

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 11**

Юридический адрес: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова 53-б
Фактический адрес: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова 53-б
620144, Екатеринбург, ул. Союзная 25
e-mail: mdou11@edukb.ru; сайт: <https://11.tvoysadik.ru/>; т. 300-1-999

ПРИНЯТО:
Педагогическим Советом МАДОУ
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МАДОУ детского сада № 11
Приказ № 98-о от 31. 08. 2023 г.

Ю.С. Юрихова

**Дополнительная общеразвивающая
программа**

«Маленькие спортсмены»

для детей 2 - 4 лет

г. Екатеринбург

Содержание программы

I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	5
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.4.	Возрастные особенности детей среднего и старшего дошкольного возраста.	7
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	10
II.	Содержательный раздел	10
2.1.	Модель образовательного процесса	10
2.2.	Содержание работы по обучению фитнесу с элементами спортивной гимнастики.	13
2.3.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.	16
2.4.	Способы и направления поддержки детской инициативы.	18
2.5.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.	18
III.	Организационный раздел	19
3.1.	Учебный план, характеристика разделов. Содержание деятельности по разделам плана.	19
3.2.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	29
3.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	29
3.4.	Календарный учебный график	30
3.5.	Учебный план	30
3.6.	Кадровые условия реализации Программы	31
3.7.	Материально-техническое обеспечение Программы	31
3.8.	Формы оценки планируемых результатов	32
	Приложение № 1	35
	Приложение № 2	36

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Общие сведения об образовательном учреждении:

Название образовательного учреждения: Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11

Учредитель: Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

Адрес учредителя: 620014 г. Екатеринбург, пр. Ленина, дом 24а

Юридический адрес МАДОУ: 620144, Екатеринбург, ул. Сурикова 53-б; 620144, Екатеринбург, ул. Союзная 25

Телефон: 8(343) 300-1-999

Год основания: 2011

Тип: дошкольное образовательное учреждение

Вид: детский сад

Режим работы: пятидневная неделя с 10,5 часовым пребыванием детей (с 7.30 до 18.00 часов), исключая праздничные и выходные дни.

Лицензия на право ведения образовательной деятельности: от 03.08.2012 № 16403, серия 66ЛО1 № 0001041

В наше время особое внимание обращается на здоровье ребенка, развитие его интеллекта, характера, воспитание у него полезных навыков - вот важнейшие задачи, стоящие перед педагогами и родителями. Сохранение и укрепление здоровья детей во всех образовательных учреждениях и соответственно роль и актуальность физического воспитания, в частности, являются бесспорными, поскольку физическое здоровье является одной из основных предпосылок формирования здорового образа жизни.

Дети, не занимающиеся систематически физическими упражнениями, как правило, отстают в росте и развитии. Недостаток движения (гипокинезия), приводит к приостановке или снижению роста и дееспособности организма, и даже к постепенной атрофии мышц, ожирению и другим серьезным нарушениям, которые влияют на состояние и общее развитие ребенка.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», это биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Биологическая потребность в движениях свойственна всем детям, а ее количественные характеристики зависят от уровня физической подготовленности ребенка, типа высшей нервной деятельности, пола, возраста, времени года, климатических условий, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становление соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулирует кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это является важным фактором повышения работоспособности, созревания и

усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. В дошкольном возрасте связь между физическим и психическим развитием более тесная и крепкая, чем в дальнейшие периоды жизни.

Гимнастике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья ребенка, его физическом совершенствовании, эмоциональной раскрепощенности, воспитании красоты движения.

Новизна и актуальность данной программы заключается в применении в процессе обучения инновационных здоровьесберегающих технологий.

Система дополнительного образования в её новом качественном состоянии нуждается в программах, обеспечивающих условия для развития мотивации воспитанников к самопознанию и потребности здорового образа жизни.

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (в редакции 2013 года);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-Р)
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 г. № 3034);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПин);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

➤ Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

➤ Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

➤ Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

➤ Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 11.

Характеристика программы

Систематические дополнительные физкультурные занятия:

- укрепляют здоровье (улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, ускоряется обмен веществ);
- повышают физическую и интеллектуальную работоспособность.

Цель дополнительных занятий по физическому воспитанию с детьми 2-4 лет- подготовка физически развитых, здоровых людей. Правильное применение физических упражнений способствует успешному развитию физических и духовных сил ребёнка, раскрытию способностей, становлению личности.

