

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад № 31 общеразвивающего вида»
(МДОУ «Д/с № 31»)

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
протокол от 31.08.2023 г. № 6

УТВЕРЖДЕНО:
приказом
от 31.08.2023г. № 01-09/100

Дополнительная общеобразовательная программа
«КРЕПЫШОК»
Физкультурно – спортивной направленности

Возраст воспитанников: 2-3 года
Срок реализации 1 год

Хуснутдинова О.В.
- инструктор по физической культуре

Ухта 2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	4
3. Календарно -тематическое планирование	6
4. Календарный учебный график	19
5. Планируемые результаты программы	19
6. Комплекс организационно–педагогических условий	19
7. Список литературы	21

1. Пояснительная записка.

Моя Программа «Крепышок» имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

Создание Программы дополнительного образования «Крепышок» связано с актуальностью проблемы, а именно пониженной двигательной активности, гипокинезии. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребёнка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды.

Чтобы начать работать, я познакомилась с большим количеством литературы. Свой выбор остановила на следующей литературе: Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду», Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. «Гимнастика для детей».

Используя данную литературу, я разработала свою систему занятий по физической культуре, которая предназначена для работы с детьми 2 – 3 года.

Отличительную особенность данной Программе собраны такие виды спорта, которые заинтересуют любого ребенка, не зависимо от возраста и пола. Так же, в программу включены не только игры с мячом, обручем, кеглями, что позволяет расширить кругозор в спортивной жизни. Каждый вид деятельности рассчитан по времени так, что он не успевает наскучить ребенку. Со временем можно выявить определенный талант к конкретному виду спорта.

Адресатом данной Программы являются дети 2-3 года. Главной целью программы 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.

Объем Программы: Объем образовательной нагрузки в учебный год составляет 32 учебных (академических) часа.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: практические

Режим занятий: 1 раз в неделю по 15 минут, четверг – 16.45-17.00.

Срок освоения Программы: 1 год – 32 часа.

Цель программы: развитие деятельности основных физиологических систем организма, улучшение физического развития детей через различные спортивные игры.

Задачи:

Образовательные:

-Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений (брать, держать, переносить, класть, бросать).

Развивающие:

-Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость).

Воспитательные:

-Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

- Проявлять интерес к спортивным играм и упражнениям.

2. Учебный план дополнительной программы

№	Наименование разделов, тем	Количество часов (1 год обучения)	Количество часов всего
1	«Мой веселый звонкий мяч».	1	1
2	«Веселые воробышки».	1	1
3	«Волшебное колесо».	1	1
4	«Поиграем?»	1	1
5	«Встреча с грибом боровиком».	1	1
6	«Ежик, ежик, ни головы, ни ножек».	1	1
7	«Мы – медвежата».	1	1
8	«Поиграем?»	1	1
9	«Мы - веселые игрушки».	1	1
10	«В гости к снеговикам».	1	1
11	«В лес за елкой».	1	1
12	«Поиграем?».	1	1
13	«Путешествие в Сказочный лес».	1	1
14	«Летчики».	1	1
15	«Веселые кегли».	1	1
16	«Поиграем?».	1	1
17	«К нам пришел доктор Пилюлькин».	1	1
18	«Путешествие на поезде».	1	1
19	«Защитники Отечества».	1	1
20	«Поиграем?»	1	1
21	«Весна в лесу».	1	1

22	«В гости к солнышку».	1	1
23	«Вперед на пляж».	1	1
24	«Поиграем?»	1	1
25	«Мы- Весёлые петрушки».	1	1
26	«Юные космонавты».	1	1
27	«Репка».	1	1
28	«Поиграем?».	1	1
29	«В гости к ежику».	1	1
30	«Поиграем?».	1	1
31	«Туристы».	1	1
32	Итоговое занятие. Развлечение "Приключение в стране сказок".	1	1
	Всего	32	32

3.Календарно-тематический план дополнительной программы

№	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (по факту)
Октябрь						
1	Мой веселый звонкий мяч.	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. Рефлексия.	Мяч.	1	07.10.2023г.	
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	Гимнастическая доска.	1	14.10.2023г.	

		опыта детей знакомство с окружающим миром. Рефлексия.				
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. Рефлексия.	Обручи.	1	21.10.2023г.	
4	«Поиграем?»	Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	1	28.10.2023г.	
Ноябрь						
5	Встреча с грибом боровиком.	Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия,	Гимнастические палки, маты.	1	11.11.2023г.	

		закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок. Рефлексия.				
6	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Метание мешочка на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром. Рефлексия.	Утяжеленные мешочки 200гр, кубики.	1	18.11.2023г.	
7	Мы – медвежата.	Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование	Гимнастическая стена.	1	25.11.2023г.	

		навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение. Рефлексия.				
Декабрь						
8	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	1	02.12.2023г.	
9	Мы - веселые игрушки.	Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Рефлексия.	Дуги, маты, конусы.	1	09.12.2023г.	
10	В гости к снеговикам.	Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу,	Дуги, маты.	1	16.12.2023г.	

		не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. Рефлексия.				
11	В лес за елкой.	Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта. Рефлексия.	Мячи теннисные, корзины, конусы.	1	23.12.2023г.	
12	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	1	30.12.2023г.	
Январь						
13	Летчики.	Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением	Обручи, конусы.	1	20.01.2024г.	

		вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями. Рефлексия.				
14	«Поиграем?».	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	1	27.01.2024г.	
Февраль						
15	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	Мяч.	1	03.02.2024г.	

		дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой. Рефлексия.				
16	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. Рефлексия.	Маты.	1	10.02.2024г.	
17	Защитники Отечества.	Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	1	17.02.2024г.	
18	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в	Мячи, кегли, корзины, обручи.	1	24.02.2024г.	

		соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований. Рефлексия.				
Март						
19	Весна в лесу.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков ползания. Рефлексия.	Маты.	1	03.03.2024г.	
20	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. Рефлексия.	Обручи.	1	10.03.2024г.	
21	Вперед на пляж.	Спрыгивание со скамейки	Гимнастическая	1	17.03.2024г.	

		на мягкую поверхность, слегка сгибаемая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии. Рефлексия.	скамейка.			
22	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	1	24.03.2024г.	
23	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. Рефлексия.	Кегли, мячи.	1	31.03.2024г.	

Апрель

24	Мы- Весёлые петрушки.	Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям Рефлексия.	Мяч.	1	07.04.2024г.	
25	Юные космонавты.	Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера. Рефлексия.	Мячи, корзины.	1	14.04.2024г.	
26	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.	Конусы, дуги, маты.	1	21.04.2024г.	

		Рефлексия.				
27	«Поиграем?».	Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	1	28.04.2024г.	
Май						
28	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. Рефлексия.	Гимнастическая скамейка, дуги.	1	05.05.2024г.	
29	Цыплята.	Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука	Мешки с утяжелением 200гр.	1	12.05.2024г.	

		поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. Рефлексия.				
30	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	1	19.05.2024г.	
31	Туристы.	Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи.	1	26.05.2024г.	
32	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	Мяч, конусы, обручи.	1	31.05.2024г.	

		радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников. Рефлексия.				
--	--	--	--	--	--	--

4. Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	количество учебных недель	продолжительность каникул	сроки контрольных процедур
01.10.2023г	31.05.2024г	32	с 10.01.2024 г. по 16.01.2024г.	май

5. Планируемые результаты освоения Программы:

К концу года обучения ребенок:

- Познакомится с видами основных движений (ходьба, бег, прыжки).
- Сформируются интегративные качества: ловкость, гибкость, быстроту, умение управлять своим поведением.
- Сформируются у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

6. Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня.

Материалы и средства обучения и воспитания включают в себя:

- Гимнастические скамейки
- Кубики
- Длинный шнур
- Скакалка
- Обручи
- Корзины
- Малые мячи
- Кегли
- Обручи
- Конусы
- Канат
- Дуги
- Кегли

Формы контроля:

- наблюдения за спортивной деятельностью детей;
- открытое спортивное мероприятие.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

В Программе разработан механизм диагностики качества образовательного процесса, который позволяет отследить уровень освоения воспитанниками теоретической и практической части Программы, динамику роста умений и навыков.

Диагностика проводится один раз в год: в конце учебного года (май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу. (Приложение № 1)

В диагностической таблице используется следующее обозначение: высокий уровень -В, средний -С, допустимый – Д.

Приложение №1.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – частично правильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – Допустимый уровень;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Двигательная деятельность				Итоговый показатель по каждому
		Координация и гибкость		Развитие крупной и мелкой моторики обеих рук		
		1. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать	2. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей	3. Может катать мяч в заданном направлении	4. Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям	

7.Список литературы

1. Адашкявичене 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. Бурухин С.Ф. «Методика обучения физической культуре». М.: Юрайт, 2019. 174с.