

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 35 «Родничок»*

**ПРИНЯТА:**

на заседании Педагогического совета  
МАДОУ «Центр развития ребенка -  
детский сад № 35 «Родничок»

Протокол № 1 от 29 августа 2024  
года

**СОГЛАСОВАНО:**

с Управляющим советом  
МАДОУ «Центр развития  
ребенка - детский сад  
№ 35 «Родничок»

Протокол № 1 от 30 августа  
2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий  
МАДОУ «Центр развития  
ребенка - детский сад  
№ 35 «Родничок»

Захарова Г.А.

Приказ № 93 от 30  
августа 2024 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы платных образовательных услуг  
физкультурно - спортивной направленности по обучению физической культуре  
«Спортивный Родничок»  
на 2024 – 2025 учебный год**

**Возраст:** дети 3-5 лет

**Срок реализации программы-** 2 года

**Количество учебных недель -** 32

**Количество часов –** 31

**Продолжительность занятий:** 15 мин., 20 мин.

**Разработала:**

Гаврилова Инна Юрьевна  
педагог дополнительного образования

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы.....	4
1.3. Задачи программы.....	4
1.4. Методы физического развития и воспитания.....	5
1.5. Принципы и подходы к формированию программы.....	6
1.6. Характеристика физического развития детей четвёртого года жизни.....	7
1.7. Характеристика физического развития детей пятого года жизни.....	10
1.8. Планируемые результаты.....	11

### II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Структура проведения занятий.....	12
2.2. Календарно-тематическое планирование во второй младшей группе 1 год обучения (3 – 4 года).....	14
2.3. Календарно-тематическое планирование в средних группах 2 год обучения (4 – 5 лет).....	16
2.4. Результаты освоения программы.....	20
2.5. Взаимодействие с родителями.....	21
2.6. Проведение диагностики физической подготовленности детей 3-5 лет.....	21

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Особенности организации дополнительной работы по физическому развитию с детьми 3-4 лет.....	23
3.2. Материально – техническая база.....	23
3.3. Технические средства обучения.....	24
3.4. Наглядно – образный материал.....	24
<b>Список литературы.....</b>	<b>25</b>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка.

При разработке программы «Спортивный Родничок» по обучению физической культуре детей 3-5 лет использовались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

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

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014г. №08 – 249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

Программа дополнительного образования по обучению физической культуре «Спортивный Родничок» показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами.

Программа «Спортивный Родничок» физического развития составлена на основе парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» О.В. Бережнова, В.В. Бойко и соответствует Федеральным Государственным образовательным стандартам дошкольного образования.

Новизна образовательной программы «Спортивный Родничок» по физическому развитию состоит из компонентов игры, которая обеспечивает психологический комфорт каждого ребёнка, обеспечивает физическое развитие, формирование привычки к здоровому образу жизни. Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему

личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств воспитанников.

**1.2 Цель программы:** способствовать укреплению здоровья, обеспечивать оптимальное физическое развитие, расширять функциональные возможности развивающегося организма, формировать точные двигательные навыки и основные движения, а также развивать качества движений в игровой форме на начальном этапе физического развития детей.

**1.3 Задачи программы:**

- обучать детей новым видам движений и совершенствовать их двигательные умения и навыки;

- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;

- развивать физические и психомоторные качества (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);

- содействовать профилактике плоскостопия, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;

- формировать предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, знакомить с правилами заботы о своем здоровье в повседневной жизни;

- содействовать развитию познавательных интересов и творческой активности.

Программа «Спортивный Родничок» по обучению физической культуре реализует:

- освоение техники основных видов движений;

- формирование физических качеств и двигательной активности;

- систему физических упражнений, приносящих ребёнку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;

- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;

- возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;

- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребёнка.

Для выполнения поставленных задач программы предусмотрены следующие структуры:

- хороводы, различные виды игр;

- занимательные разминки;

- корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастика;

- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

Подбор материалов занятий разработан в игровой форме и ориентирован на:

- развитие физических качеств;
- привычки к охране своего здоровья;
- культурно - гигиенические навыки и элементы самоконтроля во время движений;
- навыки правильного поведения в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, и их предупреждения.

В программу включены игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию, пальчиковая гимнастика, беседы о здоровом образе жизни.

Программа «Спортивный Родничок» рассчитана на 2 года обучения.

