

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 80
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
От «30» августа 2024г

Протокол №1

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 195 от 02.09.2024
Заведующий ГБДОУ №80

_____С.В.Цветкова

**Дополнительная общеразвивающая
Программа «Крепышок»
Возраст обучающихся: 2-4 года
Срок освоения: 7 месяцев**

Разработчик программы
Бойцова Н.В. педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела
1.	Пояснительная записка
1.1.	Направленность
1.2.	Адресат
1.3.	Актуальность
1.4.	Отличительные особенности
1.5.	Уровень освоения
1.6.	Объем и срок освоения
1.7.	Цели и задачи
1.8.	Планируемые результаты освоения
1.9.	Организационно-педагогические условия
2.	Учебный план
3.	Календарный учебный график
4.	Рабочая программа
5.	Методические и оценочные материалы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная (общее развитие личности воспитанников средствами физической культуры , сохранение и укрепление здоровья детей).

1.2. Адресат Программы

Программа адресована для обучающихся (воспитанников) дошкольного возраста от 2 до 4 лет, как для коллективной работы с детьми, так и для индивидуального и дифференцированного подхода для физического развития воспитанников.

1.3. Актуальность

Актуальность Программы заключается в соответствии государственной политике в области дополнительного образования, базируется на социальном заказе детей и родителей на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

1.4. Отличительные особенности в поставленных задачах: Данная программа расширяет возможности физического развития двигательных способностей детей (координации движений) на основе игр.

1.5. Уровень освоения: общекультурный

1.6. Объём и срок освоения

Общее количество учебных часов:28

Количество лет освоения: 1 год

1.7. Цели и задачи

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой.

Задачи:

Обучающие:

-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.

-Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

-Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

-Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.

-Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Развивающие:

-развитие творческих способностей детей;

-содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

-развивать самоконтроль;

-развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);

-формирование эстетических качеств (музыкальности, выразительности).

1.8. Планируемые результаты освоения

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.

1.9. Организационно-педагогические условия:

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

Условия отбора: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: разновозрастные (2-4 года)

Количество обучающихся в группе: не менее 15 человек

Формы организации занятий: по группам

Формы организации: фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно: беседа, показ, объяснение

Материально-техническое обеспечение Программы:

Имеется все необходимые условия для проведения образовательной услуги по развитию детского физического развития, отвечающие современным санитарно-гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям. Для проведения данной образовательной услуги используется физкультурный зал, который расположен на первом этаже здания, имеет достаточное освещение (естественное и искусственное), отопление, вентиляцию. Помещение для занятий представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала оснащена необходимым оборудованием для развития у детей физических качеств. На занятиях используются различные музыкальные композиции.

Кадровое обеспечение:

Программа «Ритмика для малышей» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Для обеспечения образовательного процесса привлечение дополнительных специалистов не требуется.

2. Учебный план для детей 2-4 лет

№ п/п	Разделы(темы)	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Октябрь. Мой веселый звонкий мяч	0	1	1	Практическое занятие
2.	Веселые воробышки.	0	1	1	

3.	Волшебное колесо.	0	1	1	Практическое занятие
4.	Развлечение №1 «Поиграем?»	0	1	1	Практическое занятие
5.	Ноябрь. Встреча с грибом боровиком.	0	1	1	Практическое занятие
6.	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	0	1	1	Практическое занятие
7.	Мы – медвежата.	0	1	1	Практическое занятие
8.	Развлечение №2 «Поиграем?».	0	1	1	Практическое занятие
9.	Декабрь. Мы веселые игрушки.	0	1	1	Практическое занятие
10.	В гости к снеговiku.	0	1	1	Практическое занятие
11.	В лес за елкой.	0	1	1	Практическое занятие
12.	Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей).	0	1	1	Практическое занятие
13.	Январь. Мы – пловцы.	0	1	1	Практическое занятие
14.	Летчики.	0	1	1	Практическое занятие
15.	Веселые кегли.	0	1	1	Практическое занятие
16.	Развлечение № 4 «Поиграем?».	0	1	1	Практическое занятие
17.	Февраль. К нам пришел доктор Пилюлькин.	0	1	1	Практическое занятие
18.	Путешествие на поезде.	0	1	1	Практическое занятие
19.	Защитники Отечества.	0	1	1	Практическое занятие

