

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
Протокол № 5 от 30августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МДОБУ «Детский сад №3»  
\_\_\_\_\_/Е.С. Егорова  
Приказ № 01-11/93 от 30.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Крепыш»**

Возраст обучающихся: 3-4 года

Срок реализации: один год

Авторы - составители:

Веселова Г.Н., старший воспитатель  
МДОБУ «Детский сад № 3»

Попова Л.Д., воспитатель  
МДОБУ «Детский сад № 3»

. Бузулук  
2023 г.

## Содержание

		<b>Стр.</b>
<b>I.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	3
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	3
	1.1. Направленность программы	3
	1.2. Уровень освоения программы	4
	1.3. Актуальность программы	4
	1.4. Отличительные особенности программы	5
	1.5. Адресат программы	6
	1.6. Объем и сроки освоения программы	6
	1.7. Формы организации образовательного процесса	6
	1.8. Режим занятий	6
<b>2.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	6
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	7
	3.1. Учебный план	7
	3.2. Содержание учебного плана	9
<b>4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	12
<b>II.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	14
<b>1.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	14
<b>2.</b>	<b>Условия реализации программы</b>	18
<b>3.</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	18
<b>4.</b>	<b>Оценочные материалы</b>	19
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	20
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b>	21
<b>7.</b>	<b>Приложение 1. Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся</b>	23

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Направленность программы

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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.

**Направленность программы** Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии. Программа, направлена на развитие у детей координации и ловкости движений, гибкости и пластичности, чувства ритма, внимания и быстроты реакции, повышает способность ориентироваться в пространстве, укрепляет осанку и мышцы ребенка, помогает приобрести отличную физическую форму и приобщает к здоровому образу жизни.

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 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»;

– Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

### ***1.2. Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### ***1.3. Актуальность программы***

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности.

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики — ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, пилатес, суставная и дыхательная гимнастики, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Научным исследованиям в области фитнеса в последнее время стало придаваться большее значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя - сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений,

спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

#### ***1.4. Отличительные особенности программы***

Новизна программы заключается в том, что программа включает современное/нетрадиционное оборудование «Лестница координации», освоение которой поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию, профилактике различных заболеваний.

Большое внимание на занятиях уделяется развитию координации, двигательной активности, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия.

Современная физкультурно-оздоровительная работа - это постоянное движение вперед, пополнение арсенала используемых средств и методов тренировки. Основным средством, как и раньше, являются физические упражнения, вспомогательными - различные приспособления, которые помогают разнообразить эти упражнения и сделать их более интересными и занимательными.

Чем раньше ребенок ощутит радость от физических нагрузок, тем лучше. Ведь если младшего возраста регулярные занятия спортом дети воспримут, как само собой разумеющееся, то в дальнейшем ребенок сам будет испытывать потребность в занятиях, связанных с физическими нагрузками. Кроме того, такие танцевально-физические занятия, отличный способ выплеснуть неумную детскую энергию.

Занятия с данным оборудованием — это не тяжелые спортивные тренировки, а увлекательное занятие, развивающее у детей координацию и ловкость движений, гибкость и пластичность, чувство ритма, внимание и быстроту реакции, повышающее способность ориентироваться в пространстве, укрепляющее осанку и мышцы ребенка, помогающее приобрести отличную физическую форму и приобщающее к здоровому образу жизни.

**Педагогической целесообразностью программы** является то, что, охватывая различные формы двигательной активности, занятия по физической культуре удовлетворяет потребности детей в физкультурно - оздоровительной деятельности за счёт разнообразия различных упражнений и их доступности, эмоциональности занятий. Он содействует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

#### ***1.5. Адресат программы***

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной общеобразовательной общеразвивающей программы, 3-4 года. Состав группы формируется на добровольной основе. Набор детей осуществляется свободным доступом, на основании заявлений родителей (законных представителей детей). Программа разработана с учетом возрастных и педагогических особенностей детей данного возраста (Приложение 1).

### ***1.6. Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на 1 год – 36 часов.

### ***1.7. Формы организации образовательного процесса***

Формой организации деятельности обучающихся на занятии является групповая, фронтальная, формы проведения занятия – практическое занятие, игровое занятие, контрольное занятие, беседа.

### ***1.8. Режим занятий***

Занятия проводятся:

1 раз в неделю с детьми 3-4 лет по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 15 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников, способствовать укреплению здоровья ребенка, с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, развитию пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости.

**Задачи программы:**

#### ***Оздоровительные***

1. Формировать навыки 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. Развивать познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении

физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

2. Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Развивать мотивацию к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

#### Воспитательные

1. Формировать у обучающихся культуру общения и поведения во время занятий.

2. Воспитывать положительные морально-волевые качества.

