

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №3 с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития воспитанников» (МАДОУ детский сад 3)

Юридический адрес: 623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Октября, 28

Фактический адрес: 623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. Октября, 28

623300, Свердловская область, пос.Пудлинговый, ул. Заречная, 1

тел. 8(34394) 7-56-51

<http://ds3.com.ru/>, e-mail: duymovothka3@mail.ru

Принята:

Педагогическим советом

Протокол № 1

от 28 августа 2025 г.

Утверждена:

Заведующий МАДОУ детский сад 3

О.В.Дрокина

Приказ № _87/1_ от 28 августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

«КРЕПКИЙ ОРЕШЕК»

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Коновалова Галина Алексеевна,
педагог дополнительного
образования

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи общеразвивающей программы	8
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	9
1.4.	Планируемые результаты	21

Раздел №2 Комплекс организационно- педагогических условий

2.1.	Календарный график	21
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	23

	Список литературы	24
--	-------------------	----

Раздел №1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Актуальность программы.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями физического, психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющая изменить эту ситуацию. Именно поэтому в дошкольных образовательных учреждениях активно применяются различные здоровьесберегающие технологии, идет активный поиск и применение новых форм и методов работы с детьми, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепкий орешек» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-методическими документами в области образования:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегией развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р);
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
6. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства

- просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;
9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 10. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
 11. Приказом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
 12. «Требованиями к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
 13. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Свердловской области» (Приложение к приказу ГАНОУ СО Свердловской области «Дворец молодёжи» от 26.02.2021г. № 136-д);
 14. Уставом МАДОУ детский сад 3;
 15. Положением о дополнительных общеразвивающих программах и порядке их утверждения в МАДОУ детский сад 3.

Отличительной особенностью Программы является совершенствование физического развития детей дошкольного возраста и формирование у них интереса к физическим упражнениям, а также ценностного отношения к собственному здоровью в увлекательной для детей форме - через организацию занятий на детских тренажерах. Программа может быть реализована с детьми, имеющими предпосылки спортивной одаренности.

Практическая значимость программы:

Современные тренажеры малогабаритны, легко устанавливаются, эстетичны и гигиеничны. Они достаточно просты и удобны в обращении: могут использоваться в образовательной деятельности по физической культуре, во время гимнастики как после дневного сна, так и утром, на физкультурных праздниках и досугах, в самостоятельной деятельности. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Формы подведения итогов реализации: беседа, диагностическое занятие,

сравнительный анализ выполнения упражнений, эстафета, соревнование.

Адресат программы – обучающиеся 4 - 7 лет. Набор в учебные группы осуществляется на свободной основе (по желанию и интересу к физической подготовке детей).

Особенности возраста детей 5-го года жизни.

Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим.

Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка, педагог, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

Особенности возраста детей 6-го года жизни

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость

равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств.

Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребенка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели. Педагогу необходимо помогать детям в освоении конкретных способов достижения взаимопонимания на основе учета интересов партнеров.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Особенности возраста детей 7-го года жизни

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме педагог обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.)

Старший дошкольный возраст – время активного социального развития детей. В этот период начинает складываться личность с ее основными компонентами. На протяжении дошкольного возраста ребенок проходит огромный путь – от отделения себя

от взрослого («Я сам») до открытия своей внутренней жизни, своих переживаний, самосознания.

Дети 6-7 лет перестают быть наивными и непосредственными, становятся более закрытыми для окружающих. Часто они пытаются скрыть свои истинные чувства, особенно в случае неудачи, обиды, боли. Причиной таких изменений является дифференциация (разделение) в сознании ребенка его внутренней и внешней жизни. Все это необходимо учитывать в подходе к ребенку.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие взаимоотношений детей со сверстниками. Дети предпочитают совместную деятельность индивидуальной.

В подготовительной группе в совместной деятельности дети осваивают разные формы сотрудничества: договариваются, обмениваются мнениями; чередуют и согласовывают действия; совместно выполняют одну операцию; контролируют действия партнера, исправляют его ошибки; помогают партнеру, принимают замечания партнера, исправляют свои ошибки. В процессе совместной деятельности дошкольники приобретают практику равноправного общения, опыт руководства и подчинения, учатся достигать взаимопонимания.

Применение тренажеров наиболее целесообразно в старшем дошкольном возрасте. Этот возраст наиболее благоприятен для развития координационных и скоростно-силовых качеств, выносливости и гибкости. Дети этого возраста уже способны анализировать свои движения и действия, контролируя таким образом свое самочувствие. Двигательная активность к 6 годам становится более целенаправленной, отвечающей индивидуальному опыту, интересам и желаниям. Во время занятий с тренажерами старшие дошкольники стремятся не только поддерживать высокий уровень ДА, но и проявлять физические возможности – силу, ловкость, выносливость.