График проведения занятий: 1 раз в неделю, во второй половине дня; продолжительность занятий 15 - 20 минут.

#### **1.4 Методы физического развития и воспитания**

*1. Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения, вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей).

*2. К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

*3.К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной

биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

## **1.5. Принципы и подходы к формированию программы**

### **Принципы построения программы:**

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания* предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу* направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- Сам ребенок молодец, у него все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **1.6. Характеристика физического развития четвёртого года жизни**

Младший возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром. В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их

заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром. Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности. Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата.

На основе наглядно - действенного к четырем годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто». Как и в раннем возрасте, в 3 - 4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него. Память дошкольника 3 - 4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и



эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго. Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую. В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3 - 4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми. К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок 3 - 4 лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц. Ребенка отличает высокая речевая активность, его словарь содержит все части речи. Он знает наизусть несколько стихов, потешек, песенок, и с удовольствием их повторяет. Ребенок живо интересуется окружающим, запас его представлений об окружающем непрерывно пополняется. Он внимательно присматривается к действиям, поведению старших и подражает им. Ему свойственны высокая эмоциональность, готовность самостоятельно воспроизводить действия и поступки, одобряемые взрослыми. Он жизнерадостен и активен, его глаза с неиссякаемым любопытством вглядываются в мир, а сердце и ум открыты для добрых дел и поступков.

## **1.7. Характеристика физического развития детей пятого года жизни**

На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы.

У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными.

Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия.

При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети при- обретают способность регулировать направление полета и силу броска.

От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве.

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей.

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл,

назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, менты, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений.

Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

### **1.8. Планируемые результаты**

Для решения поставленных задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для их решения в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Основными задачами заключительной части являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1.Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.

2. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
3. Дыхательная гимнастика.
4. Точечный массаж и самомассаж.
5. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

*Общеразвивающие:* на укрепление мышц стопы; на формирование правильной осанки; для развития и укрепления мышечного тонуса; на напряжение и расслабление мышц.

*Основные виды движений:* ходьба; прыжки; ползание, лазание, метание, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации движений.

Занятия проводятся инструктором по физической культуре в спортивном зале, оборудованном тренажерами и спортивным инвентарем, отвечающем требованиям, предусмотренным СанПин. Создание полноценной физкультурно – спортивной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, скакалки, массажные коврики, гимнастические палки, гимнастические маты, батуты, массажеры, специальные тренажеры).

Программа дополнительного образования по обучению физической культуре «Малыши – крепыши» направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развития основных видов движений.

## **2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Структура проведения занятий**

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и заключительная. Ведущей формой организации обучения являются подгрупповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься физической культурой.

Программа «Спортивный Родничок» включает 4 раздела:

- 1.«Крепыши».
- 2.«Сильные руки - не знают скуки».
- 3.«Дышим с пользой для здоровья».
- 4.«Топ, топ, топает малыш».

### **Раздел 1. «Крепыши»**

**Цель:** укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие физических качеств.

**Содержание.** В данном разделе широко используются игры и сюжетные упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК, укрепление опорно - двигательного аппарата, развитие физических качеств. Особое внимание уделяется развитию двигательных качеств, направленных на всестороннее физическое развитие. Предусмотрены беседы с использованием наглядного материала.

### **Раздел 2. «Сильные руки – не знают скуки»**

**Цель:** развитие мелкой моторики кистей рук.

**Содержание.** Упражнения и подвижные игры с природным материалом, обручами. В данном разделе представлены различные средства и методы о различных способах оздоровления кистей рук, развивает мелкую моторику с использованием нестандартного оборудования.

### **Раздел 3. «Дышим с пользой для здоровья»**

**Цель:** научить детей правильному дыханию при выполнении физкультурных упражнений и применение знаний в повседневной жизни.

**Содержание.** В данном разделе представлены упражнения с использованием нестандартного оборудования, направленного на обучение правильного и оздоровительного дыхания. Упражнения дыхательной гимнастики направлены на повышение иммунитета детей, восстановить дыхательную систему после пневмонии и других заболеваний дыхательной системы, а также предотвратить частые простудные заболевания. Благодаря дыхательной гимнастике, дети учатся расслабляться, успокаиваться.