Во время занятий решаются образовательные, оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи:

- формирование двигательных навыков, овладение приемами самоконтроля, саморегуляции, самооздоровления;

- формирование правильной осанки;

- развитие двигательных (мышечная сила, быстрота, координация) и психических (ощущения, восприятия, представления, внимание, память на движения) способностей детей дошкольного возраста;

- воспитание у детей волевых качеств

1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель программы - создание условий для спортивного оздоровления и развития двигательных и психических способностей детей дошкольного возраста.

1. Оздоровительные задачи.

А.Укрепление здоровья:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника
- формировать правильную осанку, стопу
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма
- приобщать к здоровому образу жизни.

Б.Развитие двигательных качеств и умений.

- развивать точность и координацию движений
- развивать гибкость, пластичность
- воспитывать выносливость
- развивать умение ориентироваться в пространстве
- обогащать двигательный опыт ребенка

2.Образовательные задачи:

- создать условия для усвоения общеразвивающих упражнений;
- формировать двигательные умения и навыки в области общеразвивающих упражнений;
- овладеть приёмами самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

3.Развивающие задачи:

- развивать восприятие, внимание, волю, память на движения, мышление, ощущения, представление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов;
- актуализировать потребности детей в саморазвитии, самосовершенствовании и формировании здоровья собственными силами.

4. Воспитательные задачи:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержке
- воспитывать у детей эстетические чувства, нравственные, духовные и волевые качества
- формировать мотивацию здорового образа жизни.

Реализация дополнительной программы «Маленькие спортсмены» способствует:

- решению задач социально-личностного развития ребенка: воспитание активности, инициативности, способности к сотрудничеству, взаимодействию;
- профилактике плоскостопия и нарушения осанки, как наиболее часто встречающемуся виду нарушений здоровья воспитанников МАДОУ;
- приобщению воспитанников к традициям МАДОУ - открытые мероприятия, участие в концертах для родителей.

Работа по программе предоставляет возможность ознакомление и соблюдение:

- правил безопасного поведения в спортивном зале;
- техники выполнения общеразвивающих упражнений;
- правил охраны органов и систем организма: способы предупреждения переутомления, восстановления после интенсивной физической нагрузки;
- правил безопасного взаимодействия со сверстниками в процессе фронтальных и парных форм организации;

- стремление к сохранению и укреплению собственного здоровья путем занятий современными видами физкультуры и спорта;
- развитие у детей способности выражать словом ощущения своего организма, свое отношение к тому или иному виду движений, свои чувства и настроения;
- развитие пространственных ориентировок, внимания, двигательной памяти;
- развитие чувства ритма;
- приобщение детей к посильной трудовой деятельности: подготовке и уборке спортивного оборудования и инвентаря.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Педагогическая работа по дополнительной программе осуществляется на основе ряда принципов:

1. **Принцип системности** — комплексный подход в обучении, воспитании, развитии личности и коллектива.
2. **Принцип сознательности и активности** — формирование стойкого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий; стимулирование сознательного контроля и анализа своих действий каждым воспитанником; воспитание творческого отношения к процессу физического воспитания, инициативу и самостоятельности.
3. **Принцип вариативности, доступности и индивидуализации:** показ личной значимости организуемой деятельности; учет возрастных и индивидуальных особенностей личности ученика; уважение к личности в сочетании с разумной требовательностью к ней; оптимизма, веры в силы и способности личности ребенка; принцип поощрения успеха и доброжелательной критики недостатков.
4. **Принцип систематичности:** регулярность занятий; рациональное чередование нагрузок и отдыха; от известного к неизвестному, от простого к сложному, от легкого к трудному.
5. **Принцип периодической мобилизации и реализации:** напряжение, преодоление затруднений в различных видах творческой деятельности может приводить к перегрузкам занимающихся. Поэтому необходимо периодическая релаксация, расслабление в деятельности занимающихся детей.

1.3. Возрастные особенности детей от 2 до 4 лет.

Возрастные особенности физического развития детей от 2 до 3 лет.

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека.

К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

1. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

2. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

3. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

4. Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

5. Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Возрастные особенности физического развития детей 3-4 года жизни.