Занятия с тренажерами должны оказывать тренирующее воздействие на организм. Известно, что тренирующий эффект может достигаться при среднем уровне частоты сердечных сокращений (ЧСС) 140 – 160 ударов в минуту у детей 6 – 7 лет. Верхняя граница изменения ЧСС находится в пределах 160 – 180 ударов в минуту. Как правило, нагрузки при этом должны быть кратковременными (длительность непрерывной работы – 2-3 минуты).

Режим занятий по 1 академическому часу 2 раза в неделю, продолжительность занятия для обучающихся 4-5 года жизни не более 20 минут, для обучающихся 6 - 7 года жизни не более 30 минут.

Число детей, одновременно находящихся в группе – до 16 человек.

Объем программы - 72 часа в год

Срок освоения - 1 год

Формы обучения – очная, индивидуально-групповая.

Виды занятий - практическое занятие (индивидуально-групповая работа на детских тренажерах по методу круговой тренировки), теоретическая подготовка (показ, объяснение, беседа, инструктаж).

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является создание условий для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, удовлетворения их естественной потребности в движении,

формирование интереса у детей к занятиям спортом через организацию занятий на детских тренажерах.

Задачи.

- *Образовательные:* формирование у воспитанников знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий с тренажерами (устройство тренажеров, инструкций применения тренажеров, освоение правил безопасного применения тренажеров во время занятий и вне занятий, их предназначение, приемам страховки при работе с тренажерами, правила хранения оборудования и инвентаря).

- *Воспитательные:* содействие становлению и развитию потребности в сохранении собственного здоровья и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, смелость, настойчивость в достижении цели, бережливость.

- *Оздоровительные:* обеспечение тренировки всех систем и функций организма ребёнка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных и терморегляционных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки на тренажерах, укрепление мышечного тонуса, содействие укреплению здоровья обучающихся, удовлетворению естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности.

- *Развивающие:* Развитие общей выносливости организма ребёнка и его физических качеств.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Основные принципы программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;
- Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;
- Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;
- Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

В целях рациональной организации образовательного процесса, регулирования образовательной нагрузки разработан календарный учебный график реализации программы.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа.

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой

целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Структура занятия: с использованием тренажеров традиционная и включает вводную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма ребенка к более интенсивной работе в основной части занятия. Ее содержание соответствует содержанию традиционного физкультурного занятия: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Ей отводится до 3-5 минут.

Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на тренажерах и подвижную игру.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно на тренажерах. Способ организации детей – круговая тренировка, которая достаточно эффективна для данного вида занятий.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп тренажеров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажеров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребенок упражняется последовательно на каждом виде тренажеров, причем сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребенку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определенное количество повторений упражнения или дается временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первом занятии дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» – тренажере.

По сигналу дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определенного времени по сигналу дети переходят к смене «станций», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажерах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные педагогом упражнения.

После завершения круговой тренировки организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Третьей, заключительной части занятия на тренажерах отводится не более 3-4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения-релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в занятии используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурном занятии: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочередное выполнение нескольких движений друг за другом. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

№ п/п	Тема	В том числе			Форма контроля
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
	Вводное занятие Мониторинг физической подготовленности	2	1	1	Беседа. Выполнение диагностических упражнений
	«Школа мяча»	18	4	14	Выполнение диагностических упражнений
	Гимнастика	18	0	18	Соревнование; сравнительный анализ выполнения упражнений
	Спортивные игры.	18	1	17	Сравнительный анализ выполнения упражнений
	Легкая атлетика	16	1	15	Эстафета; сравнительный анализ выполнения упражнений
Итого:		72	7	65	

*Перспективный календарно – тематический план
образовательной деятельности на учебный год*

Неделя			Тема/задачи		Форма контроля
Месяц	Количество часов		Тема	Задачи	
	теория	практика			
сентябрь	1	1	Вводное занятие Мониторинг физической подготовленности	ОРУ без предметов. Подвижные игры.	Беседа. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу
	1	1	«Школа мяча»	Теоретические знания «Как появился мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в вертикальную и	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу

				горизонтальную цель. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры , фитболы)	
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. Использование тренажеров простейшего типа (детские гантели, эспандеры)	Соревнование; сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц кисти, рук и плечевого пояса
	0	2	Спортивные игры. Баскетбол	Теоретические знания об игре «Баскетбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. Использование тренажеров сложного типа (батут, мини – степер, лихой наездник)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
октябрь	1	1	Легкая атлетика	Теоретические знания: «Что такое Лёгкая атлетика?». Разминка	Эстафета; сравнительный анализ выполнения упражнений для

				в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж. Использование тренажеров сложного типа (беговая дорожка, бегущая по волнам)	формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног
	1	1	«Школа мяча»	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры, фитболы)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для тренировки координационных способностей
	1	1	Спортивные игры. Футбол	Теоретические знания об игре «Футбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола: ведение мяча, упражнения с мячом на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание. Использование тренажеров сложного типа (батут, мини – твистер, лихой наездник)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития моторно-двигательной системы

ноябрь	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж. Использование тренажеров сложного типа(беговая дорожка, бегущая по волнам, батут)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
	1	1	«Школа мяча»	Теоретические знания «Что такое работа в парах?» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры , фитболы)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кубиками. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса
	0	2	Спортивные игры. Пионер – бол (волейбол)	Спортивные игры. Пионер-бол. Теоретические знания об игре «Волейбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики

				предметов. СРУ с мячом: броски мяча из разных положений в цель. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию. Использование тренажеров сложного типа (батут, мини – степер, лихой наездник)	плоскостопия
декабрь	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж. Использование тренажеров сложного типа(беговая дорожка, бегущая по волнам, нейро - скакалка)	Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу
	1	1	«Школа мяча»	Теоретические знания «Какие способы прокатывания мяча существуют?» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры , гантели, гимнастические скамейки)	Соревнование; сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц кисти, рук и плечевого пояса
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на	Сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата

				гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	
	0	2	Спортивные игры. Баскетбол	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. Использование тренажеров сложного типа (мини - твистер, мини – степер, лихой наездник)	Эстафета; сравнительный анализ выполнения упражнений для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений, развития мышц ног
январь	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Прыжки в высоту разными способами. Подвижные игры. Использование тренажеров сложного типа(беговая дорожка, бегущая по волнам)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для массажа рук, ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия
	0	2	«Школа мяча»	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мешочков в даль. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры ,	Сравнительный анализ выполнения упражнений для тренировки координационных способностей

				фитболы)	
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития моторно-двигательной системы
	0	2	Спортивные игры. Баскетбол	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на фитболах. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. Использование тренажеров сложного типа (батут, мини – степер, лихой наездник)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гантелями. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж. Использование тренажеров сложного типа(беговая дорожка, бегущая по волнам, степы)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
февраль	0	2	«Школа мяча»	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса

				одному с мешочками на голове. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры , фитболы)	
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	0	2	Спортивные игры. Футбол	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола в парах. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание. Использование тренажеров сложного типа (мини – степер, лихой наездник)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для тренировки координационных способностей
Март	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж. Использование тренажеров сложного типа(беговая дорожка, бегущая по волнам, степы)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития моторно-двигательной системы
	0	2	«Школа мяча»	Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча).	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног

				Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. Использование тренажеров простейшего типа (мячи – массажеры , гантели, нейро - скакалка)	
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с лентами. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
	0	2	Спортивные игры. Пионер – бол (волейбол)	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски и ловля мяча из разных положений через сетку. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию. Использование тренажеров сложного типа (батут, мини – степер, лихой наездник)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса
апрель	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж. Использование тренажеров сложного типа(беговая дорожка, бегущая по волнам)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
	0	2	«Школа мяча»	Разминка в ходьбе,	Выполнение

	0	2		беге. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. (мячи – массажеры, гантели, нейро - скакалка)	диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу
			Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.	Соревнование; сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц кисти, рук и плечевого пояса
	0	2	Спортивные игры. Баскетбол	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. ОРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата
май	0	2	Легкая атлетика	Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые соревновательные упражнения. Эстафета.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
	0	2	«Школа мяча»	Подвижные игры с мячом. (мячи – массажеры, гантели, нейро - скакалка)	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития выносливости и укрепления мышц ног
	0	2	Гимнастика	Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. Прыжки	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц плечевого пояса

				на скакалке. Подвижные игры.	
	0	2	Спортивные игры.	Футбол. Праздник футбола.	Сравнительный анализ выполнения упражнений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия
ИТОГО	7	65			
	72 часа				

Приемы поддержки детской инициативы в коммуникативной деятельности

Физическое развитие включает становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Овладение навыками ОВД, позволяют ребенку с успехом участвовать в подвижных играх и чувствовать себя более уверенным, а значит инициативным и активным.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по общеразвивающей программе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности для детей 4-го – 7-го года жизни «Крепкий орешек»:

