечного корсета.

## **МАРТ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "ЛПТ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей по характеру танцев, направленность танцев на развитие творческих способностей и интереса к движению и здоровому образу жизни.

*Практика:* движения для ЛПТ подбираются для решения поставленных задач: для профилактики плоскостопия , нарушений осанки ,развивающие ловкость ,координацию движений, умение выполнять движения под музыку.

## **2 неделя**

### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

## **3 неделя**

### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

## **4 неделя**

### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

## **АПРЕЛЬ**

### **1 неделя**

#### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* знакомство с новыми играми народов России; создание положительного эмоционального настроения;

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей

### **2 неделя**

#### **ТЕМА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа, в парах)**

*Теория:* организация детей, распределение по парам, в соответствии с физическим развитием, правила взаимодействия в парах.

*Практика:* физические упражнения, выполняемые в парах, укрепляющие определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и развитию скоростно-силовой выносливости.

### **3 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с

использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

#### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

### **МАЙ**

#### **1 неделя**

#### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснение расположения снарядов по кругу в определенной последовательности и техники безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость

#### **2 неделя**

#### **ТЕМА "ФРОНТАЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей ,рассказ о целевой направленности некоторых упражнений на развитие определенных групп мышц, личный показ упражнений.

*Практика:* комплексы для коррекции плоскостопия и нарушений осанки, укрепления мышечного корсета.

#### **3 неделя**

#### **ТЕМА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа, в парах)**

*Теория:* организация детей, распределение по парам, в соответствии с физическим развитием, правила взаимодействия в парах.

*Практика:* физические упражнения, выполняемые в парах, укрепляющие определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и развитию скоростно-силовой выносливости.

#### **4 неделя**

#### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ С ПРЕДМЕТАМИ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей в зависимости от предметов используемых на занятии и техника безопасности.

*Практика:* упражнения направленные на развитие физических качеств ,координацию движений, ловкость, укрепление мышечного корсета с использованием обручей , гимнастических палок , набивных мячей , гантели , мешочки , нестандартное оборудование.

### **ИЮНЬ**

#### **1 неделя**

#### **ТЕМА "КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, объяснить технику безопасности.

*Практика:* различные виды ползания, лазания, подлезаний, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов(гимнастических скамеек, лесенок, досок, нестандартного оборудования и прочее),укрепляющие и развивающие силу мышц ног, спины, рук, координацию движений, ловкость, выносливость.

## **2 неделя**

### **ТЕМА "ЗАНЯТИЯ НА СНАРЯДАХ"(2 часа)**

*Теория:* организация детей, повторение техники безопасности и назначение используемых предметов.

*Практика:* использование гимнастических скамеек, стенок и т.п.- выбирается в зависимости от поставленной задачи( укрепление мышечного корсета, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие физических качеств.

## **3 неделя**

### **ТЕМА "СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА"(2 часа, в парах)**

*Теория:* организация детей, распределение по парам, в соответствии с физическим развитием, правила взаимодействия в парах.

*Практика:* физические упражнения, выполняемые в парах, укрепляющие определенные группы мышц, способствующие сохранению правильной осанки и развитию скоростно-силовой выносливости.

## **4 неделя**

### **ТЕМА "ИГРОВЫЕ ЗАНЯТИЯ"(2 часа)**

*Теория:* подведение итогов, создание положительного эмоционального настроения.

*Практика:* подвижные и специальные игры по выбору детей, направленные на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Учебный план 2 год обучения( для детей 3-4 лет)**

№ п/п	Темы/разделы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Функциональные исследования опорно-двигательного аппарата	2	1.5	0.5	Плантография, соревнования, открытые мероприятия
2	Круговая тренировка	12	11.5	0.5	
3	Занятия на снарядах	6	5.5	0.5	
4	Скоростно-силовые занятия (в парах)	6	5.5	0.5	
5	Занятия с предметами	16	15.5	0.5	
6	ЛТП (лечебно-профилактический танец)	8	8		
7	Фронтальные занятия	18	18		
8	Игровые занятия	12	12		
	Всего	80 ч	77.5	2.5	

### **Задачи 2-го года обучения**

*Оздоровительные:*

1. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье детей.
2. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
3. Расширить общие представления детей о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
4. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### *Образовательные*

1. Совершенствовать умения и навыков детей правильного выполнения движений в соответствии с возрастом.
2. Продолжать развивать физические качества детей (силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость).
3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

#### *Воспитательные*

1. Продолжать формировать потребность детей в здоровом образе жизни.
2. Укреплять чувство уверенности в себе.
3. Воспитывать правильное отношение к своему и чужому здоровью.
4. Оптимизировать работу с родителями.