### **Раздел 4. « Топ, топ, топает малыш».**

**Цель:** профилактика и коррекция плоскостопия.

**Содержание.** Предложены способы хождения босиком, которые являются эффективными закаливающими средствами. Способствует укреплению здоровья детей, формирует привычку к ежедневным физкультурным занятиям. В данном разделе представлены различные средства и методы профилактики плоскостопия, с использованием нестандартного оборудования, принципы хождение босиком по тропе здоровья.

## 2.2 Календарно-тематическое планирование во вторых младших группах №2, №6, №7 (3 – 4 года)

### 1 год обучения

Месяц	№ занятия	Тема	Цель	Оборудование
Октябрь	1	«Береги свое здоровье»	Учить детей правильно ходить и бегать, соблюдая правильное положение тела. Развивать умение сохранять правильное положение осанки во время ходьбы.	«Ручеек» из 2 веревок, обручи по количеству детей, конусы (4 шт.)
	2	«Собери мячи»	Учить детей правильно собирать все игровые мячи, обращая внимание на положение спины во время наклона.	Мячи по количеству детей, 2 корзины, маска лисы
	3	«Поймай мяч»	Упражнять детей в подбрасывании и ловли мяча, передаче мяча друг другу.	Мячи по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 30 см)
	4	«Пружинка»	Упражнять детей в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Мячи по количеству детей, «тропа здоровья»
Ноябрь	1	«Волна»	Отработка и совершенствование с детьми пружинистых общеразвивающих упражнений.	Наклонная доска (высота 30 см.), мягкие коврики по количеству детей
	2	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе на носочках, переступая через кубики на полу, сохраняя правильное положение спины.	Кубики (5 шт.), тренажер «Бегущий по волнам»
	3	«Выполняй правильно»	Учить детей правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки по количеству детей, кегли (6шт.)
Декабрь	1	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, упражнять в равновесии.	Гимнастическая стенка, мячи по количеству детей, мешочки с песком по количеству детей
	2	«В гости к медвежатам»	Упражнять детей в ходьбе на наружном своде стопы.	Игрушка «медведь», ребристая доска
	3	«Веселые медвежата»	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, удерживая равновесие.	Гимнастическая скамейка, мягкие коврики по количеству детей
	4	«Перелезь»	Упражнять детей в перелезании	Мягкие модули,

		через овраг»	через препятствие (мягкие модули).	детские гантели, цветные ленточки по количеству детей, дуга
	5	«Веселые воробышки»	Учить детей прыгать на одной и двух ногах с продвижением вперед.	Маски «воробышек» по количеству детей, 2 больших обруча
Январь	1	«Весёлые кегли»	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между предметами.	Кегли (8 шт.), мягкий набивной мяч
	2	«Идём на каток»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках.	Мягкие модули, «тропа здоровья»
	3	«Наши пяточки устали»	Упражнять детей в сведении и разведении пяток при выполнении общеразвивающих упражнений.	Аудиозапись «Топ – топ», массажные мячики
Февраль	1	«Прыгуны»	Закреплять умение детей прыгать на двух ногах через линию, сохраняя равновесие.	Тренажеры «Велосипед», веревка (длина 2 м)
	2	«В цирке»	Закреплять умение детей самостоятельно прыгать на батуте, сохраняя равновесие.	Батут, «тоннель», шапочка кота
	3	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Цветные ленточки по количеству детей со снежинками
Март	1	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Пластиковые стаканчики и коктейльные трубочки по количеству детей
	2	«Мы весёлые ребята»	Закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, спрыгивать на мат мягко и устойчиво.	Гимнастическая скамейка, мат, скакалки
	3	«В гости к ёжику»	Совершенствовать навыки в подлезании под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	2 дуги высотой 50 см., обручи
	4	«В гости к белочке»	Продолжать учить детей удерживать равновесие и координацию.	Гимнастическая скамейка (высота 30 см.), мат, шапочка белочки
	5	«Путешествие в весенний лес»	Закреплять ходьбу по намеченной линии с приставлением пятки к носку.	Скакалки (3 шт.), тонкий канат
Апрель	1	«Вместе весело шагать»	Учить детей разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе.	Кегли (5 шт.), набивные мячи (5 шт), конусы (5

