

**Департамент образования администрации Города Томска**  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 99 г. Томска  
634021, ул. Лебедева, 115, т/ф: 45-42-35, т: 44-02-65, т: 45-01-07

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2023г.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ 99  
Т.В. Корягина  
Приказ № 172-н от «30» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Развивай-ка»**

Возраст обучающихся: 3 -5 лет  
Срок реализации: 2 учебных года

Автор - составитель: педагог  
дополнительного образования  
Воропанова Ирина Викторовна

## Пояснительная записка.

Программа по физическому воспитанию по разделу «Развивайка» (гимнастика для малышей) рассчитана на младший дошкольный возраст от 3 до 5 лет. По своему содержанию является программой дополнительного образования, узкоспециализированной и используется в секционной работе.

Основная цель физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении – укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Данная программа рассчитана на 2 года и предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

**Оздоровительная задача** – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой; дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

**Образовательная задача** – освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

**Воспитательная задача** состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности, умение работать в коллективе, выражать свои эмоции.

**Коррекционная задача** заключается в исправлении недостатков физического и психологического развития посредством коррекционных и специальных упражнений. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости и координации.

Материал в программе подобран по видам двигательной деятельности и включает 4 раздела:

- I. Элементарные знания о здоровом образе жизни.
- II. Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения.
- III. Дифференцированная двигательная деятельность.
- IV. Элементы спортивной деятельности.

На освоение программного материала в каждой группе отводится 60 минут в неделю, 4 часа в месяц, всего в год 40 часов.

Выделенный объем времени, последовательность и сроки прохождения программного материала определяются в зависимости от условий.

Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в процессе учебной деятельности.

Задачи I раздела «Элементарные знания о здоровом образе жизни – это ознакомление с понятием «здоровый образ жизни»; формирование полезных

привычек на основе сознательного отношения детей к здоровью. Программный материал сообщается на занятиях в течение учебного года в виде кратких бесед.

II раздел «Основные виды движений является основой физического воспитания и включает формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта обучающихся.

III раздел «Дифференцированная двигательная деятельность введен с целью укрепления, развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей. Этот раздел включает в себя несколько подразделов.

Имитационные упражнения прививают у дошкольников интерес к физическим упражнениям, развивают воображение; создают высокий эмоциональный фон.

Общеразвивающие упражнения – это своеобразная «азбука» движений, при помощи которых формируется базовая координация движений, развиваются двигательные качества, создаются предпосылки для освоения техники более сложных упражнений.

Программный материал подраздела «Элементы акробатики» базируются на основе созданного у воспитанников фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей. Элементы акробатики способствуют развитию вестибулярного аппарата, формированию мышечного чувства.

Упражнения в висах и упорах служат не только развитию таких основных физических качеств, как выносливость и сила, но и способствуют решению профилактических и коррекционных задач (исправляют нарушения осанки, стопы, улучшают кровообращение).

Профилактические и коррекционные упражнения – обязательный компонент каждого занятия физического воспитания. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений и т.д. Эти упражнения позволяют решать задачи: профилактики заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

В IV раздел программы включены элементы спортивной деятельности.

Подводящие и имитационные упражнения, игровые задания с элементами спортивных игр создают базу для овладения элементами баскетбола, футбола, хоккея.

Введение элементов спортивной деятельности позволяет выявить и развить волевою сферу, специальные двигательные способности воспитанников, такие физические качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Все разделы программы взаимосвязаны и осуществляются с учетом материальной базы.

## **1-2 года обучения**

**(40 часов, 60 минут в неделю, 2 раза в неделю по 30 минут)**

### **Элементарные знания о здоровом образе жизни (2 час 40 мин)**

Значение здорового образа жизни. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня; личная гигиена; физические упражнения. Правил безопасности в различных местах, в том числе и в физкультурном зале, на спортивной площадке. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

### **Основные виды движений (9 часов 20 мин)**

**Ходьба:** обычная; на носках, на пятках, прогнувшись, с высоким подниманием бедра; на наружной стороне стопы; в полу- и полном приседе; спиной вперед; приставным шагом вперед, вбок, назад; перекатом; широким шагом; гимнастическая: с изменением направления; с преодолением препятствий; по разметкам; в разных построениях.

**Упражнения в равновесии:** ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук прямо и боком; ходьба с предметами (мешочек, мяч, палка, скакалка); ходьба с заданиями: с остановкой посередине, с ударами мяча об пол, с приседаниями, с поворотом, на носках; ходьба по рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по бревну прямо и боком; ходьба по наклонной доске; повороты в полуприседе, стоя на малых опорах разной высоты; стойка закрыв глаза с различными положениям стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.

**Бег:** обычный, широким шагом; с высоким подниманием коленей; с захлестыванием голени назад; с выбрасыванием прямых ног вперед; спиной вперед; из различных исходных положений; с изменением направления; в разных построениях; с изменением темпа; с дополнительными заданиями; челночный бег 9 м; равномерный бег на выносливость до 2 мин в сочетании с ходьбой – до 4 мин.