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b>Сентябрь.</b>					
1	Вводное.	0,5	0,5	1	Практические задания. Наблюдения
2	Мой веселый звонкий мяч	0,5	0,5	1	Практические задания
3,4	Веселые воробышки.	1	1	2	Практические задания
<b>Октябрь.</b>					
5,6	Волшебное колесо.	1	1	2	Практические задания
7,8	Встреча с грибом боровиком.	1	1	2	Практические задания
<b>Ноябрь.</b>					
9,10	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	1	1	2	Практические задания
11,12	Мы – медвежата.	1	1	2	Практические задания
<b>Декабрь.</b>					
13,14	В гости к снеговикам.	1	1	2	Практические задания
15	В лес за елкой.	0,5	0,5	1	Практические задания
16	Обобщающее занятие. Развлечение Путешествие в сказкоград	-	1	1	Практические задания

<b>Январь.</b>					
17,18	Мы – пловцы.	1	1	2	Практические задания
19,20	Веселые кегли.	1	1	2	Практические задания
<b>Февраль.</b>					
21	Путешествие на поезде.	0,5	0,5	1	Практические задания
22	К нам пришел доктор Пилюлькин.	0,5	0,5	1	Практические задания
23	Летчики.	0,5	0,5	1	Практические задания
24	Защитники Отечества.	0,5	0,5	1	Практические задания
<b>Март.</b>					
25	Весна в лесу.	0,5	0,5	1	Практические задания
26	В гости к солнышку	0,5	0,5	1	Практические задания
27	Вперед на пляж	0,5	0,5	1	Практические задания
28	Мы веселые игрушки.	-	1	1	Практические задания
<b>Апрель.</b>					
29	Мы - Веселые петрушки.	0,5	0,5	1	Практические задания
30	Юные космонавты.	0,5	0,5	1	Практические задания
31	Поиграем?	0,5	0,5	1	Практические задания
32	Репка.	0,5	0,5	1	Практические задания
33	<b>Май.</b> В гости к ежику	-	1	1	Практические задания
34	Цыплята	-	1	1	Практические задания
35	Туристы	-	1	1	Практические задания
36	Обобщающее занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	-	1	1	Практические задания. Наблюдения
	Всего:	15	21	36	

**Учебный план работы по программе (возраст 3 - 4 года)**

№	Модуль	Часы	Месяц проведения занятий
---	--------	------	--------------------------



п/ п	программы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Вводное занятие	1	1								
2	Тематические игровые занятия	33	3	4	4	3	4	4	4	4	3
3.	Обобщающее занятие	2				1					1
<b>Итого</b>		<b>36 часов</b>									

### 3.2. Содержание учебного плана

#### Месяц: Сентябрь.

##### 1. Тема. Вводное занятие. (1 час).

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

##### 2. Тема. Мой веселый звонкий мяч (1 час).

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.

##### 3. Тема. Веселые воробышки (2 часа).

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.

#### Месяц: Октябрь.

##### 4. Тема. Волшебное колесо (2 часа).

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

##### 5. Тема. Встреча с грибом боровиком (2 часа).

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.

#### Месяц: Ноябрь.

##### 6. Тема. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. (2 час).

Метание шишек 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.

### **7. Тема. Мы - медвежата. (2 часа).**

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение.

### **Месяц: Декабрь.**

### **8. Тема. В гости к снеговика. (2 часа).**

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.

### **9. Тема. В лес за елкой. (1 час).**

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

### **10. Тема. Обобщающее занятие. Развлечение. Путешествие в Сказкоград. (1 час).**

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

### **Месяц: Январь.**

### **11. Тема. Мы - пловцы. (2 часа).**

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.

### **12. Тема. Веселые кегли. (2 часа).**

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

### **Месяц: Февраль.**

### **13. Тема. Путешествие на поезде. (1 час).**

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.

### **14. Тема. К нам пришел доктор Пилюлькин. (1 час).**

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.

### **15. Тема. Летчики. (1 час).**

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

**16. Тема. Защитники Отечества. (1 час).**

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

**Месяц: Март.**

**17. Тема. Весна в лесу. (1 час).**

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

**18. Тема. В гости к солнышку. (1 час).**

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. Вперед на пляж. (1 час).**

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

**20. Тема. Мы – мы веселые игрушки. (1 час).**

Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади).

**Месяц: Апрель.**

**21. Тема. Мы - Веселые петрушки. (1 час).**

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. Юные космонавты (1 час).**

Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.

**23. Тема. «Поиграем?» . (1 час).**

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

**24. Тема. Репка. (1 час).**

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

## **Месяц: Май.**

### **25. Тема. В гости к ежику. (1 час).**

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

### **26. Тема. Цыплята. (1 час).**

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. Туристы. (1 час).**

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

### **28. Тема. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» . (1 час).**

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.