### **Календарный учебный график**

Наименование	Период	
	На ул. Вагнера	На ул. Университетской
Корпус	На ул. Вагнера	На ул. Университетской
Начало учебного года	1 сентябрь	1 сентябрь
Окончание учебного года	30 июня	30 июня
Каникулы	01.07-31.08	01.07-31.08
Всего недель	36 недель	36 недель
Продолжительность рабочей недели	5 дней	5 дней
Дни занятий	Вторник, четверг	Понедельник, среда
Время проведения	15.25-15.40 (3-4 г.) 16.15-16.35 (4-5 л.)	16.20-16.35 (3-4 года) 16.40-17.00 (4-5 лет)
Недельная нагрузка	2 занятия:	2 занятия:
Длительность условного учебного часа	3-4 года 15 минут	3-4 года 15 минут
	4-5 лет 20 минут	4-5 лет 20 минут

#### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент программы осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- культура безопасности;
- формирование коммуникативной культуры.

**Цель** воспитательного раздела программы–формирование гармоничной личности с начальным багажом теоретических знаний и практических умений, посредством технологий оздоровления для организации физкультурно-спортивного процесса.

Здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека – собственного и чужого; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; обучение правилам безопасного поведения.

Используемые **формы** воспитательной работы: игра, викторина, соревнования, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

**Методы:** беседа и рассказ, показ видеороликов

**Планируемый результат:**

- повышение мотивации к регулярным занятиям физкультурой,
- стремление к физическому совершенствованию,
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности в соответствии с возрастом;
- формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности,
- развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

#### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Бесед о сохранении здоровья, культурно-гигиенических навыках	Гражданско-патриотическое, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Беседа о праздниках «День Здоровья», «Единый день ГТО»; январь – День санок, январь - День фигурного катания, февраль - День зимних видов спорта в России , апрель- Международный день спорта на благо развития и мира, июнь - Всемирный день велосипеда, июнь - Всемирный день детского футбола, июнь - Международный Олимпийский день, август-День физкультурника в	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Февраль

	России (в 2-ю субботу августа), сентябрь - Всероссийский день бега «Кросс нации» . октябрь - Всероссийский день ходьбы (в первые выходные октября), октябрь - Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября)			
5.	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседы о видах спорта, спортсменах и крупных соревнованиях (чемпионаты, Олимпиада). Рассказы о духовных и спортивных подвигах (Шаварш Карапетян, Валентин Дикуль и др.)	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание гордости за достижения отечественных спортсменов	В рамках занятий	Сентябрь-май
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к физическому труду и физкультуре; формирование коммуникативности	В рамках занятий	Май

### Список литературы

*Нормативные правовые акты:* 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

*Для педагога:*

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.
3. Алямовская В. Г. Программа «Здоровье» / Нижний Новгород 1992г.
4. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.
5. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.
6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.
7. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. / Б.: ТЦ Сфера, 2009.
8. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006. Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007. 4
9. Васильева М. А. «От рождения до школы» Программа воспитания и обучения в детском саду/ М.: «Мозаика-синтез» 2010г.
10. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
11. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
12. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей/ О. В. Козырева. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2005.
13. Леонтьева М. А. «У меня спина прямая» М. 2005г. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки/ Практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005г.
14. Моргунова О. Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки/ Практическое пособие ТЦ «Учитель» Воронеж 2005г.
15. Орлова Л. Б. «Организм человека и охрана здоровья» Атлас для начальной школы Санкт-Петербург «Издательский Дом “Нева”» 2005г.
16. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Конспекты оздоровительной гимнастики./ М.: МАОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010.
17. Погадаев Г. И. Физкульт – Ура! Физическая культура дошкольников/ Пособие для родителей и воспитателей./ М.: Школьная Пресса, 2003.



18. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

19. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий./ авт. сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Мишина. – Волгоград: Учитель, 2011.

20. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008г.