20.	Развлечение №5 «Поиграем?».	0	1	1	Практическое занятие
21.	Март. Весна в лесу.	0	1	1	Практическое занятие
22.	В гости к солнышку	0	1	1	Практическое занятие
23.	Вперед на пляж	0	1	1	Практическое занятие
24.	Развлечение №6 «Поиграем?».	0	1	1	Практическое занятие
25.	Апрель. Мы - Веселые петрушки.	0	1	1	Практическое занятие
26.	Юные космонавты.	0	1	1	Практическое занятие
27.	Репка.	0	1	1	Практическое занятие
28.	Развлечение №7 «Поиграем?».	0	1	1	Практическое занятие
	Всего:	0	28	28	Практическое занятие

3. Календарный учебный график для детей 2-4 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Количество учебных дней	Режим занятий
1год	01.10.2024г.	30.04.2025г.	28	28	28	1раз в неделю: 10-15 минут

4. Рабочая программа

4.1. Указаны в разделе 1.7. и 1.8.

4.2. Содержание образовательной программы

№ п/п	Содержание практической части	Содержание теоретической части
1.	<p>Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч(1 час). 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.</p> <p>Тема 2. Веселые воробышки (1 час). 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.</p> <p>Тема 3. Волшебное колесо (1 час). Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действия с обручами.</p> <p>Тема 4. Развлечение № 1«Поиграем» (1 час). Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.</p>	

Тема 5. Встреча с грибом боровиком(1 час).

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.

Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек. (1 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. Мы - медвежата. (1 час).

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.

Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?» (1 час).

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

Тема 9. Мы - веселые игрушки. (1 час).

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

Тема 10. В гости к снеговiku. (1 час).

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.

Тема 11. 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.

Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и

родителей). (1 час).

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

Тема 13. Мы - пловцы. (1 час).

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.

Тема 14. Легчики. (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.

Тема 15. Веселые кегли. (1 час).

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

Тема 16. Развлечение № 4 «Поиграем?». (1 час).

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

Тема 17. 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.

Тема 18. 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.

Тема 19. Защитники Отечества. (1 час).

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

Тема 20. Развлечение №5 «Поиграем?» (1 час).

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

Тема 21. Весна в лесу. (1 час).

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

Тема 22. 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.

Тема 23. 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.

Тема 24. Развлечение №6 «Поиграем?» . (1 час).

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

Тема 25. 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

Тема 26. Юные космонавты (1 час).

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

<p>Тема 27. 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.</p> <p>Тема 28. В гости к ежику. (1 час). 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.</p>	
---	--

4.3. Календарно-тематическое планирование для обучающихся 2-4 года.

№ п/п Месяц, неделя	Название темы занятия	Содержание занятия	Оборудование	Планируемый результат	Работа с родителя ми	Дата занятий
1. Октябрь 1 неделя	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. «Мой веселый звонкий мяч» «Пройди тихо»	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.	Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (устная консультация памятки)	09.10.2024

2. Октябрь 2 неделя	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. «Воробушки и кот» «Наседка и цыплята»	Гимнастическая скамья, (Высота 30 см, кубик (ориентир), шапочка кота.	Самостоятельно осуществляет поиск способов решения познавательных задач; эмоционально и выразительно передает в движении игровые образы, умеет договариваться и оказывать помощь своим сверстникам в совместной деятельности.		16.10.2024
3. Октябрь 3неделя	Волшебное колесо.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами. «Найди свой дом»	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.		23.10.2024

4. Октябрь 4 неделя	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. «По ровненькой дорожке» «Солнышко и дождик» «Найди свой домик»	Кубики по одному на каждого ребенка, 10-12 обручей, пластмассовые мячи, три корзины для игры «Салют, аудио запись для ритмичного танца «Ковбой».	Дети ритмично танцуют под музыку, активно участвуют в играх эстафетах.		30.10.2024
5. Ноябрь 1 неделя	Встреча с грибом боровиком.	Учить ходьбе по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие, закреплять навыки ползания, совершенствовать навыки прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжать знакомить с окружающим миром, учить разгадывать загадки.	6 кубов (20*20см, 3 дуги (высота 50 см, гимнастическая скамейка (высота 25см, корзина с яблоками и игрушечными грибами по количеству детей, осенние листья из цветной бумаги (картона, 2 обруча (диаметр 50 см, 2 корзинки.	Выразительно передает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений с препятствиями и, оказывает посильную помощь сверстникам при выполнении заданий.		06.11.2024