				шт.)
	2	«Если с другом вышел в путь»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе на меньшей опоре (на бревне)	Бревно, 2 мата, мячи малые по колич.детей
	3	«Птички – невелички»	Закреплять с детьми упражнения на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля».	Гимнастическая скамейка, мат, бревно, шапочки птиц(н/р: скворцы)
	4	«Пролезь – не задень»	Учить детей пролезать в обруч, не касаясь руками пола и края обруча.	2 обруча, гимнастическая скамейка
Май	1	«Лягушата»	Упражнять детей в прыжкам на месте с небольшим продвижением вперед (на носках), «по-лягушачьи»	Обручи (диаметр 60 см.) по колич.детей
	2	«Мешочек – мой дружок»	Учить детей метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль из основной стойки	Набивные мешочки с песком по количеству детей
	3	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч.	Резиновые мячи по количеству детей
	4	«Праздник мяча»	Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи большие (2 шт), мячи набивные (2 шт.), мячи резиновые по колич.детей
<b>Количество занятий в учебном году - 31</b>				

### 2.3 Календарно-тематическое планирование в средней группе №11 (4 – 5 лет) 2 год обучения

Месяц	№ занятия	Тема	Цель	Оборудование
Октябрь	1	«Почему мы двигаемся?»	Дать представление об опорно-двигательной системе.	Резиновые мячи.
	2	«Работай в парах»	Укреплять мышечно-связочный аппарат. Учить выполнять передачи мяча ногами в парах и в группе.	Массажная дорожка, гимнастическая скамейка.
	3	«Волна»	Закрепить навык ходьбы по массажной дорожке. Закрепить навыки ходьбы по гимнастической скамейке вдоль и поперек.	Резиновые мячи, массажная дорожка.



	4	«Пружинка»	Отработка и совершенствование пружинистых общеразвивающих упражнений. Учить сгибанию – разгибанию ног, выполнению вращательных движений по часовой и против часовой стрелки. Упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом.	Резиновые мячи
<b>Ноябрь</b>	1	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, учить ходить по гимнастической палке вдоль и поперек. Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.	Гимнастические палки, кубики, массажные шарики.
	2	«Волшебные карандаши»	Учить захватывать пальцами ног карандаш или палочку. Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия.	Цветные карандаши (или палочки небольшого размера)
	3	«Выполняй правильно»	Укреплять мышечно- связочный аппарат. Учить правильно выполнять упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки, эспандеры плечевые.
<b>Декабрь</b>	1	«Отдыхай и расслабляйся»	Учить упражнениям на релаксацию. Учить детей расслабляться.	Маты, коврики, массажные шарики.
	2	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Учить удерживать равновесие и координацию.	Шведская лестница, гимнастическая скамейка.
	3	«Правильно двигайся»	Учить выполнению упражнений для профилактики нарушения осанки с использованием элементов методики йогов.	Коврики, маты, массажные шарики.
	4	«Ловкачи»	Упражнять в собирании пальцами ног ткани или палочек, лежащих на полу. Закреплять круговые вращения стопы влево-вправо.	Гимнастические палочки небольшого размера, сшитые платочки из легкой ткани.

	5	«Попади мячом в цель»	Повторять метание в цель резиновым мячиком. Учить толкать мячи ладонями и ступнями. Упражнять детей в подлезании и подбрасывании мяча.	Резиновые мячи, обруч.
<b>Январь</b>	1	«Веселые туристы»	Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край, упражнять в равновесии и в прыжках.	Обруч на стойке, мячи, гимнастическая скамейка.
	2	«В зоопарке»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край, совершенствовать упражнения в равновесии сохраняя правильную осанку. Расширять знания детей о животном мире, воспитывать бережное отношение к природе.	Дуги, гимнастическая скамейка, мат, массажные шарики.
	3	«Преодолей препятствия»	Учить детей правильно перелезать через препятствия, следить чтобы дети не разводили широко носки ног. Учить детей чётко и точно выполнять подлезания, упражнять в ходьбе, в проползании под веревкой.	Дуги, , веревка натянутая между двумя стойками на высоте 40см, кегли.
<b>Февраль</b>	1	«Птички и клетка»	Закрепить упражнения на подлезание под дугу, прогибая спину и не задевая за верхний край.	Дуги, мячи по количеству детей.
	2	«Держи равновесие»	Закрепить упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на равновесие.	Гимнастическая скамейка, гимнастические палки, массажные шарики.
	3	«Мы здоровые ребята»	Совершенствовать ОРУ: в равновесии, соблюдая правильную осанку, развивать глазомер, закреплять знания о правильной осанке.	Мячи по количеству детей, обруч, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.
<b>Март</b>	1	«Праздник обруча»	Учить сохранять равновесие при прокатывании обруча; закреплять умение пролезать в обруч, не касаясь руками пола и спиной – края обруча.	Обручи по количеству детей.