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висачей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

2. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

6. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

7. Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

8. Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

9. Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

10. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Планируемые результаты освоения Программы

Реализация программы предполагает следующие результаты:

- укрепляется физическое и психическое здоровье ребёнка;
- развивается интерес к занятиям физической культурой;
- формируются навыки, составляющие основу здорового образа жизни;
- развиваются физические и социально-личностные качества.
- сохраняют устойчивое положение тела, правильную осанку при ходьбе и беге.
- ходят и бегают, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук, ног.
- действуют сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, меняют направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием.
- ползают, лазают, разнообразно действуют с мячом (берут, держат, переносят, бросают, катают).
- прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.
- ориентируются в пространстве.
- принимают участие в подвижных играх с несложным сюжетом, реагируют на сигнал

II. Содержательный раздел

2.1. Модель образовательного процесса.

Образовательный процесс направлен на развитие ребенка в пяти образовательных областях.

Социально-коммуникативное развитие:

- Развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;
- Становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий;
- Развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирования готовности к совместной деятельности со сверстниками;
- Формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества;
- Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме.

Познавательное развитие предполагает:

- Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации;
- Формирование познавательных действий, становление сознания;
- Развитие воображения и творческой активности.

Речевое развитие включает:

- Владение речью как средством общения и культуры;

- Обогащение активного словаря.

Художественно-эстетическое развитие предполагает:

- Становление эстетического отношения к окружающему миру;

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; формирование опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Формы организации детей по всем образовательным областям: групповая, подгрупповая.

Виды организации детей: непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей.

Виды детской деятельности	Формы работы
Двигательная	игровые упражнения упражнения ОФП
Игровая	сюжетные игры;
Коммуникативная	беседа; ситуативный разговор; общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками.

Особенности организации образовательной деятельности.

Комплексы строятся в соответствии с традиционной структурой построения комплексов гимнастики и включают в себя;

- общеразвивающие упражнения из И.П. стоя, сидя, лежа;
- разные виды бега, прыжков, подвижные игры;
- упражнения общей физической подготовки;
- упражнения на координацию;
- упражнения на растяжку;
- упражнения с использованием инвентаря (фитбольного мяча, стэпа, скакалки, гимнастических палочек).

В начале каждого занятия проводится разминка, включающая темповые, разогревающие упражнения и специальные упражнения на формирование правильной осанки и стопы.

Занятия с воспитанниками проводятся с учётом возрастных особенностей, основываясь на средних показателях возрастных возможностей детей, а также на учете индивидуальных способностей конкретного ребенка.

Выбор форм и методов, применяемых на занятиях, зависит от возраста занимающихся.

Во время занятий с детьми любого возраста необходимо уделять особое внимание психологической подготовке. Должен быть сформирован спортивный коллектив и психологический климат в нём. Большое внимание уделяется воспитанию волевых качеств воспитанников, развитию процессов внимания, сосредоточенности, развитию способности управлять своими эмоциями.

В процесс занятий должны быть включены упражнения с использованием соревновательного метода. Это способствует формированию у детей уверенности в своих силах, заинтересованности в дальнейшем тренировочном процессе. Соревновательный процесс дисциплинирует ребенка, развивает в нём чувство ответственности. Очень важно хвалить и подбадривать воспитанников от этого у них «вырастают крылья». Устанавливается тесный психологический контакт с воспитанниками.

На начальном этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, выполнить упражнение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на этапе углубленного разучивания становится целостное выполнение упражнения. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

2.2. Содержание работы.

Этапы работы.

1. Диагностический (1 неделя октября). Задачи: Выявить уровень сформированности основных видов движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание мячей, бросание, метание, равновесие)
2. Практический (2 неделя октября — 3 неделя июня) задачи:
 - Ходьба — обучать детей ходьбе всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.
 - Упражнения в равновесии — обучать детей ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; по доске, гимнастической скамейке, бревну.
 - Бег — обучать детей бегу подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа, бег по ограниченной поверхности — между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 — 30 сантиметров)
 - Ползание, лазанье — учить детей ползать на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 метра; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 сантиметров; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, верёвку (высота 30-40 сантиметров), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке — стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 метра) удобным для ребёнка способом.
 - Катание, метание, бросание — учить детей катать мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 сантиметров); бросать мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1- 1,5 метра, через сетку,

натянутую на уровне роста ребёнка. Учить метать мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой, левой рукой с расстояния 1 метра. □ Прыжки — способствовать развитию умения выполнять прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 сантиметров). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 сантиметров выше поднятой руки ребёнка. □ Подвижные игры — развивать у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей.