<p>6. Ноябрь 2неделя</p>	<p>Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.</p>	<p>Учить метать шишки на дальность, разгадывать загадки, развивать глазомер, фантазию, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать знакомить детей с окружающим миром.</p>	<p>Шишки по количеству детей, кубики - 5 шт, дорожка (длина 3 м, ширина 20см, обруч (диаметр 50 см, корзина, игрушечные ежата (3-4 шт., яблоки по количеству детей, аудиозапись «Звуки природы («Шум леса») и веселая танцевальная музыка.</p>	<p>Самостоятельно находить способы решения познавательных задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет упражнения с предметами по правилам безопасности.</p>		<p>13.11.2024</p>
<p>7. Ноябрь 3неделя</p>	<p>Мы - медвежата.</p>	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закреплять навыки лазанья по гимнастической стенке совершенствовать навыки ходьбы и бега, продолжать воспитывать любовь к природе и бережное к ней отношение. «У медведя во бору» «Медвежата и пчела»</p>	<p>Гимнастическая стенка, наклонная доска, 2 мяча (диаметр 20см, 2 обруча (диаметр 50 см)</p>	<p>Активно и доброжелательно взаимодействует с педагогом и сверстниками в решении игровых и познавательных задач, выполняет упражнения на гимнастической стенке по правилам безопасности, ориентируется в пространстве</p>		<p>20.11.2024</p>

8. Ноябрь 4неделя	Развлечение №2 «Поиграем»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Мячи по одному на каждого ребенка, 10 кеглей, мячи для игры «перебрось мяч», волейбольная сетка, аудио запись для ритмичного танца «Ковбой».	Весело и ритмично танцует под музыку, передавая образ с помощью танцевальных движений, помогают друг другу во время игр - соревнований		27.11.2024
9. Декабрь 1неделя	Мы - веселые игрушки.	Закреплять умение подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа, совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. «Заводные игрушки»	2 гимнастические скамейки, доска, дуги, обручи и мячи, на каждого ребенка, игрушки: бычок, машина, козленок, змейка, мышка и мишка.	Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, проявляет самоконтроль при выполнении пролезания под препятствия, оказывает посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий		04.12.2024

<p>10. Декабрь 2неделя</p>	<p>В гости к снеговику</p>	<p>Учить выполнять упражнения в паре, согласованно с партнером, закреплять умение подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствовать навыки прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. «Снеговички» «Мастера»</p>	<p>3 дуги, коврик, 2 наклонные доски, игрушечный снеговик</p>	<p>Умеет договариваться с партнером во время выполнения упражнений в паре, выполняет прыжки в длину по правилам безопасности, выразительно передает в позе название статичной фигуры, проявляет фантазию.</p>		<p>11.12.2024</p>
<p>11. Декабрь 3неделя</p>	<p>В лес за елкой</p>	<p>Учить метанию, развивать глазомер, закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие, совершенствовать навыки ходьбы и бега, обогащать эмоциональный опыт.</p>	<p>Мешочки с песком по количеству детей, корзины мишени для метания, кегли- 6 шт., бумажные снежинки по количеству детей, игрушечная елка.</p>	<p>Проявляет самостоятельность в поиске способов решения познавательных задач, умеет договариваться и доброжелательно взаимодействовать со сверстниками в сюжетно-ролевой игре, ориентируясь в пространстве</p>		<p>18.12.2024</p>

<p>12. 4 Декабрь 4неделя</p>	<p>Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей)</p>	<p>Укреплять взаимоотношения между детьми и родителями, формировать элементы ЗОЖ в семьях, воспитывать интерес к спортивным развлечениям.</p>	<p>Ведерки-2шт., обручи-6шт., гимнастические палки-2шт., мячи средние -2 шт., веревка, маленькие мячи-6 шт. канат, кукла, рюкзак, маска медведя.</p>	<p>Активно участвует в эстафетах и играх, знает сказки, доброжелательно взаимодействует со сверстниками, педагогом и родителями, выразительно передает образы героев различных сказок.</p>	<p>Лекция для родителей «Как научить ребенка контролировать и оценивать свои движения</p>	<p>25.12.2024</p>
<p>13. 1 Январь 1 неделя</p>	<p>Мы - пловцы.</p>	<p>Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивать на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закреплять умение ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствовать двигательные навыки, развивать фантазию.</p>	<p>Две гимнастические скамейки, мат, шнур, шапочки лягушек.</p>	<p>Выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, выполняет спрыгивание на маты по правилам безопасности, оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам во время выполнения заданий</p>		<p>09.01.2025</p>

