

ПРИНЯТО:
на Совете педагогов
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 35»
С.Г. Парилова
Приказ № 242 от «30» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ**

«КРЕПЫШОК»

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Чистякова Н.Г.
Воспитатель

Владимир, 2024 г.

Содержание:

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

- Перечень нормативно-правовых документов
- Актуальность программы
- Отличительные особенности программы
- Адресат программы
- Объем и срок освоения программы
- Формы обучения
- Режим занятий

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

- перспективное планирование кружка

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

2.2. Условия реализации программы

- методическое обеспечение

2.3. Оценочные материалы

2.4. Список источников

Раздел 1.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Крепышок» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г.» 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11 2018 г.№196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2030 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

Программа имеет физкультурно - спортивную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется

при организации трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Отличительные особенности программы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовить их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставиться игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переноситься на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные

способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Адресат программы

Дети 3-4 лет. Набор детей осуществляется по желанию родителей и законных представителей детей.

Возрастная характеристика детей 3-4 лет

Четвертый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных

мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

3-х летний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действие с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движения образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерить свои силы со своими возможностями.

Объем и срок освоения программы

Общее количество занятий в год - 28 академических часов.

Формы обучения

Основной формой работы с детьми является занятие, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая и индивидуальная.

Режим занятий

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, продолжительность занятий составляет 15 минут.

Начало работы группы – ноябрь. Рекомендуемый максимальный состав группы – 8 -10 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

Задачи:

Оздоровительные

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;

3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Образовательные

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Перспективное планирование кружка

№ п/п Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Оборудование	Планируемый результат
1. <u>Ноябрь</u> <u>1 неделя</u>	Мой веселый звонкий мяч.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи диаметром 40 см по количеству детей, дуга (высота 50 см, корзина, гимнастическая скамейка (высота 20 см, мат, игрушечная лисичка.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мячом; адекватно воспринимает замечание педагога; доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.
2. <u>Ноябрь</u> <u>2</u> <u>неделя</u>	Веселые воробышки.	Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади; Учить имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега; обогащать жизненный опыт детей знакомство с окружающим миром.	Гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота.	Самостоятель но осуществляет поиск способов решения познавательных задач; эмоционально и выразительно передает в движении игровые образы, умеет договариваться и

				оказывать помощь своим сверстникам в совместной деятельности.
3. <u>Ноябрь</u> 3 <u>неделя</u>	Волшебное колесо.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.	Обручи диаметр 40 по количеству детей, обруч (диаметр 50 см) на подставке, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см, дорожка из обручей (d=40см, 6 шт., ребристая доска, бублики по количеству детей, медвежонок игрушка.	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, адекватно воспринимает замечания педагога; ориентируется в пространстве.
<u>4.Ноябрь</u> <u>4 неделя</u>	Развлечение №1 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для	Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах.

			ритмичного танца «Ковбой».	
<u>5. Декабрь 1</u> <u>неделя</u>	Мы - веселые игрушки.	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.	Выразительно и эмоционально предают в движении игровые образы, проявляет самоконтроль при выполнении пролезания под препятствия, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий
<u>6. Декабрь 2</u> <u>неделя</u>	В гости к снеговикам	Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и	3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик	Умеет договариваться с партнером во время выполнения упражнений в паре, выполняет прыжки в длину по правилам безопасности, выразительно

		бега по ограниченной площади		передает в позе название статичной фигуры, проявляет фантазию.
<u>7. Декабрь 3 неделя</u>	В лес за елкой	Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.	Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли-6 шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка.	Проявляет самостоятельность в поиске способов решения познавательных задач, умеет договариваться и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в сюжетно-ролевой игре, ориентируясь в пространстве
<u>8. Декабрь 4 неделя</u>	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей)	Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.	Ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи средние -2 шт., веревка, маленькие мячи-6 шт. канат, кукла, рюкзак, маска медведя.	Активно участвует в эстафетах и играх, знает сказки, доброжелательно взаимодействует со сверстниками, педагогом и родителями,

				выразительно передает образы героев различных сказок.
<u>9. Январь 2</u> <u>неделя</u>	Мы - пловцы.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, прыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.	Две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек.	Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет прыгивание на маты по правилам безопасности, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам во время выполнения заданий
<u>10. Январь 3</u> <u>неделя</u>	Летчики	Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед, закреплять навыки бега по ограниченной площади, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами, продолжать знакомить с профессиями.	Обручи, по количеству детей, 2 обруча, 2 наклонные доски.	Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые

				образы, ориентируясь в пространстве.
<u>11. Январь 4</u> <u>неделя</u>	Веселые кегли	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами, закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствовать навыки ходьбы и бега, развивать глазомер.	Большая кегля украшенная и наряженная как матрешка, малые кегли по количеству детей, мячи по количеству детей, ленты по две на каждого ребенка. Умеет сохранять правильную осанку и ориентироваться в пространстве во время выполнения движений между предметами, выразительно и эмоционально выполняет упражнения с лентами, умеет договариваться со сверстниками в	

			совместной деятельности.	
<u>12. Январь 5</u> <u>неделя</u>	Развлечение № 4 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Султанчики, аудио запись для ритмичного танца «ламбада», 2 скамейки средние мячи, 2 палки для упражнения «Мотальщики», волейбольная сетка для игры перебрось мяч.	Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь
<u>13. Февраль 1</u> <u>неделя</u>	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закреплять умение пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствовать навыки подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.	Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения упражнений с мячом адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в игре.

