

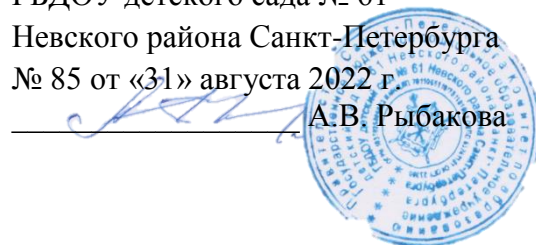
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 61
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 61
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол № 01
от «31» августа 2022 г.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 61
Невского района Санкт-Петербурга
№ 85 от «31» августа 2022 г.
А.В. Рыбакова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Развиваемся играя»

Возраст детей: с 2 до 3 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:
Шашелов Евгений Валерьевич,
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022
СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.2	Актуальность	3
1.3	Отличительные особенности	3
1.4	Адресат программы	3
1.5	Цель и задачи программы	3
1.6	Принципы формирования	3
1.7	Нормативно- правовая база	4
1.8	Планируемые и ожидаемые результаты освоения детьми программы	4
1.9	Срок реализации	4
2.	Календарно-тематическое планирование	5
3.	Календарный график занятий	6
3.1.	Содержание программы	8
4.	Оценочные и методические материалы	12
5.	Список литературы	13
6.	Приложение 1, группы здоровья занимающихся	14

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность	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.
Отличительные особенности программы	Во-первых, программа «Развиваемся играя» - это комплекс физической подготовки (физические упражнения на укрепление мышц), направленный на развитие опорно двигательного аппарата, и может включать в себя самые разнообразные физические упражнения. Однако, кроме этого, сюда же относятся подвижные игры, оказывающие положительное воздействие па сердечную и легочную системы. Во-вторых, программа «Развиваемся играя» подразумевает использование нестандартного детского спортивно-игрового оборудования, нетрадиционные виды проведения занятий. В-третьих, занятия необходимо проводить в игровой форме с использованием игровых методов, технологий.
Адресат программы	У детей в возрасте 2-3 лет формируются навыки владения спортивным инвентарем, складываются простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивных игр. А следовательно в период активного развития ребенка, правильно поставленные физические программы идут только на пользу.
Цель	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности детей по программе «Развиваемся играя».
Задачи	1. Улучшение общего физического состояния (развивать основные физические качества). 2. Формирование правильной осанки. 3. Формировать чувство ритма и музыкальной памяти. 4. Знакомить детей различными видами спорта через занятия.
Принципы и подходы к формированию программы	Программа разработана в соответствии с принципами дошкольного образования, обозначенными в ФГОС ДО: 1. Принцип развивающего образования. 2. Принцип интеграции образовательного процесса. 3. Сохранение уникальности и самоценности детства. 4. Принцип позитивная социализация ребенка. 5. Принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОО) и детей.

	<p>6. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.</p> <p>7. Сотрудничество Организации с семьей.</p> <p>8. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами.</p> <p>9. Индивидуализация дошкольного образования.</p> <p>10. Возрастная адекватность образования.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». 3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2021 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». 6. Устав ГБДОУ детский сад №61 Невского района Санкт-Петербурга.
<p>Планируемые и ожидаемые результаты освоения детьми программы</p>	<p>В конце учебного года у детей должны сформироваться следующие интегративные качества: любознательный, активный, эмоционально отзывчивый, умеющий управлять своим поведением. Также должны быть сформированы следующие физические качества: быстрота, ловкость, умение высоко и далеко прыгать, владеть мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку. У родителей сформировать интерес к физическому развитию ребенка и педагогическую компетентность, а также желание активно участвовать в физическом развитии своих детей в домашних условиях.</p>

Срок реализации рабочей программы	1 год (2022-2023)

2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество мин	Дата проведения
1	Октябрь Ловкие ножки	10	
2	Мы пловцы	10	
3	Полетаем?	10	
4	Плываем в сказку	10	
5	Ноябрь Гуляем в листопад	10	
6	Едем на велосипеде	10	
7	Гонщики	10	
8	Быстрые зайцы	10	
9	Декабрь Солнечные лучики	10	
10	Попрыгунчики	10	
11	Веселые кузнечики	10	
12	Неваляшки	10	
13	Январь Сказочное путешествие	10	
14	Шустрый мяч	10	

15	Зимние забавы	10	
16	Медвежата	10	
17	Февраль. Мой веселый звонкий мяч	10	
18	Веселые воробышки.	10	
19	Волшебное колесо.	10	
20	Развлечение №1 «Поиграем?»	10	
21	Март. Весенние лучики.	10	
22	Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.	10	
23	Мы – медвежата.	10	
24	Развлечение №2 «Поиграем?».	10	
25	Апрель. Мы веселые игрушки.	10	
26	Встреча с грибом- боровиком.	10	
27	Пойдем в лесок.	10	
28	Путешествие в Сказкоград	10	

3. Календарный график занятий

Возраст	Дата	Дата	Всего	Режим занятий
---------	------	------	-------	---------------

обучающихся	начала занятий по программе	окончания занятий по программе	учебных недель	
2-3 года	01.10.2022	30.4.2023	28	1 раз в неделю – 10 мин

4. Содержание программы

Месяц: Октябрь

1. Тема 1. Ловкие ножки

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий.

