

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №217»



«217- ТИ НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ

426067, Удмуртская республика, г. Ижевск, ул. Труда, 28. Тел. 8(3412)217-255 ИНН/КПП
1834300726/184001001 ОГРН 1021801587961 E-mail: DS217@izh-ds.udmr.ru

Принято
на заседании педагогического совета
МБДОУ №217
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №217
_____ С.Н. Заплётина
Приказ № 142 от 19.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по развитию физических качеств
детей младшего и среднего
дошкольного возраста
«Спортник»**

Срок реализации: 01.10.2024-31.04.2025

Возраст детей: с 3 до 5 лет

Педагог по физической культуре
Сидорова Н.Р.

г. Ижевск
2024г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Педагогическая целесообразность программы
- 1.4. Цель программы
- 1.5. Задачи программы
- 1.6. Адресность программы
- 1.7. Сроки реализации программы
- 1.8. Формы организации деятельности и режим занятий
- 1.9. Ожидаемые (прогнозируемые) результаты
- 1.10. Критерии и способы определения результативности.
- 1.11. Формы подведения итогов реализации программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА ПРОГРАММЫ

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентированную на развитие физических качеств детьми дошкольного возраста 3 -5 лет здорового образа жизни.

1.2. Актуальность программы

В современном мире многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию.

Физические нагрузки оказывают особое воздействие на организм, они могут обеспечить улучшение здоровья, повысить иммунитет, укрепить здоровье детей. У детей дошкольного возраста должна быть потребность в движении, эту потребность надо правильно направить, в результате будет активно развиваться центральная нервная система и внутренние органы дыхательных систем, сформируется осанка.

1.3. Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она разработана с учетом современных образовательных технологий, которые находят свое отражение в:

- принципах обучения: постепенное приобретение навыков (усложнение выполняемых заданий); посильность заданий для учащихся; системность проведения занятий; единства процессов обучения и воспитания.

- формах и методах обучения:

1. словесные объяснение, беседа, советы, звукоподражание;
2. наглядные – краткое объяснение, показ с пояснением, указание при воспроизведении, беседа, разъяснение сюжета, вопросы по последовательности движений, команды, образный сюжетный рассказ; показ, игровой метод;
3. практические - выполнение работы;

- методах контроля и управления образовательным процессом: индивидуальные консультации родителей.

1.4. Цель программы

Цель программы - удовлетворение естественной потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

1.5. Задачи программы

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
- оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
- укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- обучать правильной постановке стоп при ходьбе;

Развивающие:

- развивать психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
- двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
- дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности, в том числе ценности здорового образа жизни;
- корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

1.6. Адресность программы

Программа рассчитана для детей 3-5 лет, с учетом санитарно-гигиенических требований к учебным занятиям, возрастных особенностей, компетенций детей.

1.7. Сроки реализации программы

Обучение по данной программе проходит в течение одного года (с октября по апрель включительно). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Количество занятий – 27.

1.8. Формы организации деятельности и режим занятий

Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся в групповой форме. Продолжительность одного занятия в зависимости от возраста детей:

- во второй младшей – 15 минут;
- в средней группе – 20 минут.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

1.9. Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

Возрастная группа	Ожидаемые результаты
Вторая младшая группа	- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений. - Имеют представление о своем организме, в частности о ЗОЖ. - Соблюдают правила личной гигиены. - Принимают и удерживают правильную осанку у стены. - Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. - Правильно стоят у гимнастической стенки. - Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем. - Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику. - Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
Средняя группа	- Дети знают исходные положения, последовательность выполнения упражнений, понимают их профилактическое и оздоровительное значение. - Имеют осознанное представление о своем организме, в частности о ЗОЖ. - Соблюдают правила личной гигиены. - Принимают и удерживают правильную осанку у стены. - Сохраняют правильную рабочую позу при письме и чтении сидя. - Правильно стоят у гимнастической стенки. - Выполняют упражнения на самовытяжение и расслабление. - Выполняют различные упражнения, в разных исходных положениях и с разнообразным спортивным инвентарем. - Выполняют под контролем инструктора самостоятельную дыхательную гимнастику. - Умеют ходить ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. - Умеют выполнять упражнения на перестроение

1.10. Критерии и способы определения результативности.