3. Аналитический (4 неделя июня) задачи: □ Диагностирование развития основных видов движения. □ Совершенствование форм и методов работы над развитием основных движений у детей 2-4 лет.

Перспективный план развития основных движений.

№ занятия	Ходьба	Бег	Прыжки	Катание, метание, бросание	Ползание, лазанье	Упражнения в равновесии
1	+	+	+	+	+	+
2	+	+				+
3	+	+	+		+	
4	+	+	+			
5	+	+		+	+	
6	Занятие совместно с родителями.					
7	+	+			+	
8	+	+	+	+	+	
9	+	+				+
10	+	+		+		
11	+	+	+			
12	Занятие совместно с родителями.					
13	+	+	+			+
14	+	+	+		+	
15	+	+			+	+
16	+	+	+	+		
17	+	+			+	+
18	+	+			+	+
19	Занятие совместно с родителями.					

20	+	+		+	+	
21	+	+	+	+		
22	+	+		+		+
23	+	+	+	+		
24	+	+		+		+
25	Занятие совместно с родителями.					
26	+	+		+	+	
27	+	+		+		+
28	+	+	+		+	
29	+	+	+	+	+	+

Тематический план.

	№	Тема непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию	Цель, задачи	Кол- во часо в в неде лю
ОКТАБРЬ	1	«Магазин игрушек» (диагностическое №1)	Упражнять детей в ходьбе и беге, согласовывая движения рук и ног, не опуская головы, выполнять прыжки на двух ногах, катать, подбрасывать мяч, умение сохранять равновесие. Воспитывать эстетическое	1
	2	«Маленькие птенчики»	Учить детей ходьбе и бегу «стайкой» за педагогом в заданном направлении; развивать равновесие — ходить по ограниченной поверхности (между двумя линиями).	1
	3	«Весёлые ребята»	Учить детей ползать на четвереньках и прыгать вверх. Закреплять умение ходить и бегать в заданном направлении, не наталкиваясь друг на друга. Воспитывать	1
	4	«Мы спортсмены»	Учить прыгать на двух ногах, спрыгивать с предметов. Закреплять умение ходить и бегать в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга. Развивать чувство равновесия. Воспитывать потребность выполнять физические упражнения вместе с другими малышами.	1

Н О Я Б Р Ъ	5	«Весёлые мячики»	Закреплять умение ползать на четвереньках. Продолжать способствовать развитию умения ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. Воспитывать	1
	6	«Вместе весело играть» совместное с родителями занятие	Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоём» и установить эмоционально — тактильный контакт с детьми; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление. Воспитывать	1
	7	«Ловкие обезьянки»	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия. Закреплять умение ходить и бегать в определённом направлении, меняя	1
	8	«Ежиха и ежата»	Учить детей прокатыванию мяча под дугу и подлезание за мячом. Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям	1
Д Е К А Б Р Ъ	9	«Отправляемся в поход»	Закреплять навыки в ходьбе разными способами, в беге и сохранении равновесия.	1
	10	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Закреплять умение ходить и бегать по кругу, не держась за руки. Воспитывать	1
	11	«Весёлые лягушата»	Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Учить ходить в колонне по одному и по сигналу педагога выполнять задание. Воспитывать	1
	12	«Мы вместе играем» совместное с родителями занятие	Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности; формировать у детей и родителей умение выполнять движения в детско — родительской паре. Воспитывать у детей и совершенствовать у родителей двигательное творчество.	1
Я Н В А Р Ъ	13	«Кузнечики»	Продолжать развивать умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, ходить по ограниченной поверхности, сохраняя равновесие. Воспитывать положительное	1
	14	«Комарики»	Учить прыгать, энергично отталкиваясь двумя ногами, и мягко приземляясь при прыжках с места. Воспитывать	1