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. Мы пловцы

Выполнение упражнений на ограниченной площади, преодоление полосы препятствий, профилактика плоскостопия, игра в сухом бассейне «Мы пловцы».

3.Тема 3. Полетаем

Обучение сохранению равновесия при ходьбе и беге между предметами, закрепление умения прокатывать мяч между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, профилактика плоскостопия.

2. Тема 4. Плываем в сказку

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой в сухом бассейне, выполнения основных видов движений осознанно и ловко на полосе препятствий.

Месяц:ноябрь

5.Тема 5. Гуляем в листопад

Сохранение равновесия при ходьбе по ограниченной плоскости, спрыгивание на мат, слегка сгибая ноги в коленях. Полоса препятствий с сухим бассейном на развитие двигательных навыков ребенка.

6.Тема 6. Едем на велосипеде

Метание мячей на дальность, развитие глазомера, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, полоса препятствий.

7.Тема 7. Гонщики

Обучение прыжкам на двух ногах с продвижением вперед, закрепление навыков бега по ограниченной площади, совершенствование навыков выполнения упражнений в сухом бассейне.

8.Тема 8. Быстрые зайцы

Выполнение упражнения в паре в сухом бассейне, согласованно с партнером, закрепление умения подлезать под дугу, не касаясь руками пола,

совершенствование навыка прыжков в длину ходьбы и бега по ограниченной площади.

Месяц: Декабрь

9. Тема 9. Солнечные лучики

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.

10. Тема 10. Попрыгунчики

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с мячами; совершенствование навыков действия в сухом бассейне.

11. Тема 11. Веселые кузнечики

Выполнение упражнений в сухом бассейне игра «сильные ножки», закрепление выполнения ходьбы по ограниченной площади, профилактика плоскостопия.

12. Тема 12. Неваляшки

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

Месяц: Январь

13. Тема 13. Сказочное путешествие

Выполнение упражнений на ограниченной площади, преодоление полосы препятствий, профилактика плоскостопия, игра в сухом бассейне «раз, два, три»

14. Тема 14. Шустрый мяч

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

15. Тема 15. Зимние забавы

Выполнение упражнений в сухом бассейне игра «сильные ножки», закрепление выполнения ходьбы по ограниченной площади, профилактика плоскостопия.

16. Тема 16. Медвежата

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.

Месяц: Февраль

1. Тема 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.

2. Тема 2. Веселые воробышки

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

3. Тема 3. Волшебное колесо

Изучение упражнений для сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади; закрепление умения прыгать на обеих ногах с мячами; совершенствование навыков действия в сухом бассейне.

4. Тема 4. Развлечение № 1 «Поиграем»

Обучение детей выполнению выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных видов движений осознанно, быстро и ловко, полоса препятствий.

Месяц: Март.

5. Тема 5. Весенние лучики.

Обучение ходьбе по ограниченной поверхности, сохранение равновесия, закрепление навыков ползания, совершенствование навыков прыжков на двух ногах через гимнастические палки, занятие в сухом бассейне.

6. Тема 6. Ежик, ежик, ни головы, ни ножек.

Метание мячей на дальность, развитие глазомера, закрепление умения сохранять равновесие при ходьбе между кубиками, совершенствование навыков ходьбы и бега, полоса препятствий.

7. Тема 7. Мы - медвежата.

Обучение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, закрепление навыков лазанья между предметами, совершенствование навыков ходьбы и бега, упражнения на моторику сухом бассейне «отыщика, дружок».

8. Тема 8. Развлечение №2 «Поиграем?»

Выполнение выразительных движений в соответствии с музыкой, закрепление выполнения основных движений на полосе препятствий, быстро и ловко, обучение играм с мячами.

Месяц: Апрель.

9. Тема 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.

10. Тема 10 Встреча с грибом боровиком..

Выполнение упражнения в паре в сухом бассейне, 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. Пойдем в лесок .

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

Выполнение упражнений на ограниченной площади, преодоление полосы препятствий, профилактика плоскостопия, игра в сухом бассейне «раз, два, три»

5.Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы:

- мониторинг заболеваемости - ежемесячно, за год;

Определяются уровни развития (средний и высокий) по критериям:

- ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;

- сформированность выполнения связок;

- сформированность навыков владения спортивным инвентарем;

- сформированность физических упражнений.

Форма представления результатов работы:

- итоговые занятия;

- спортивные развлечения;

- составление таблиц, отчетов.

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности:

- музыкальный центр (магнитофон или колонка);

- гимнастические коврики;

- сухой бассейн;

- гимнастические мячи различного размера;

- гимнастические палки;

- кегли;

- обручи;

- гимнастические маты;

- гимнастическая скамейка;

- рельефные дорожки;

- кубики;

- веревка.

Методические материалы (список литературы, ЭОР и др.)

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.

Группы здоровья занимающихся

Группа	Количество детей	Группы здоровья		
		1	2	3