14 Январь 2неделя	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.		15.01.2025
15. Январь 3неделя	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			22.01.2024

			время выполнения движений между предметами, выразительно и эмоционально выполняет упражнения с лентами, умеет договариваться со сверстниками в совместной деятельности.			
16. Январь 4неделя	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		29.12.2024
17. Февраль 1неделя	К нам пришел доктор Пиллюлькин	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	Мячи по количеству детей, корзина, длинная скакалка, гимнастическая скамейка, дуга.	Проявляет самоконтроль и самооценку во время выполнения упражнений с мячом адекватно воспринимает замечания педагога, доброжелательн		05.02.2025

		скамейку, развивать интерес к занятиям физкультурой.		о взаимодействует со сверстниками в игре.		
18. Февраль 2неделя	Путешествие на поезде	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. Игра «Поезд»	Две наклонные доски	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		12.02.2025
19. Февраль 3неделя	Защитники Отечества	Развивать смелость и решительность, выносливость, закреплять умение играть в эстафеты, повышать педагогическую компетентность родителей в физическом воспитании детей.	2-3 обруча, 2-3 конверта, 2-3 мешка для прыжков, 16-24 малых мяча, 2-3 корзинки, кегли, 2-3 повязки на глаза.	С удовольствием принимает участие в конкурсах с папами, эмоционально и доброжелательно относится к соперникам и товарищам по команде.		19.02.2025

20. Февраль 4неделя	Развлечение № 5 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, закреплять выполнение основных видов движений осознанно и ловко, учить играм с элементами соревнований.	Султанчики, аудиозапись для ритмичного танца «Ламбада», 10 медболов, 2 палки, волейбольная сетка и резиновые мячи.	Проявляет творчество во время исполнения танцев, активно и доброжелательно взаимодействует со сверстниками.	26.02.2025
21. 1.Март 1неделя	Весна в лесу.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствовать навыки ползания.	Гантели по количеству детей, гимнастическая скамейка, мат, 2 дуги, 2 мяча, 6 гимнастических палок.	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	05.03.2025
22. 2.Март 2неделя	В гости к солнышку	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, закреплять умение прыгать на двух	Обручи по количеству детей, наклонная доска, нарисованное солнышко.	Самостоятельно находить способы решения познавательных	12.03.2025

		ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами. «Солнышко и дождик» . «Солнечный зайчик»		задач, выразительно и эмоционально передает в движении игровые образы, доброжелательно взаимодействует со сверстниками в подвижной игре.		
23. 3.Март 3неделя	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. «Машины».	Ребристая 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.		19.03.2025
24. 4.Март 4неделя	Развлечение № 6 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительные движение в соответствии с музыкой, закреплять	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», кубики, 10 кеглей, мячи двух цветов,	Проявляет самоконтроль и самооценку, активно участвует в		26.03.2025

		выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнований. . «По ровненькой дорожке» «Гуси-гуси»	3 корзины для игры салют.	играх состязательного характера.		
25. 1 Апрель 1 неделя	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 «Разноцветные льдинки»	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.		09.04.2025
26. Апрель 2 неделя	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		16.04.2025
27.	Репка	Учить сохранять	6 кеглей,	Выразите		

Апрель 3неделя		равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	поставленных в один ряд, 2 кегли с прикрепленными к ним репками 3 дуги, 5 брусков, картонные раскрашенные репки персонажи кукольного театра из сказки «Репка».	льно и эмоционально передает в движении сказочные образы, взаимодействует со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, оказывает им бескорыстную помощь		23.04.2025
28. Апрель 4 неделя	Развлечение №7 «Поиграем?»	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Аудиозапись для ритмичного танца «Русский», 12 обручей, средние мячи, волейбольная сетка, резиновые мячи для игры «Перебрось мяч».	Ловко перебрасывает мяч, танцует выполняя движения в соответствии с музыкой.		30.04.2025

5. Методические и оценочные материалы

5.1. Оценочные материалы

Мониторинг освоения программы проводится с видеофиксацией результатов в конце учебного года

№ п/п	Игровая мотивация/ Вид движения	Вариант фиксации двигательных заданий	Литературные источники с критериями оценивания заданий
1.	«Принеси кубик» » Бег 2x5 м	Результат в секундах.	Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. – Спб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО- ПРЕСС, 2011. – С. 52