Основным показателем успеваемости является выполнение учебного плана.

Уровни освоения программ:

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Активно участвует в подвижных играх. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое внимание.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх.

ФИО ребенка, возраст	Начало года	Конец года
----------------------	-------------	------------

1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Подведение итогов реализации программы проводится в форме итоговых занятий в конце каждого квартала.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Возрастная группа 3-4 года

Месяц	Количество занятий	Тема
Октябрь	4	Осенний лес Полоса препятствий Веселый мяч Школа мяча
Ноябрь	4	Меткие стрелки Достань платочек Школа мяча Обезьянки
Декабрь	4	С кочки на кочку Полоса препятствий Школа мяча Школа мяча
Январь	3	Полоса препятствий Снежинки Меткий стрелок
Февраль	4	Гимнасты Школа мяча Школа мяча Гимнасты с обручем
Март	4	Жучки Школа мяча Велосипед Цапля
Апрель	4	Школа мяча Школа мяча Змейка Силичи
Итого:	27	

Возрастная группа 4-5 лет

Месяц	Количество занятий	Тема
Октябрь	4	Осенний лес Полоса препятствий Веселый мяч Школа мяча
Ноябрь	4	Меткие стрелки Достань платочек Школа мяча Обезьянки
Декабрь	4	С кочки на кочку Полоса препятствий Школа мяча Школа мяча
Январь	3	Полоса препятствий Снежинки Меткий стрелок
Февраль	4	Гимнасты Школа мяча Школа мяча Гимнасты с обручем
Март	4	Жучки Школа мяча Велосипед Цапля
Апрель	4	Школа мяча Школа мяча Змейка Силачи
Итого:	27	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
ОКТАБРЬ			
1	Осенний лес	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через предметы). Учить прыгать на координационной лестнице по прямой	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с платочком. Основные виды движений (ОВД) 1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки на координационной лестнице по прямой. 3. Перешагивание через кубики Подвижная игра (П/и) «Мы осенние листочки»
2	Полоса препятствий	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке), в подлезании. Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч.	ОРУ с платочком ОВД «Полоса препятствий» 1. Ходьба по скамейке. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезания под дугу. П/и «Мы осенние листочки»
3	Веселый мяч	Учить бросать мяч воспитателю и ловить его. Учить катить мяч впереди себя	ОРУ с мячом. ОВД 1. Дети ловят мяч брошенный воспитателем, и кидают его обратно. 2. Катят мяч впереди себя П/и «Догони Мишку»
4	Школа мяча	Учить бросать мяч вверх и ловить его после отскока двумя руками. Учить катить мяч впереди себя, катить друг другу.	ОРУ с мячом. ОВД 1. Дети катят мяч руками по полу впереди себя. 2. Бросают мяч об пол и ловят его после отскока. 3. Садятся парами и катают мяч друг другу. П/и «Мышата»
НОЯБРЬ			
5	Меткие стрелки	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, перешагивание через кубики, ходьба по верёвке прямо) Учить спрыгивать с высоты 30 сантиметров.	ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Бросок в вертикальную цель 2. Бросок в горизонтальную цель 3. Прыжки со скамейки П/и «Догони Мишку»
6	Достань платочек	Упражнять в равновесии (перешагивание через кубики, ходьба по верёвке боком) Учить прыгать в высоту до предмета.	ОРУ с кубиками ОВД 1. Перешагивание через кубы. 2. Ходьба по верёвке боком. 3. Прыжки в высоту «Достань платочек» П/и «Воздушный шар»