<p><u>14. Февраль 2</u> <u>неделя</u></p>	<p>Путешествие на поезде</p>	<p>Учить разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствовать навыки ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжать знакомить с окружающим миром.</p>	<p>Две наклонные доски</p>	<p>Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, ориентируется в пространстве, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы</p>
<p><u>15. Февраль 3</u> <u>неделя</u></p>	<p>Защитники Отечества</p>	<p>Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.</p>	<p>2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза.</p>	<p>С удовольствием принимает участие в конкурсах с папами, эмоционально и доброжелательно относится к соперникам и товарищам по команде.</p>

<p><u>16. Февраль 4</u> <u>неделя</u></p>	<p>Развлечение № 5 «Поиграем?»</p>	<p>Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.</p>	<p>Султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи.</p>	<p>Проявляет творчество во время исполнения танцев, активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками.</p>
<p><u>17. Март 1</u> <u>неделя</u></p>	<p>Весна в лесу.</p>	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.</p>	<p>Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.</p>	<p>Имеет представление о временах года, называет характерные признаки, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых задач, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности</p>
<p><u>18. Март 2</u> <u>неделя</u></p>	<p>В гости к солнышку</p>	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости,</p>	<p>Обручи по количеству детей, наклонная доска,</p>	<p>Самостоятельно находить способы решения</p>

		закреплять умение прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.	нарисованное солнышко.	познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.
<u>19. Март 3</u> <u>неделя</u>	Вперед на пляж	Учить спрыгиванию со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закреплять умение ползать на животе, совершенствовать навыки ходьбы и бега, способствовать развитию фантазии.	Рёбристая доска, гимнастическая скамейка, мат.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения прыжков со скамейки, адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.
<u>20. Март 4</u> <u>неделя</u>	Развлечение № 6 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять выполнение	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей,	Проявляет самоконтроль и самооценку, активно участвует в

		основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований.	мячи двух цветов, 3 корзины для игры салют.	играх состязательного характера.
<u>21. Апрель 1</u> <u>неделя</u>	Мы - Веселые петрушки	Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям	Гимнастическая стенка 2 гимнастические скамейки, мячи по количеству детей, воздушные шары по количеству детей косынка для завязывания глаз, 2 подноса, 2 гимнастические палки, 2 обруча.	Активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками в сюжетно – ролевых играх, оказывает им посильную помощь, умеет выполнять дыхательные упражнения.
<u>22. Апрель 2</u> <u>неделя</u>	Юные космонавты	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	Мячи горизонтальная цель, мешочки с песком 4 дуги, воздушные шары, кегли для ориентиров.	Выразительно передает в движении игровые образы, активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и детьми в решении игровых задач
<u>23. Апрель 3</u> <u>неделя</u>	Репка	Учить сохранять равновесие при ходьбе	6 кеглей, поставленных в	Выразительно и эмоционально

		<p>между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.</p>	<p>один ряд, 2 кегли с прикрепленными к ним репками 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка».</p>	<p>передает в движении сказочные образы, взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, оказывает им бескорыстную помощь</p>
<p><u>24. Апрель 4</u> <u>неделя</u></p>	<p>Развлечение №7 «Поиграем?»</p>	<p>Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.</p>	<p>Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».</p>	<p>Ловко перебрасывает мяч, танцует выполняя движения в соответствии с музыкой.</p>
<p><u>25. Май 1</u> <u>неделя</u></p>	<p>В гости к ежику</p>	<p>Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать</p>	<p>Кубики (10*10 см, по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 30см, мат, 2 дуги (высота 50 см, на</p>	<p>Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с предметами ориентируется в</p>

		навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	расстоянии 50 см друг от друга, кубы (25*25 см на расстоянии 20 см, игрушечный ежик.	пространстве, оказывает помощь сверстникам при выполнении заданий.
<u>26. Май 2</u> <u>неделя</u>	Цыплята.	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	Гимнастическая скамейка (высота 25 см) мешочки с песком (вес 50г) по количеству детей, шапочка курочки (для инструктора, 2 стойки с натянутой на высоте 40 см веревкой, игрушечная кошка.	Проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с мешочком, адекватно воспринимает замечания педагога, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы.
<u>27. Май 3</u> <u>неделя</u>	Туристы	Учить выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки.	Гимнастические палки по количеству детей, юла, 2 красных лоскута, 2 обруча, пластмассовые рыбки с колечками	Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных

			на спинках по количеству детей, 2 удочки, 2 ведра, наборы игрушек фруктов и овощей, аудио запись песни если с другом вышел в путь.	задач, выражает положительные эмоции при прослушивании песен и их исполнении.
28. Май 4 <u>неделя</u>	Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.	Ребристые дорожки, обручи для каждого ребенка, обруч большого размера, макет «Теремок», наглядный пособие избушка, игрушки волк, лисица, заяц, медведь, «Колобок»	Дети имеют представление о сказках, активно участвуют в подвижных играх, помогают друг другу во время решения игровых задач; родители имеют представление о структуре занятий, возникает желание продолжать посещать кружок в дальнейшем.

Месяц: Ноябрь.

1. Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч.

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий.
(Устная консультация, памятки)

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

2. Тема 2. Веселые воробышки.

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

3. Тема 3. Волшебное колесо.

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.

4. Тема 4. Развлечение № 1 «Поиграем».

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Декабрь.

5. Тема 5. Мы - веселые игрушки.

Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.

6. Тема 6. В гости к снеговiku.

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

7. Тема 7. В лес за елкой.

Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта.

8. Тема 8. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).

Укрепление взаимоотношений между детьми и родителями, формирование элементов ЗОЖ в семьях, воспитание интереса к спортивным развлечениям.

Месяц: Январь.

9. Тема 9. Мы - пловцы.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

10. Тема 10. Летчики.

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями.

11. Тема 11. Веселые кегли.

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера.

12. Тема 12. Развлечение № 4 «Поиграем?».

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Февраль.

13. Тема 13. К нам пришел доктор Пилюлькин.

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

14. Тема 14. Путешествие на поезде.

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

15. Тема 15. Защитники Отечества.

Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей.

16. Тема 16. Развлечение №5 «Поиграем?»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Март.

17. Тема 17. Весна в лесу.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания.

18. Тема 18. В гости к солнышку.

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

19. Тема 19. Вперед на пляж.

Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии.

20. Тема 20. Развлечение №6 «Поиграем?»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований.

Месяц: Апрель.

21. Тема 21. Мы - Веселые петрушки.

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

22. Тема 22. Юные космонавты.

Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера.

23. Тема 23. Репка.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии.

24. Тема 24. Развлечение №7 «Поиграем?»

Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.

Месяц: Май.

25. Тема 25. В гости к ежику.

Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.

26. Тема 26. Цыплята.

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании

вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

27. Тема 27. Туристы.

Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков.

28. Тема 28. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок».

Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемый итоговый результат реализации программы

В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график: 28 недель, 28 учебных дня.

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

Для проведения кружковой деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

Гимнастические маты, ракетки, воланы, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

2.4. Оценочные материалы

Диагностическая карта раздел «*Физическая культура*»

Возраст детей: младший (3 – 4 года)

Методы диагностики: наблюдение, игра, практические упражнения, анализ процесса самостоятельной двигательной деятельности детей, беседа.

№ п/п Показатель Диагностический инструментарий Оценивание результатов

1. Прыжок в длину с места Игровые упражнения:

«Через канавку», «Допрыгни до флажка»,

«Перепрыгни ручеек», «Кузнечики»,

«Кто прыгнет дальше» Количественные показатели: (По Е. Н. Вавиловой)

3 балла - М – больше 75 см; Д – больше 70 см.

2 балла - М – 52 – 75 см; Д – 47 – 70 см.

1 балл - М – меньше 52 см; Д – меньше 47 см.

2. Метание на дальность Игровые упражнения:

«Кто дальше бросит»,

«Добрось до флажка» Количественные показатели: (по Г. П. Юрко)

3 балла - М – дальше 4,1 м; Д – дальше 3,4 м.

2 балла - М – 2,5 – 4,1 м; Д – 2,4 – 3,4 м.

1 балл - М – меньше 2,5 м; Д – меньше 2,4 м.

3. Бег на скорость 10 м с хода (конец года) Игровые упражнения:

«Быстро к флажку» Количественные показатели: (По Е. Н. Вавиловой)

3 балла - М – меньше 2,8 сек. ; Д – меньше 2,9 сек.

2 балла - М – 3,0 – 2,8 сек. ; Д – 3,1 -2,9 сек.

1 балл - М – больше 3,0 сек. ; Д – больше 3,1 сек.

4. Навык правильной осанки у ребёнка Игровые упражнения:

«Змейка на четвереньках»

«Не урони мешочек» Количественные показатели: (по А. Б. Лагутину)

3 балла – выполнил правильно, самостоятельно

2 балла - выполнил правильно с помощью взрослого

1 балл – затруднился в выполнении

Список источников:

1. Адашквичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