**Прыжки:** на месте на обеих ногах; с продвижением вперед в прямом направлении и огибая предметы; на правой и левой ноге; с ноги вправо и влево от шнура; выпрыгивание из глубокого приседа и из различных упоров; спрыгивание с

высоты на мат; впрыгивание на горку матов; в высоту с места и с разбега; в длину с места и с разбега; через скамейку с опорой и без опоры на руку; через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

## **2- ой год обучения добавляется метание**

**Метание:** «Школа мяча» - броски мяча вверх и ловля его двумя руками (5-10 раз без падения), одной рукой (3-5 раз без падения); ловля мяча после дополнительных движений (хлопок в ладоши, поворот, приседание); ловля мяча после отскока от пола, стены; удары мяча о землю правой и левой рукой на месте; ведение мяча в прямом направлении, по кругу, «змейкой»; метание различных предметов на дальность, в горизонтальную, вертикальную и движущуюся цели; бросок мяча от груди, снизу, из-за головы, от плеча сидя, стоя, с разбега; забрасывание мяча в корзину (на высоту поднятой вверх руки ребенка); перебрасывание мяча друг другу (расстояние 1 М) без падения и с ударом об пол разными способами из различных исходных положений; перебрасывание мяча через шнур.

## **Дифференцированная двигательная деятельность**

**(13 часов 20 мин.)**

**Имитационные упражнения:** «Бабочка», «Петрушка», «Пружина», «Звонок», «Маятник», «Бокс», «Растягивание резины», «Деревья качаются», «Ножницы», «Мотор», «Вертолет», «Мельница», «Ловля комаров», «Насос», «Дровосек», «Лодка качается», «Велосипед», «Конница», «Кот проснулся», «Косари», «Козлик», «Слалом», «Карлики и великаны», «Обезьянка», «Кенгуру», «Мячик», «Паучки» и др.

**Общеразвивающие упражнения без предметов:** основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:** с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, с использованием лестницы, скамейки, из различных исходных положений.

**Пространственные ориентировки и строевые упражнения:** расширение представлений о пространстве – слева, справа, сверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного, вдаль; построение в колонну, шеренгу по одному, по два; в круг; размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед (в колонне), в стороны (в шеренге); повороты на месте кругом, направо, налево прыжком.

**Элементы акробатики:** подводящие упражнения к кувырку вперед; из упора присев кувырок вперед в упор присев со страховкой и без; подводящие упражнения к стойке на лопатках; стойка на лопатках («березка»); из упора согнувшись, выпрямляясь, удержать равновесие на правой (левой) ноге, руки вперед-вверх; прыжок вверх прогнувшись.

**Элементы силовой подготовки, упражнения на снарядах и тренажерах:** на гимнастической стенке, канате, перекладине, и т.д.; висы из положений стоя, лежа, сидя; подтягивание; отжимание в упоре лежа на полу, с использованием скамейки, стены, гимнастической стенки с различной опорой ног; упражнения подготовительного класса атлетической гимнастики для проработки всех мышечных групп без снарядов и с подручными предметами: упражнения с палкой, с гимнастической палкой, со скакалкой; упражнения с сопротивлением в парах; упражнения на шведской стенке: «лук», «угол», «ножницы», «обезьянка», «ножик», «домик».

**Профилактические и коррекционные упражнения:** для формирования правильной осанки: укрепление мышц спины, укрепление мышц брюшного пресса, вытяжение позвоночника; для укрепления свода стопы; разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; захватывание стопами мяча и приподнимание его; максимальное сгибание и разгибание стоп; скольжение стопой вперед и назад с помощью пальцев; сдавливание стопами резинового мяча; захватывание и приподнимание пальцами ног различных предметов; катание палки подошвами; перекат с пятки на носок и обратно; полуприсед и присед на носках с разным положением рук; ходьба по гимнастической палке; ходьба по бруску с наклонными поверхностями и др.; упражнения с различной координационной сложностью; профилактические и специальные дыхательные упражнения; упражнения на формирование тонких движений пальцев рук: пальчиковая гимнастика – «Этот пальчик», «Ну-ка, братцы, за работу!», «По грибы», «Апельсин», «Замок», «Цветок», «Зайцы» и др.

### **Элементы спортивной деятельности (15 часов).**

**Подводящие и имитационные упражнения:** произвольно имитировать движения спортсменов: «Боксер», «Штангист», «Лыжник», «Футболист», «Хоккеист» и др.