7	Школа мяча	учить бросать вверх мяч среднего размера и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы.	ОРУ с кубиками ОВД 1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. Бросок об пол, поймать двумя руками. 3. Бросок на дальность двумя руками из-за головы. П/и «Воздушный шар»
8	Обезьянки	Учить катить мяч перед собой, бросать мяч на дальность двумя руками из-за головы. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения на шведской стенке.	ОРУ с мячом ОВД 1. Катить мяч по полу перед собой. 2. Бросок на дальность двумя руками 3. Лазание на шведской стенке П/и «Самолеты»
ДЕКАБРЬ			
9	С кочки на кочку	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами, перешагивание с предмета на предмет), в лазании на шведской стенке	ОРУ с палками ОВД 1. Ползание под двумя дугами.10 2. Перешагивание «с кочки на кочку» (координационная лестница) 3. Лазание на шведской стенке П/и «Самолеты»
10	Полоса препятствий	Упражнять в равновесии (ползание на животе по скамейке, перешагивание с предмета на предмет). Учить прыгать из обруча в обруч, лежащие на полу	ОРУ с палками ОВД 1. Ползание на животе по скамейке. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перешагивание «с кочки на кочку» П/и «Не боимся мы кота»
11	Школа мяча	Учить катить и бросать мяч друг другу, бросать мяч об пол и ловить после отскока.	ОРУ с обручами ОВД 1. Сидя, ноги врозь, катать мяч друг другу. 2. Бросок друг другу. 3. Бросок об пол, поймать. П/и «Не боимся мы кота»
12	Школа мяча	Учить катить мяч по полу перед собой, бросать мяч вверх и ловить двумя руками, бросать мяч вверх и ловить после отскока	ОРУ с обручами ОВД 1. Катить мяч двумя руками по залу. 2. Бросок вверх, поймать. 3. Бросок об пол, поймать. П/и «Самолеты»
ЯНВАРЬ			
13	Полоса препятствий	Упражнять в равновесии (ходьба по поролоновым дорожкам). Учить перешагивать через	ОРУ с ленточками ОВД 1. Перешагивание через мягкие модули

		предметы, прыжкам в высоту до предмета.	2. Ходьба по поролоновым дорожкам 3. Прыжки в высоту «Достань платочек» П/и «Догони Мишку»
14	Снежинки	Упражнять в равновесии (ползание по скамейке на четвереньках, подлезание под верёвкой боком). Учить бегать змейкой между предметами. Прыжкам в высоту до предмета	ОРУ с ленточками ОВД 1. Ползание на четвереньках по скамейке. 2. Пролезание под верёвкой боком. 3. Бег «Змейкой» между предметами. 4. Прыжки в высоту «Достань платочек» П/и «Снежинки и ветер»
15	Меткий стрелок	Учить бросать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.	ОРУ с мячом ОВД 1. Бросок в вертикальную цель 2. Бросок в горизонтальную цель П/и «Снежинки и ветер»
ФЕВРАЛЬ			
16	Гимнасты	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по поролоновой дорожке). Учить прыгать в стороны на координационной лестнице	ОРУ с мешочками ОВД 1. Ходьба по скамейке 2. Ходьба по поролоновой дорожке 3. Прыжки в стороны на координационной лестнице П/и «Не боимся мы кота»
17	Школа мяча	Учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками. Учить ведению мяча ногами	ОРУ с мешочками ОВД 1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. Бросок об пол, поймать двумя руками. 3. Ведение мяча ногами по кругу.
18	Школа мяча	Учить бросать вверх мяч и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить двумя руками при ходьбе на координационной лестнице. Учить ведению мяча ногами.	ОРУ с мячом ОВД 1. Бросок вверх, поймать двумя руками. 2. Бросок об пол, поймать двумя руками. 3. Ведение мяча ногами по кругу. П/и «Лохматый пес»
19	Гимнасты с обручем	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке боком), Учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу, выпрыгивать из обруча и обратно в обруч	ОРУ с обручем ОВД 1. Ходьба по скамейке боком, руки в стороны. 2. Пролезание в обруч, стоящий на полу. 3. Прыжки в обруче П/и «Лохматый пес»

