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

ПРИНЯТО:
педагогическим советом
от 31.08.2020 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО:
приказом
от 31.08.2020г. № 01-07/44

Дополнительная общеобразовательная программа
«КРЕПЫШОК»
Физкультурно – спортивной направленности

Возраст воспитанников: 2-3 года
Срок реализации 1 год

Хуснутдинова О.В.
- инструктор по физической культуре

Ухта 2020г.

Содержание

1.Пояснительная записка 3
2. Учебный план 4
3. Календарно -тематическое планирование 6
4. Календарный учебный график 17
5.Планируемые результаты программы 17
6.Комплекс организационно–педагогических условий 17
7.Список литературы 19

Пояснительная записка.

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

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

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

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

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

Адресатом данной **Программы** являются дети 2-3 года. Главной целью программы является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. План организации всех видов деятельности строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. С учетом примерного перечня основных видов организованной деятельности, согласно принципу интеграции, физическое воспитание детей осуществляется при организации трудовой, познавательно- исследовательской, продуктивной, музыкально- художественной и чтения.

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

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий: практические

Режим занятий: 1 раз в неделю по 10 минут, вторник – 15.40-15.50.

Срок освоения Программы: 1 год – 32 часа.

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

Задачи:

Образовательные:

- Формирование освоения основных видов движения (ходьба, бег, прыжки);
-Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движении (брать, держать, переносить, класть, бросать).

Развивающие:

-Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстрота, гибкость, ловкость).

Воспитательные:

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

Учебный план дополнительной программы

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

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

Календарно-тематический план дополнительной программы

№	Тема занятий	Программное содержание	Материалы и оборудование	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Мой веселый звонкий мяч.	Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами. Рефлексия.	Мяч.	06.10.2020г.	
2	Веселые воробышки.	Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром. Рефлексия.	Гимнастическая доска.	13.10.2020г.	

3	Волшебное колесо.	Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствование навыков действии с обручами. Рефлексия.	Обручи.	20.10.2020г.	
4	«Поиграем?»	Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	27.10.2020г.	
5	Встреча с грибом боровиком.	Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, продолжение знакомства с окружающим миром, разгадывание загадок.	Гимнастические палки, маты.	03.11.2020г.	

		Рефлексия.			
6	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	Метание мешочка на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром. Рефлексия.	Утяжеленные мешочки 200гр, кубики.	10.11.2020г	
7	Мы – медвежата.	Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья по гимнастической стенке, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание любви к природе и бережное к ней отношение**.** Рефлексия.	Гимнастическая стена.	17.11.2020г.	
8	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	24.11.2020г.	

		Рефлексия**.**			
9	Мы - веселые игрушки.	Закрепление умения подлезать под препятствия ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа), совершенствование умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади. Рефлексия.	Дуги, маты, конусы.	01.12.2020г.	
10	В гости к снеговику.	Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади. Рефлексия.	Дуги, маты.	08.12.2020г.	
11	В лес за елкой.	Обучение метанию, развитие глазомера, закрепление навыков ходьбы между предметами, сохранение равновесия, совершенствование навыков ходьбы и бега, обогащение эмоционального опыта. Рефлексия.	Мячи теннисные, корзины, конусы.	15.12.20120г.	
12	Путешествие в	Выполнение упражнения в	Конусы, дуги, корзины.	22.12.2020г.	

	Сказочный лес.	паре, согласованно с партнером, закрепление умения оббегать, обползать предметы. Метание в корзину мягких снежков. Рефлексия.			
13	Мы - пловцы.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии. Рефлексия.	Гимнастическая скамейка, маты.	12.01.2021г.	
14	Летчики.	Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами, продолжение знакомства с профессиями. Рефлексия.	Обручи, конусы.	19.01.2021г.	
15	Веселые кегли.	Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения	Кегли, мячи.	26.01.2021г.	

		прокатывать мяч ногой между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, развитие глазомера. Рефлексия.			
16	«Поиграем?».	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи, туннель.	29.01.2021г.	
17	К нам пришел доктор Пилюлькин.	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой. Рефлексия.	Мяч.	02.02.2021г.	
18	Путешествие на поезде.	Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной	Маты.	09.02.2021г.	

		площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром. Рефлексия.			
19	Защитники Отечества.	Развитие смелости и решительности, выносливости, закрепление умения играть в эстафеты, повышение педагогической компетентности родителей в физическом воспитании детей. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	16.02.2021г.	
20	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно и ловко, обучение играм с элементами соревнований. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	22.02.2021г.	
21	Весна в лесу.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление навыков спрыгивания на мягкую поверхность, совершенствование навыков	Маты.	02.03.2021г.	

		ползания. Рефлексия.			
22	В гости к солнышку.	Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами. Рефлексия.	Обручи.	09.03.2021г.	
23	Вперед на пляж.	Спрыгивание со скамейки на мягкую поверхность, слегка сгибая колени, закрепление умения ползать на животе, совершенствование навыков ходьбы и бега, способствование развитию фантазии. Рефлексия.	Гимнастическая скамейка.	16.03.2021г.	
24	«Поиграем?»	Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, обучение играм с элементами соревнований. Рефлексия.	Мячи, кегли, корзины, обручи.	23.03.2021г.	
25	Мы- Весёлые	Сохранение равновесия при	Мяч.	06.04.2021г.	

	петрушки.	ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям Рефлексия.			
26	Юные космонавты.	Сохранение равновесия, закрепление навыков подбрасывания и ловли мяча, совершенствование навыков метания, развитие глазомера. Рефлексия.	Мячи, корзины.	13.04.2021г.	
27	Репка.	Обучение сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закрепление навыков ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствование навыков прыжков через препятствия, развитие фантазии. Рефлексия.	Конусы, дуги, маты.	20.04.2021г.	
28	«Поиграем?».	Обучение выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко,	Мячи, кегли, корзины, обручи.	27.04.2021г.	

		обучение играм с элементами соревнования. Рефлексия.			
29	В гости к ежику.	Обучение сохранению равновесия на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закрепление умения спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствование навыков подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола. Рефлексия.	Гимнастическая скамейка, дуги.	04.05.2021г.	
30	Цыплята.	Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади. Рефлексия.	Мешки с утяжелением 200гр.	11.05.2021г.	

31	Туристы.	Выполнение действий по сигналу инструктора, совершенствование двигательных умений и навыков. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи.	18.05.2021г.	
32	*Итоговое занятие.* Развлечение "Приключение в стране сказок".	Активное использование приобретенными двигательными навыками: бег с высоким подниманием колена, сменой направления, работа с обручем, способствование возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, знакомство родителей с результатами деятельности кружка, повышение педагогической компетенции родителей воспитанников. Рефлексия.	Мяч, конусы, обручи.	25.05.2021г.	

Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	количество учебных недель	продолжительность каникул	сроки контрольных процедур
01.10.2020г	31.05.2021г	32	с 11.01.2021 г. По 19.01.2021г.	май

Планируемые результаты освоения Программы:

К концу года обучения ребенок будет:

-Знать основные виды движения (ходьба, бег, прыжки)

- уметь правильно выполнять движения (брать, держать, переносить, класть, бросать).

-Владеть навыками двигательной способности и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость).

Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия проводятся в спортивном зале, во второй половине дня.

Материалы и средства обучения и воспитания включают в себя:

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

Формы контроля:

-открытое спортивное мероприятие.

Формы проведения педагогической диагностики, оценочные материалы.

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

Диагностика проводится один раз в год: в конце учебного года (май). Результаты обследования заносятся в разработанную таблицу-матрицу. В диагностической таблице используется следующее обозначение:

высокий уровень -В, средний -С, допустимый – Д.

Таблица для диагностики ребёнка

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	научится правильно выполнять основные движения			научится правильно выполнять движения				владеет навыками двигательной способности			Общий балл	Средний балл
		ходьба	бег	прыжки	брать	держать	класть	бросать	быстрота	гибкость	ловкость		

Критерии оценки выполнения:

Уровень физической индивидуальности определяется по критериям и оценивается в баллах. Результаты фиксируются в таблицу в конце учебного года. Подсчитываются баллы по каждому респонденту и выводится общий балл по группе.

Низкий уровень (1-1,5 б.):
Средний уровень (1,6-2,3 б):
Высокий уровень (2,4 -3б.):

Список литературы

1. Муллаева Н.Б. Занятия по физической культуре для дошкольников. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Детство-пресс 2005.
2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. // М.: ТЦ Академия, 2001.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 2-3 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.