## **4. Планируемые результаты**

### ***По окончании обучения у обучающихся***

1. сформированы навыки самовыражения через движение посредством музыки;
2. развиты физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. сформированы пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. развиты чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметная ловкость;
5. укреплено здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.
6. развит познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека;
7. имеют представление о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
8. сформированы устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

9. развита мотивация к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости;
10. сформированы у обучающихся культуру общения и поведения во время занятий.
11. воспитаны положительные морально-волевые качества.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма аттестации/ контроля
1	Сентябрь	01	16.00 – 16.15	Вводное занятие. Практическое занятие	1	Вводное.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	08	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мой веселый звонкий мяч	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
3	Сентябрь	15	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мой веселый звонкий мяч	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
4	Сентябрь	22	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Веселые воробышки.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
5	Сентябрь	29	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Веселые воробышки.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
6	Октябрь	06	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Волшебное колесо.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
7	Октябрь	13	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Волшебное колесо.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

8	Октябрь	20	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Встреча с грибом боровиком.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
9	Октябрь	27	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Встреча с грибом боровиком.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
10	Ноябрь	10	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
11	Ноябрь	17	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мы – медвежата.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
12	Ноябрь	24	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мы – медвежата.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
13	Декабрь	01	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	В гости к снеговикю.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
14	Декабрь	08	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	В гости к снеговикю.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
15	Декабрь	15	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	В лес за елкой.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
16	Декабрь	22	16.00 – 16.15	Обобщающее занятие.	1	Обобщающее занятие. Развлечение Путешествие в сказкоград	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
17	Январь	12	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мы – пловцы.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания

18	Январь	19	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мы – пловцы.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
19	Январь	26	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Веселые кегли.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
20	Февраль	02	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Веселые кегли.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
21	Февраль	09	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Путешествие на поезде.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
22	Февраль	16	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
23	Февраль	22	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Летчики.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	02	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Защитники Отечества.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
25	Март	09	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Весна в лесу.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
26	Март	16	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	В гости к солнышку	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
27	Март	23	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Вперед на пляж	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания



28	Март	30	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мы веселые игрушки.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
29	Апрель	06	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Мы - Веселые петрушки.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
30	Апрель	13	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Юные космонавты.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
31	Апрель	20	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Поиграем?	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
32	Апрель	27	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Репка.	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
33	Май	04	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	<b>Май.</b> В гости к ежику	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
34	Май	11	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Цыплята	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
35	Май	18	16.00 – 16.15	Практическое занятие	1	Туристы	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение Практические задания
36	Май	25	16.00 – 16.15	Итоговое занятие	1	Обобщающее занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение

## 2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

**Оборудование:** Занятия проводятся в музыкальном зале МДОБУ «Детский сад № 3».

Музыкальный зал находится на втором этаже ДОУ, зал оборудован централизованным отоплением и вентиляцией в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

Материально-технические условия, созданные в музыкальном зале, соответствуют правилам пожарной безопасности.

Спортивная форма, физкультурное оборудование на каждого ребёнка.

№ п/п	Наименование	Инвентарный номер	Количество
1	Музыкальный центр		1 шт.
2	СД диски, флешнаполнители с записями		В наличие
3	Индивидуальные коврики		20 шт.
5	Мячи, шарики, массажные шарики, ленты,		По 20 шт.
6	Кубики, мякиши		По 20 шт.
7	Гимнастические палки		20 шт.
8	Обручи, колечки		20 шт.
9	Тоннели		2 шт.
10	Воротики		6 ш.
11	Дорожки		5 шт.
12	Гимнастическая скамейка		2 шт.
13	Наклонные доски		2 шт.
14	Гимнастическая лестница		3 шт.
15	Гимнастические маты		3 шт.
16	Шнуры		4 шт.
18	Игрушки: заяц, медведь, собака, курочка, уточка,		6 шт.

**Технические средства обучения:** музыкальный центр, колонки.

### Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дошкольного образования.

## 3. Формы аттестации/контроля

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии.

Для оценки результативности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» разработаны оценочные материалы.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Входная диагностика</b>		
В начале учебного года	Определение состояния физического развития, физической подготовленности	Педагогическое наблюдение, практическое задание
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, практическое задание
<b>Промежуточный контроль</b>		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, практическое задание
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения	Педагогическое наблюдение, практическое задание

#### 4. Оценка результатов деятельности ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики - систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики - выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

#### Мониторинг

№ п/п	Фамилия, имя, ребенка	Демонстрирует двигательные способности	Выполняет танцевальные и гимнастические упражнения, комплексы программы	Выполняет дыхательную, глазную гимнастики, самомассаж, упражнения на релаксацию	Проявляет творческую самостоятельность инициативу, умеет импровизировать

		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балла** - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - в совместной со взрослым деятельности

### 5. Методические материалы

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочесть сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

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, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится 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.

## Принципы реализации программы

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течении всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

## 6. 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. 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.

### Возрастные и индивидуальные особенности обучающихся 3-4 лет

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребенка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребенок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребенку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему. Дети 3-4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

Одним из основных компонентов развития двигательной сферы ребенка является уровень развития моторной координации. В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно, однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10- 15 минут, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Мышление трехлетнего ребенка является наглядно-действенным. В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В 3-4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. Однако ему все еще нужны поддержка и внимание взрослого.

Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально- художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально - ритмическим движениям).