	15	«Мы гуляем»	Учить сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, совершенствовать пространственную ориентировку.	1
	16	«Подарок белочки» от	Учить бросать мяч через натянутый шнур на уровне роста ребёнка. Упражнять в ловле мяча, брошенного взрослым. Развивать быстроту реакции на сигнал. Воспитывать положительное отношение к физическим упражнениям.	1
ФЕВРАЛЬ	17	«Весёлые ребята»	Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал. Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой. Воспитывать потребность выполнять физические упражнения вместе с другими малышами.	1
	18	«Весёлые обезьянки»	Учить детей лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определённом направлении, умение реагировать на сигнал.	1
	19	«Вместе с мамой мы играем» совместное родителями занятие с	Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности; формировать у детей и родителей умение выполнять движения в детско — родительской паре. Воспитывать у детей и совершенствовать у родителей двигательное	1
	20	«В гости к мячикам» к	Закреплять умение ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям	1
МАРТ	21	«Маленькие зайчики»	Учить детей бросать мяч в горизонтальную цель. Закрепить умение выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.	1
	22	«Муравьишки»	Учить бросать мяч двумя руками из-за головы. Закрепить умение ходить по ограниченной поверхности, сохраняя	1
	23	«Белочки»	Учить прыгать в длину с места. Закрепить умение метать мяч из-за головы. Развивать координацию движений. Воспитывать	1

	24	«Весёлые мячики»	Учить бросать мяч на дальность от груди. Упражнять в катании мяча. Приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям	1
АПРЕЛЬ	25	«Давайте вместе поиграем» совместное с родителями занятие	Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности, понять полезность «гимнастики вдвоём» и установить эмоционально — тактильный контакт с детьми; развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательную память, внимание, мышление. Воспитывать	1
	26	«Ловкие ребята»	Учить детей в ходьбе по наклонной доске. Упражнять в метании на дальность от груди. Приучать согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу. Воспитывать эстетическое	1
	27	«Меткий стрелок»	Учить детей бросать правой и левой рукой мягкие мячи. Развивать умение переступать через препятствия. Закреплять умение реагировать на сигнал. Воспитывать	1
	28	«Мы гуляем»	Учить детей ходьбе по кругу взявшись за руки, учить детей ходить на носочках. Упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия. Воспитывать эстетическое отношение к физическим упражнениям	1
МАЙ	29	«Ловкие ребята» (диагностическое №2)	Учить детей подлезать под рейку. Упражнять в ползании на четвереньках. Развивать ловкость, координацию движений. Закреплять умение бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках. Развивать внимание и	1
	30	«Нам вместе весело» совместное с родителями занятие	Помочь родителям ощутить радость от совместной двигательной деятельности; формировать у детей и родителей умение выполнять движения в детско — родительской паре. Развивать у детей и совершенствовать у родителей двигательное творчество. Воспитывать потребность в совместной физической деятельности	1

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

Дополнительный образовательный процесс в детском саду предусматривает решение программных образовательных задач в рамках непосредственно образовательной деятельности и включает в себя:

- совместную взросло-детскую (партнерскую) деятельность;
- свободную самостоятельную деятельность детей.

Дополнительный образовательный процесс в МАДОУ строится:

- на адекватных возрасту формах работы с детьми, максимальном развитии всех специфических детских видов деятельности и, в первую очередь, игры как ведущего вида деятельности ребенка-дошкольника

При создании в дошкольном учреждении благоприятных условий за период дошкольного детства ребенок может пройти путь от первых проявлений склонностей до яркого расцвета способностей, одаренности.

Таковыми условиями являются:

- наличие специально подготовленных высококвалифицированных педагогов дополнительного образования;
- создание атмосферы доброжелательности и заботливости по отношению к ребенку, обстановки, формирующей у ребенка чувство собственной значимости, поощряющей проявление его индивидуальности;
- наличие личностно-ориентированной воспитательно-образовательной системы, включающей в себя развивающие программы по различным направлениям детской одаренности, учитывающие как личностные, так и возрастные особенности ребенка;
- введение системы психолого-педагогического мониторинга, направленного на выявление особых способностей детей и отслеживания их дальнейшего развития;
- использование в работе педагогов различных нетрадиционных методов и приемов, игровых технологий,
- участие детей в различных праздниках, спортивных соревнованиях, сюжетно-ролевых играх, выставках детского творчества
- тесное сотрудничество с семьей по вопросам развития одаренности их детей.