формируются метапредметные результаты

- имеют представления об основах здорового образа жизни
- о многообразии физических и спортивных упражнений на детских тренажерах
- о назначении тренажерного зала, различных тренажеров
- о правилах поведения, правилах безопасности при выполнении физических упражнений
- о некоторых способах укрепления собственного здоровья

формируются личностные результаты

- развивают основные физические качества, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия
- формируют положительные черты характера - дисциплинированное поведение, смелость, настойчивость в достижении цели, бережливость

формируются предметные результаты

- удовлетворяют естественную потребность в разных формах двигательной активности
- укрепляют мышечный тонус, обеспечивают тренировку всех систем и функций организма
- приобретают знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий с тренажерами (устройство тренажеров, инструкций применения тренажеров, освоение правил безопасного применения тренажеров во время занятий и вне занятий, их предназначение, приемам страховки при работе с тренажерами, правила хранения оборудования и инвентаря).

Раздел №2. Комплекс организационно - педагогических условий
2.1. Календарный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	Учебный год
1	Количество учебных недель	36
2	Количество часов (в неделю)	2
3	Количество часов (в год)	72
4	Начало занятий	1 сентября
5	Выходные дни	4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
6	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы в МАДОУ детский сад 3 оснащен физкультурный зал, оборудование которого соответствует современным требованиям.

Оснащение физкультурного зала для реализации Программы:

- детский тренажер «Детская беговая дорожка» - 1 шт.
- детский тренажер «Бегущий по волнам» - 1
- детский тренажер «Мини-степпер» - 1
- детский тренажер «Мини-твистер»- 1
- детский тренажер «Наездник» - 1
- мяч – массажер - 25 шт.
- кубик маленький – 22 шт.
- кубик средний – 22 шт.
- гимнастическая палка – 30 шт.
- мяч резиновый средний – 20 шт.
- гимнастическая лента – 40 шт.
- ракетка – 2 шт.
- мяч теннисный – 1
- кегля – 12 шт.
- обруч – 17 шт.
- скакалка – 20 шт.
- скамейка - 4
- кольцо баскетбольное – 1
- кольцоброс – 2
- модульная конструкция для подлезания, перелезания, пролезания – 3
- атрибуты для подвижных игр – 14 шт.
- фитбол – 17 шт.
- детская гантель – 25 шт.
- детский эспандер кистевой – 10 шт.
- мягкий модуль – 4 шт.
- шведская стенка – 2 шт.

- батут -1
- массажная дорожка – 5 шт.
- доска ребристая – 2 шт.

Информационное обеспечение:

- музыкальный центр – 1
- ноутбук – 1
- переносное мультимедийное оборудование – 1
- фотоаппарат - 1
- доступ в интернет

Кадровое обеспечение

Программу составил и реализует педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре Коновалова Галина Алексеевна, высшее профессиональное педагогическое образование, высшая квалификационная категория, курсы повышения квалификации по данному направлению.

Методические материалы

- Альбомы о видах спорта (по сезону) – 4 шт.
- Книги, альбомы по валеологии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности, знаменитых спортсменах -3 шт.
- Дидактические игры о спорте, основам безопасности жизнедеятельности - 15 шт.
- Плакаты, макеты, пособия валеологического содержания – 7 шт.
- Инструктажи

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

1. Сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (*начало и конец учебного года*) определяется по методике Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста : В помощь педагогу дет. сада / Санкт-Петербург. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена; [Составители Н. А. Ноткина и др.]. - СПб. : Акцидент, 1995. - 35 с. : ил.; 21 см.

2. Достижения ребенка в ходе образовательной деятельности фиксируются в «Детском портфолио», в утвержденной заведующим МАДОУ детский сад 3 форме.

3. Визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей.

Схема внешних признаков утомления

Степень выражения утомления	Небольшая	Значительная
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное, поверхностное
Движения	Бодрые; задания выполняются четко	Неуверенные, нечеткие; появляются дополнительные движения. У некоторых детей моторное

		возбуждение, у других – заторможенность
Самочувствие	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку. Небольшая сутулость, снижение интереса к окружающему. Отказ от дальнейшего выполнения заданий
Внимание	Четкое; безошибочное выполнение заданий	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления движения
Пульс, уд/ мин	110-150	160-180

Список литературы

Для педагогов:

- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.
- Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.
- 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.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.
- Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.
- Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
- Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.
- Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.
- Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Для детей и родителей:

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.

2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.
5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.
7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова, Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.