	2	«Мы – гимнасты»	Учить лазанию по гимнастической стенке; закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, спрыгивать на мат мягко и устойчиво	Гимнастическая скамейка, маты.
	3	«Лётчики»	Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, закреплять навыки бега.	Мячи по количеству детей, гимнастические палки по количеству детей.
	4	«Ты мой друг, и я твой друг»	Учит детей прыгать через скакалку; продолжать учить детей выполнять упражнения парами	Скакалки по количеству детей
	5	«Путешествие на поезде»	Учить разнообразным видам ходьбы; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади.	Гимнастическая скамейка, маты.
<b>Апрель</b>	1	«Весёлый стадион»	Продолжать учить детей выполнять умения выполнять упражнения с лентами.	Ленты по количеству детей.
	2	«Прыгуны»	Учить детей прыгать в длину с высоты 60 см., спрыгивать с активным взмахом руками вперёд и вверх с одновременным отталкиванием ногами	Мягкие маты и коврики.
	3	«Палочка – поможалочка»	Учить детей перепрыгивать через препятствия, опираясь на гимнастическую палку; совершенствовать навыки выполнения упражнений с гимнастическими палками.	Гимнастические палки по количеству детей, флажки.
	4	«Туристы»	Продолжать учить детей выполнять действия по сигналу инструктора, совершенствовать двигательные умения и навыки	Гимнастические палки по количеству детей, 2 обруча (диаметр 60 см)
<b>Май</b>	1	«Волшебные обручи»	Учить выполнять упражнения с обручами разными способами;	Обручи малые по количеству детей, 2 кегли для ориентира
	2	«Мы – спортсмены»	Продолжать учить детей выполнять действия с мячом в парах: бросать и ловить, не теряя его.	Мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, 4 наклонные доски (высота 15 см), 4 стойки с натянутым канатом (выше головы детей)
	3	«Попрыгунчик и»	Учить бегу с препятствиями и игровым навыка со скакалкой	Короткие скакалки по количеству детей, 2 наклонные доски.

	4	«В любом месте веселее вместе»	Закреплять выполнение упражнений парами, умение выполнять навыки со скакалкой	2 гимнастические скамейки (высота 35 см), мячи (диаметр 25 см), короткие скакалки (по 1 на пару)
<b>Количество занятий в учебном году - 31</b>				

## 2.4 Результаты освоения программы

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает сомнения («Что нас не радует»)</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;</li> <li>- уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита мелкая моторика рук;</li> <li>- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;</li> <li>- проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;</li> <li>- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>- с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- допускает существенные ошибки в технике движений;</li> <li>- нарушает правила в играх, хотя с интересом в них играет;</li> <li>- затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;</li> <li>- интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий;</li> <li>- потребность в двигательной активности выражена слабо;</li> <li>- испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;</li> <li>- не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;</li> <li>- готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого;</li> <li>- затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит;</li> <li>- движения недостаточно координированы, быстры, плохо</li> </ul>

<p>-умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого;  - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.</p>	<p>развита крупная и мелкая моторика рук;  - у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.</p>
---	---

## 2.5 Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

2. Консультации для родителей о приемах и методах оздоровления ребенка.

## 2.6. Проведение диагностики физической подготовленности детей 3-5 лет

Для проведения диагностики физической подготовленности детей дошкольного возраста методы и средства должны отвечать следующим требованиям:

- быть простыми и доступными возможностям испытуемых;
- соответствовать следующим критериям: надёжность, информативность, наличие системы оценки, стандартность условий проведения.

Проводить диагностику рекомендуется два раза в год (сентябрь, май) с младшего дошкольного возраста. При проведении диагностики необходимо отследить развитие всех основных физических качеств: гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества и координационные способности.

**Гибкость** - это способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга.

**Быстрота** – способность человека осуществлять движение с определённой скоростью или как способность человека осуществлять двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени.

**Ловкость** – способность человека целесообразно координировать свои движения и рационально решать двигательные задачи.

**Выносливость** - способность человека длительное время выполнять мышечную работу без снижения её интенсивности.

**Координация** – способность быстро согласовать двигательные действия в меняющихся условиях, выполнения движения точно и рационально.