2.4.Способы и направления поддержки детской инициативы.

Организация дополнительного образовательного процесса включает две основные задачи:

- 1) создание и поддержку психологического фона, благоприятствующего актуализации самостоятельной активности ребенка;
- 2) поддержку и направление этой активности сообразно целям развития.

Первая из этих задач предполагает:

- а) создание соответствующей среды, приглашающей ребенка к действию;
 - б) выявление и устранение факторов, блокирующих или тормозящих детскую активность.
- Вторая задача предполагает обеспечение ребенка средствами и содержательными творческими ситуациями, обеспечивающими полноценную культурную дифференциацию общего способа действия на грани возможностей каждого ребенка.

2.5. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Результат воспитания может быть успешным только при условии, если педагоги и родители станут равноправными партнерами, так как они воспитывают одних и тех же детей. В основу этого союза должно быть положено единство стремлений, взглядов на образовательный процесс, выработанные совместно общие цели и образовательные задачи, а также пути достижения намеченных результатов.

Родители готовы поддержать начинания педагогов, направленные на удовлетворение и развитие интересов, потребностей детей. Сотрудничество педагогов и родителей позволяет лучше узнать ребенка, посмотреть на него с разных позиций, увидеть в разных ситуациях, а, следовательно, помочь в понимании его индивидуальных особенностей, развитии способностей ребенка, в преодолении его негативных поступков проявлений в поведении, формировании ценных жизненных ориентаций.

Направления и формы работы с семьей по физическому развитию ребёнка:

- Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- Целенаправленная работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.
- Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- Информация в родительских уголках, в папках-передвижках о результатах деятельности кружка;
- Консультации;
- «Открытые дни» для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий.

III. Организационный раздел

3.1. Учебный план, характеристика разделов. Содержание деятельности по разделам плана.

Программа рассчитана на дошкольников в возрасте 2-4 лет. Продолжительность занятия – 10-15 минут. Периодичность занятий 2 раза в неделю в каждой подгруппе. Занятия начинаются 1 сентября и заканчиваются 30 июня.

Дополнительная программа «Маленькие спортсмены» включает: блок упражнений гимнастики, блок упражнений с использованием инвентаря (фитбола, стэпа, бревна, гимнастической стенки и скамейки).

Занятия для детей дошкольного возраста носят игровой характер. Легче осваиваются движения, которые содержат тот, или иной образ. Желательно каждому движению давать название. Детям интереснее подражать бабочкам, лягушке, кошечке, сказочным героям, чем выполнять аналогичные движения, лишённые образа. Долг педагога побудить у ребенка желание подражать и в жизни, и в игре лучшим образцам.

Эмоциональность занятий значительно увеличится, если упражнения выполнять в парах с различными предметами (мячами, палками, скакалками, надувными шарами, и т.д.).

Очень важно в дошкольный период пробудить у детей любовь и стремление к самостоятельному творческому движению.

Группы формируются с учетом возраста, состояния здоровья, уровня физической подготовленности и функционального состояния организма детей.

3.2. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка:

Для успешной реализации программы «Фитнес для малышей» должны быть обеспечены следующие **психолого-педагогические условия**:

- Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

К организации предметно-пространственной среды относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников спортивных навыков:

- спортивный зал, оборудованный всем необходимым;
- наличие спортивных игр, пособий и атрибутов к занятиям;

3.4. Календарный учебный график

Составляется ежегодно в зависимости от календарного учебного графика МАДОУ.

Календарный график на 2023-2024 учебный год

Содержание	Первая младшая группа (2-3 года)	Вторая младшая группа (3-4 года)
Количество возрастных групп в	2	2

каждой параллели		
Начало учебного года	01.09.2023	01.09.2023
Окончание учебного года	30.06.2024	30.06.2024
Продолжительность учебного года, всего, в том числе:	40 недели	40 недели
I полугодие	17недель	17 недель
II полугодие	23недели	23 недели
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней
Объём образовательной нагрузки в неделю (количество занятий/мин)	2/10	2/15
Сроки проведения мониторинга	01.09.2023- 15.09.2023 17.06.2024- 28.06.2024	01.09.2023- 15.09.2023 17.06.2024- 28.06.2024

3.5. Учебный план

Разделы	Первая младшая группа (2-3 года)		Вторая младшая группа (3-4 года)	
Продолжительность	10 мин.		15 мин.	
Периодичность	Неде ля	Ме сяц	Неде ля	Ме сяц
Фитнес для малышей	2	8	2	8

3.6. Кадровые условия реализации Программы.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Маленькие спортсмены» проводит педагог дополнительного образования.