2.	«Кто перепрыгнет?» Прыжок в длину с места (перепрыгивание через цв. линию расстояние: начало года - 40 см; конец года – 50см.)	Видеорегистрация	То же С. 55
3.	«По ровненькой дорожке шагают наши ножки». Ходьба обычная по прямой линии	Видеорегистрация	То же С. 54
4	«Выше ножки поднимаем, через кубики шагаем» Ходьба с перешагиванием через кубики, поставленные в ряд на расстоянии шага ребенка.	Видеорегистрация	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВуЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Спб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С.563

5	«Скачет зайка скок-да- скок..» Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	Видеорегистрация	То же С.564
6	«Раз, два, три, четыре, пять, будем с мячиком играть». Броски резинового мяча Ø 20 см вниз и ловля	Видеорегистрация	То же С. 564

5.2. Методические материалы

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

1.1. Различные виды ходьбы.

Обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала,

змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением задания (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5- 3 см), гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

1.2. Ползание.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку (высота- 50 см), правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч.

1.3. Различные виды бега.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1- 1,5 мин.

1.4. Челночный бег 3x5 м.

Челночный бег выполняется: по команде «Марш!», ребёнок берёт один кубик и бежит к отметке 5 м, кладёт кубик на отметку. Потом поворачивается назад и бежит за вторым кубиком, берёт его и обратно бежит к отметке 5 м, кладёт второй кубик на отметку.

1.5. Прыжки на месте и с продвижением.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3м), с поворотом кругом прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между ними 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый предмет), высотой 5-10 см. Прыжки в длину с места.

2. Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

3. Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»).

3.1. Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Метание в вертикальную цель (высота мишени 1,5 м) с расстояния 1,5- 2 м; в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой. Выполнять метание разными способами: снизу, от груди двумя руками, от плеча, из-за головы одной рукой. Использовать разные виды размаха (движение руки вперёд- назад, круговой размах , движение руки вперёд-вверх, отведение рук за голову с прогибанием туловища).

3.2. Упражнения с малыми мячами. Катание мячей между предметами. Прокатывание мячей одной и двумя руками из разных и.п. на дальность, между предметами, с попаданием в предмет, вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях.

3.3 Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

Упражнения на растягивание и расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их питанию, улучшают самочувствие. Перекаты: поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Стойки на двух и одной ноге. Полушпагат. Седы: ноги скрестно, сед углом, сед на пятках. Группировки (сидя, лёжа на спине, в приседе).

Упражнения на дыхание — специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.

Массаж . Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие. включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами — роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног — средство эффективного массажа

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках. Например:

1. «Велосипед». И.п. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки под шею. Подтянуть ноги к животу и имитировать езду на велосипеде.
2. «Плывем брассом». И.п. лежа на животе, ноги вытянуты рядом, руки под подбородком. Приподнять туловище и выполнять движения руками как при плавании брассом.
3. «Ловись, рыбка». И.п. сидя на полу с опорой на предплечья, ноги вытянуты рядом. Согнуть стопу, поднять ногу, вернуться в и.п., расслабить ногу. То же с другой ноги.
4. «Кошечка сердится». И. п. стоя на четвереньках. Медленно выгнуть спину, смотреть на колени, вернуться в и.п.
5. «Не урони палку». И.п. лежа на спине, руки в стороны, ноги на ширине плеч, стопы на себя, палка на голеностопных суставах. Приподнять гимнастическую палку, вернуться в и.п.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям. Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды или её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики нарушений осанки:

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад
2. «Брось — догони» (через сетку)
3. «Горячий мяч»
4. «Встань прямо»

5. «Встань как я»
6. «Держи голову прямо»
7. «Держи плечи прямо»
8. «Подтяни живот»
9. «Каток»
10. «Перетягивание»
11. «Не урони мешочек»
12. «Подражание»
13. «Тише едешь, дальше будешь»
14. «Хитрая лиса»
15. «Паук и мухи»
16. «Поспеси, но не урони»
17. «Не оставайся на полу»
18. «Пятнашки ёлочкой»
19. «Китайские пятнашки»
20. «Солнечный зайчик»
21. «Гордая цапля»
22. «Солнечные ванны для гусеницы»
23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»
2. «Гибкий носок»
3. «По следам»
4. «Турпоход»
5. «Пожарные на учении»
6. «Холодно — горячо»
7. «Не намочи ног»
8. «Чьи ноги сильнее»
9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).
10. «Стоп»
11. «Найди правильный след»
12. «Как стоять?»
13. «Выпрями ноги»
14. «Футбол в кругу»
15. «Голодная акула»

Список литературы

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