### **Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей 3-5 лет**

**Быстрота** – определяется временем пробегания дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

**Ловкость** – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

**Гибкость** – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

**Выносливость** - определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

**Координация** – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

**Скоростно-силовые способности** – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

### **Контрольные тесты для детей II младшей группы (3 – 4 года)**

- Бег 30 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге

### **Контрольные тесты для детей средней группы (4 - 5 лет)**

- Бег 30 метров

- Челночный бег 3×10
- Прыжок в длину с места
- Метание предмета весом 150 гр.
- Метание теннисного мяча в цель
- Удержание равновесия на одной ноге
- Подъём из положения, лёжа на спине

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Особенности организации дополнительной работы по физическому развитию с детьми 3-5 лет**

Организация по реализации и освоению содержания дополнительной программы по физическому развитию осуществляется в двух основных моделях:

- 1.совместной деятельности взрослого и детей;
- 2.самостоятельной деятельности детей.

В каждой возрастной группе организован режим дня, который учитывает особенности развития детей. Он соответствует возрастным особенностям детей, способствует укреплению здоровья, обеспечивает работоспособность, успешное осуществление разнообразной деятельности, предохраняет от переутомления.

Кружок «Спортивный Родничок» по физическому развитию детей 3-5 лет проводится во второй половине дня 1 раз в неделю.

<b>День недели</b>	<b>Возрастная группа</b>	<b>Время проведения</b>
Понедельник	Средняя группа № 11	15.20-15.40
Вторник	Вторая младшая группа № 2	15.20 – 15.35
Среда	Вторая младшая группа № 6	15.20 – 15.35
	Вторая младшая группа № 7	15.45 – 16.00

#### **3.2. Материально – техническая база**

В соответствии с ФГОС к условиям реализации программ дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от

17.10.2013г.) в каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной, конструктивной, познавательной и т.д. Они содержат разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, что позволяет воспитанникам свободно перемещаться. В ДОУ по возможности создаются все условия для охраны и укрепления здоровья детей, для их полноценного физического развития.

В каждой возрастной группе имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей. Есть приспособления для закаливания и самомассажа детей: массажёры, ребристые доски, пуговичные коврики. Организация развивающей среды в различных возрастных группах имеют свои отличительные признаки. Оборудование соответствует требованиям реализуемой программы.

Спортивный зал оснащен спортивными комплексами, крупными модулями, тренажёрами (беговая дорожка, «Бегущий по волнам»), батут, велосипеды, самокаты, шведская стенка, маты, мячи (резиновые, набивные, футбольные, баскетбольные, волейбольные), гимнастическими скамейками, гимнастическими палками, баскетбольными щитами, дугами для подлезания, ребристые доски, фитбол - мячами, канатами, скакалками, обручами, кеглями. Спортивное оборудование систематически обновляется и дополняется.

### **3.3 Технические средства обучения**

- Мультимедийное оборудование
- Интерактивная доска
- Музыкальный центр
- CD и аудио материал

### **3.4 Наглядно – образный материал**

- Картотека подвижных игр
- Картотека упражнений на дыхание
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Иллюстрации и репродукции, презентации (о видах спорта спорта);
- Дидактический материал (картинки о видах спорта, спортивном оборудовании)



Разнообразное спортивное оборудование способствует развитию двигательной активности и координации движений, обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также повышает эффективность выполнения упражнений, положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка. Это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяется размещению оборудования, оно не загромождает полезную площадь помещения, дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Большого эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса.

### Список литературы

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Вареник Е.Н. – Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
4. Вареник Е.Н. – Физкультурно - оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
5. Гризик Т.И., Доронова Т.Н., Якобсон С.Г., Соловьева Е.В., «Программа «Радуга: Программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях детского сада» М. : Просвещение, 2010 г.
6. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.
7. Голубева Л.Г. – Гимнастика и массаж для самых маленьких: Пособие для родителей и воспитателей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012. – 80 с.
8. Литвинова М.Ф. – Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2005. – 92 с.
9. Маханева М.Д. – Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.

10. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
11. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», М. «Мозаика-синтез», 2013г. – 144 с.
12. Узорова О.В. – Пальчиковая гимнастика/О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 127 с.
13. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1986. – 159 с.
14. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.
15. Шебеко В.Н. – Физкультурные праздники в детском саду: творчество в двигательной деятельности дошкольника: Кн. для воспитателей дет.сада / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – 3-е изд. – М.: Просвещение.2003.–93с.