Требования к педагогу дополнительного образования определены Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Требования к квалификации: Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

3.7. Материально-техническое обеспечение Программы:

- Спортивный зал, где проходят занятия по программе «Маленькие спортсмены», оснащенный разнообразным твердым и мягким инвентарём:

- гимнастическая стенка,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические коврики,
- маленькое бревно (либо стэп-платформа),
- мячи, фитболы,
- мягкие маты,
- гимнастические палочки и скакалки.

- Методические пособия:

1. Е.В Сулим Детский Финес. Физкультурные занятия для детей 2-5 лет.
2. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – пресс. – 2000.
3. Лебедев О.Е., Котунова М.В., Трубицин Н.Ф. Дополнительное образование детей. Учебное пособие – М: Владос. – 2000.
4. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001 г.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры», М., «Дрофа», 2003 г.
6. Касицына М.А., Бородина И.Г. «Коррекционная ритмика», М., «Гном и Д», 2005
7. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000
8. Эллис Броунинг Миллер, Кэрл Блэкмэн «Упражнения на растяжку», М., «ФАИР - ПРЕСС», 2001 г.
9. Лисова Т.М. «Основы спортивной акробатики для дошкольников». Методические рекомендации, 2003 г.
10. Ширманова С.И. «Спортивная гимнастика», Программа для педагогов дошкольных образовательных учреждений, Пособие, 2012 г.

3.8. Формы оценки планируемых результатов

Мониторинг физической подготовленности позволяет выявить развития движений и физических качеств у воспитанников, а также определить степень соответствия возрастным нормам.

Результаты мониторинга воспитанников помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Мониторинг позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические

приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения.

Критерии оценки развития основных движений.

Параметры обследования:

- **Ходьба** — дети ходят всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную, обходя предметы, приставным шагом вперёд, в стороны.
- **Упражнения в равновесии** — дети ходят по прямой дорожке (2- 3 м) с перешагиванием через предметы(высота 10- 15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну.
- **Бег** — подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа, бег по ограниченной поверхности — между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25 — 30 сантиметров)
- **Ползание, лазанье** — дети ползают на четвереньках по прямой на расстояние 3-4 метра; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 сантиметров; по гимнастической скамейке; подлезают под воротца, верёвку (высота 30-40 сантиметров), перелезают через бревно; лазают по лесенке — стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 метра) удобным для способом.
- **Катание, метание, бросание** — дети катают мяч двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 сантиметров); бросают мяч вперёд двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребёнка, с расстояния 1- 1,5 метра, через сетку, натянутую на уровне роста ребёнка. Метают мячи, набивные мешочки на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой, левой рукой с расстояния 1 метра.

- **Прыжки** — дети выполняют прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 сантиметров). Прыгают вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 сантиметров выше поднятой руки.
- **Подвижные игры** — охотно принимают участие в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями. Движения выразительны, умеют передавать простейшие действия некоторых персонажей.

Уровни развития основных движений (наблюдение).

Низкий уровень	Движения ребёнка напряженные, скованные, плохо скоординированы, реакция на ловлю мяча замедленная. Снижен интерес к подвижным играм, играм с мячом.
Норма (средний уровень)	Действия ребёнка согласованы, менее скованы и напряжены. В играх и игровых упражнениях активен, эмоционален.
Высокий уровень	Правильно выполняет упражнения, действия согласованы, скоординированы. Соблюдает заданный темп и ритм. Ребёнок активен, положительное эмоциональное отношение к играм, играм с мячом.

Оценка уровня развития физических качеств.

№	Ф.И.ребёнка	ходьба		бег		прыжки		Метание		Ползание		Равновесие		п/игры	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 638659264186898037567612618100491810558963417982

Владелец Юрихова Юлия Сергеевна

Действителен с 05.12.2023 по 04.12.2024