

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №37» городского округа
Город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 37 г. Салавата

Е.В. Антипина Е.В. Антипина

Приказ № 156 «15» 10 2025г.

**Программа дополнительного образования
спортивной направленности**

Возраст 3-4 года

Составитель: Устимова Д.М.

Срок реализации: 1 год

Инструктор по ФК

Принята на заседании педагогического совета

Протокол № 2 «14» 10 2025г.

2025г.

Пояснительная записка

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

Главной целью физического воспитания в ДОУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

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.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

Цель:

Выявить творческий потенциал детей и развивать их двигательные способности, содействовать всестороннему развитию личности дошкольника через развитие его творческих способностей, «открытие для себя», определить значимость секционной работы в развитии творческих способностей детей.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Формирование навыков самовыражения через движение посредством музыки;
2. Развивать физические качества – гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
3. Формировать пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков;
4. Развивать чувство ритма, внимания, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость;
5. Укреплять здоровье воспитанников, в поддержании физической и умственной работоспособности активности.

Образовательные

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

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

Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Перспективный план работы кружка

Месяц: Ноябрь

1. Тема 1. Вводное занятие. Мой веселый звонкий мяч(1 час).

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

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади, закрепление умения прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывание и ловля мяча, не прижимая его к груди; совершенствование навыков выполнения упражнений с мячами.

2. Тема 2. Веселые воробышки (1 час).

Изучение упражнений для сохранения равновесия в ходьбе по ограниченной площади; имитация повадок птиц; закрепление умения прыгать на двух ногах; совершенствование навыков ходьбы и бега; обогащение жизненного опыта детей знакомство с окружающим миром.

3. Тема 3. Волшебное колесо (1 час).

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

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

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

Месяц: декабрь.

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

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

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

Метание шишек на дальность, разгадывание загадок, развитие глазомера, фантазии, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, продолжение знакомства детей с окружающим миром.

7. Тема 7. Мы - медвежата. (1 час).

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

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

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

Месяц: Декабрь.

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

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

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

Выполнение упражнения в паре, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола, совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

11. Тема 11. В лес за елкой. (1 час).

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

12. Тема 12. Путешествие в Сказкоград (развлечение для детей и родителей). (1 час).

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

Месяц: Январь.

13. Тема 13. Мы - пловцы. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях, закрепление умения ползать на спине, отталкиваясь руками и ногами, совершенствование двигательных навыков, развитие фантазии.

14. Тема 14. Летчики. (1 час).

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

15. Тема 15. Веселые кегли. (1 час).

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

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

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

Месяц: Февраль.

17. Тема 17. К нам пришел доктор Пилюлькин. (1 час).

Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди движением локтей снизу вверх, закрепление умения пробегать под вращающейся скамейкой, совершенствование навыков подлезания под дугу и гимнастическую скамейку, развитие интереса к занятиям физкультурой.

18. Тема 18. Путешествие на поезде. (1 час).

Знакомство с разнообразными видами ходьбы, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, совершенствование навыков ползания и прыжков на ногах с продвижением вперед, продолжение знакомства с окружающим миром.

19. Тема 19. Защитники Отечества. (1 час).

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

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

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

Месяц: Март.

21. Тема 21. Весна в лесу. (1 час).

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

22. Тема 22. В гости к солнышку. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, закрепление умения прыгать на двух ногах, пролезая в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками, совершенствование навыков выполнения упражнений с обручами.

23. Тема 23. Вперед на пляж. (1 час).

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

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

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

Месяц: Апрель.

25. Тема 25. Мы - Веселые петрушки. (1 час).

Сохранение равновесия при ходьбе, боком по ограниченной площади, закрепление умения действовать с мячом, совершенствование навыков ходьбы и бега, воспитание интереса к физкультурным занятиям

26. Тема 26. Юные космонавты (1 час).

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

27. Тема 27. Репка. (1 час).

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

28. Тема 28. Развлечение №7 «Поиграем?». (1 час).

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

Месяц: Май.

29. Тема 29. В гости к ежику. (1 час).

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

30. Тема 30. Цыплята. (1 час).

Обучение прыжкам в длину с места, закрепление умения правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствование навыков сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.

31. Тема 31. Туристы. (1 час).

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

32. Тема 32. Итоговое занятие. Развлечение «Приключение в стране сказок» . (1 час).

Список используемых источников и литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Пропито, пронумеровано и скреплено печатью
7 (семь) листов
Заведующий
Е.В. Антипина



- Список используемых источников и литературы
1. Азизьян Е.Н. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада // М.: Просвещение, 1992. – 120 с.
 2. Сухан Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Народная стрелка // М.: ЦОСФР, 2010. – 112 с.
 3. Верхова Л.Л., Занкина Л.А. Гимнастика для детей 2-7 лет. Программа, планирование, конспекты занятий // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
 4. Гриник, Доронина, Рыбачук. Программа. Программа основная образовательная программа дошкольного образования. Проект ФГОС // Просвещение, 2014. – 320 с.
 5. Дворкина Н.Н. Методика комплексного развития физических качеств и физических упражнений у детей 3-6 лет на основании полных игр. Учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2002. – 184 с.
 6. Жезевич Н.В. Занятия на тренажерах в детском саду // Скарпидин 2003. – 120 с.
 7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: на опыте работы // Вектор. ВП Лаконичия С.С., 2007. – 126 с.