**Игровые задания с элементами спортивных игр.**

**Баскетбол:** «За мячом», «Поймай мяч», «Кого назвали, тот ловит мяч».

**Хоккей:** «Гонка с булавами», «Салочки», «Передал – садись».

**Учебный план**

**Распределение видов двигательной деятельности**

**по сетке часов**

**1 год обучения**

Виды двигательной деятельности:	Сетка часов			Итого в год
	день	неделя	месяц	
<b>I Элементарные знания о здоровом образе жизни</b>	<b>2 мин</b>	<b>4 мин</b>	<b>16 мин</b>	<b>2 часа 40 мин</b>
<b>II Основные виды движений</b>				<b>9 часов</b>
- Ходьба	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Бег	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Прыжки	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Лазанье	1 мин	2 мин	8 мин	1 час 20 мин
<b>III Дифференцированная двигательная деятельность</b>				<b>13 часов 20 мин</b>
- Имитационные упражнения	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- ОРУ в гимнастике с предметами и без предметов	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Пространственные ориентировки и строевые упражнения	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Элементы акробатики	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Элементы силовой подготовки	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин

<b>IV Элементы спортивной деятельности</b>				<b>15</b>
- Подводящие и имитационные упражнения	<b>3 мин</b>	<b>12 мин</b>	<b>48 мин</b>	<b>7 часов 30 мин</b>
- Игровые задания с элементами спортивных игр	<b>3 мин</b>	<b>12 мин</b>	<b>48 мин</b>	<b>7 часов 30 мин</b>
<b>Итого:</b>	<b>30мин</b>	<b>60 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>40 часов</b>

### Календарно – тематический план

Разделы программы	Количество часов (минут) в месяц										итог в год	
	сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	июнь		
<b>I Элементарные знания о здоровом образе жизни</b>	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40м
<b>II Основные виды движений</b>												9ч 20 м
- Ходьба	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2 ч 40 м
- Бег	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40м
- Лазанье	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	1ч 20 м
- Прытки	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2 ч 40 м
<b>III Дифференцированная двигательная деятельность</b>												13 ч 20 м
- Имитационные упражнения	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	4 ч
- ОРУ в гимнастике с предметами и без предметов	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2 ч 40 м
- Пространственные ориентировки и строевые упражнения	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2 ч 40 м
- Элементы акробатики	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40 м
<b>IV Элементы спортивной деятельности</b>												<b>15</b>

- Подводящие и имитационные упражнения	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	7ч 30 м
- Игровые задания с элементами спортивных игр	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	7ч 30 м
<b>Всего часов:</b>												40

## 2 год обучения

Виды двигательной деятельности:	Сетка часов			Итого в год
	день	неделя	месяц	
<b>I Элементарные знания о здоровом образе жизни</b>	<b>2 мин</b>	<b>4 мин</b>	<b>16 мин</b>	<b>2 часа 40 мин</b>
<b>II Основные виды движений</b>				<b>9 часов</b>
- Ходьба	1 мин	2 мин	8 мин	1 часа 20 мин
- Бег	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Прыжки	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Лазанье	1 мин	2 мин	8 мин	1 час 20 мин
- Метание	1 мин	2 мин	8 мин	1 час 20 мин
<b>III Дифференцированная двигательная деятельность</b>				<b>13 часов 20 мин</b>
- Имитационные упражнения	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- ОРУ в гимнастике с предметами и без предметов	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Пространственные ориентировки и строевые упражнения	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
- Элементы акробатики	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин

- Элементы силовой подготовки	2 мин	4 мин	16 мин	2 часа 40 мин
<b>IV Элементы спортивной деятельности</b>				<b>15</b>
- Подводящие и имитационные упражнения	3 мин	12 мин	48 мин	7 часов 30 мин
- Игровые задания с элементами спортивных игр	3 мин	12 мин	48 мин	7 часов 30 мин
<b>Итого:</b>	<b>30мин</b>	<b>60 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>40 часов</b>

### Календарно – тематический план

Разделы программы	Количество часов (минут) в месяц										Итого в год	
	сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	июнь		
<b>I Элементарные знания о здоровом образе жизни</b>	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40м
<b>II Основные виды движений</b>												9ч 20 м
- Ходьба	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	1ч 20 м
- Бег	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40м
- Лазанье	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	1ч 20 м
- Прытки	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40 м
- Метание	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	1ч 20 м
<b>III Дифференцированная двигательная деятельность</b>												13ч 20 м
- Имитационные упражнения	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	24 мин	4ч
- ОРУ в гимнастике с предметами и без предметов	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40 м
- Пространственные ориентировки и строевые упражнения	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40 м

- Элементы акробатики	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	16 мин	2ч 40 м
<b>IV Элементы спортивной деятельности</b>												<b>15</b>
- Подводящие и имитационные упражнения	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	7ч 30 м
- Игровые задания с элементами спортивных игр	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	48 мин	7ч 30 м
<b>Всего часов:</b>												<b>40</b>

### Условия реализации программы

1. Наличие просторного, оборудованного помещения;
2. Помещение должно быть хорошо освещено;
3. Помещение должно быть хорошо проветренным;
4. Наличие специальных ковриков, матов для выполнения акробатических элементов;
5. Спортивная форма для детей.

### Основные требования к знаниям и умениям воспитанников

#### К концу учебного года воспитанники должны знать и уметь:

- понимать значение укрепления личного здоровья;
- выполнять задания на ориентировку в пространстве, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- выполнять основные движения рук, ног туловища из различных исходных положений;
- владеть элементарными элементами спортивной гимнастики и упражнениями силовой подготовки;
- пользоваться в организованной и свободной деятельности полученными навыками метания и прыжков;
- сохранять устойчивое равновесие и выполнять элементарные элементы акробатики;
- пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений;
- знать правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их.