МАРТ			
20	Жучки	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке). Учить прыгать на двух ногах из обруча в обруч. Учить пролезать боком в обруч, стоящий на полу.	ОРУ с обручем ОВД 1. Ползание по скамейке на четвереньках. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Пролезание в обруч, стоящий на полу. П/и «Жуки»
21	Школа мяча	Учить отбивать мяч, стоя на месте, бросать мяч вдаль из-за головы. Развивать силу мышц живота и ног.	ОРУ с малым мячом ОВД 1. Отбивание мяча, стоя на месте. 2. Бросок на дальность из-за головы двумя руками. 3. Упражнение «Ножницы» П/и «Жуки»
22	Велосипед	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках под дугами). Учить отбивать мяч, стоя на месте Развивать силу мышц живота и ног.	ОРУ с палками ОВД 1. Ползание на четвереньках под дугами. 2. Отбивание мяча, стоя на месте. 3. Упражнение «Велосипед» П/и «Не боимся мы кота»
23	Цапля	Учить бегать с заданиями на координационной лестнице. Упражнять в равновесии. Учить перебрасывать и ловить мяч	ОРУ с палками ОВД 1. Бег на координационной лестнице 2. Упражнение «Цапля» 3. Перебрасывание мяча друг другу снизу П/и «Не боимся мы кота»
АПРЕЛЬ			
24	Школа мяча	Учить прокатывать мяч по прямой, перебрасывать мяч друг другу от груди и ловить его. Развивать силу мышц живота и ног.	ОРУ без предмета ОВД 1. Прокатывание мяча по прямой 2. Перебрасывание мяча друг другу от груди 3. Упражнение «Ножницы» П/и «Жуки»
25	Школа мяча	Учить прокатывать мяч по скамейке, перебрасывать мяч друг другу от груди и ловить его. Развивать силу мышц живота и ног.	ОРУ без предмета ОВД 1. Прокатывание мяча по скамейки 2. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы 3. Упражнение «Велосипед» П/и «Жуки»
26	Змейка	Учить бегать змейкой между предметами, подтягивать себя руками, лежа на скамейке, правильно	ОРУ с мячом ОВД 1. Бег «змейкой» 2. Ползание по скамейке на животе

		спрыгивать и приземляться со скамейки	3. Спрыгивание со скамейки П/и «Лохматый пес»
27	Силачи	Учить бегать с заданиями на координационной лестнице. Упражнять в подтягивании руками, лежа на скамейке. Учить правильно спрыгивать и приземляться со скамейки.	ОРУ с мячом ОВД 1. Бег на координационной лестнице 2. Ползание по скамейке на животе 3. Спрыгивание со скамейки П/и «Лохматый пес»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название программы	Наименование направленности	Возрастная группа	Кол-во минут в неделю	Кол-во занятий в неделю/в месяц/в год	Кол-во недель/месяцев	Всего часов в год (час)
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по развитию физических качеств детей младшего и среднего дошкольного возраста	физкультурно-спортивной	Вторая младшая	15	1/4/27	27/7	6 часов 45 минут
		Средняя	20	1/4/27	27/7	9 часов 20 минут

Учебный год рассчитан на 27 учебных недель, 1 занятие в неделю, общее количество занятий – 27.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия проходят в спортивном зале ДОУ, где есть все необходимое оборудование для реализации Программы.

1. Атрибуты для проведения подвижных игр
2. Музыкальная колонка;
3. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, дуги, скакалки, кубики, поролоновые дорожки и т.д.)
4. Иллюстрационные материалы

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: кн. Для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение, 1992.-159 с.
2. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983.
3. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
4. Мелехина Н.А., Колмыкова л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ»
5. Николаева Н. И. Школа мяча. – СПб.: Детство – Пресс, 2008. – 86с.
6. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет». М.: Просвещение, 1988.
7. Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет». М.: Просвещение, 1988.
8. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учеб. для учащихся пед.колледжей и училищ, 1998 – 184с.