КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДИНЦОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «КЛАССИКА» (МАУДО Одинцовская ДШИ «Классика»)

Принято:	Утверждено:
Педагогическим советом МАУ ДО Одинцовской ДШИ «Классика» Протокол № 1 от 22.08.2024г.	Директор МАУ ДО Одинцовской ДШИ «Классика» Приказ № 22-ОП от 30.08.2024г. _____ Т.А. Ферафонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

«Кузнечик»

Программа физкультурно-спортивной направленности

г. Одинцово 2024г.

Разработчик:

Кузнецова Г.В.– преподаватель группы физического развития «Кузнечик» отделения платных образовательных услуг МАУДО Одинцовской ДШИ «Классика»

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы, его место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи программы;*
- *Обоснование структуры программы;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II. Содержание программы

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация;*
- *Критерии оценки.*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Списки рекомендуемой литературы

I. Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Кузнечик» направлена на ранее общее физическое развитие детей в возрасте от 2 до 5 лет. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Дошкольный период – чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств, познавательных способностей, эмоциональности ребенка. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации и его индивидуальности. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется его интерес и любовь к физической культуре. Программа общей физической подготовки для детей младшего дошкольного возраста «Кузнечик» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, составленная как с учетом авторской программы В.Г. Алямовской «Здоровье», так и основанная на личном опыте преподавателя — разработчика данной программы.

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и

других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Основные понятия

Физическая культура - часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Физическая культура формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время.

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (Р. Бардина).

Гибкость - это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота - это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего

сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат. Быстрота (скоростные способности) - это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость - возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Общая выносливость- это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Координация — [лат. coordinatio] 1. Согласование, приведение чего-либо в соответствие друг с другом (понятий, действий, составных частей и т.п.). 2. Физиологически обусловленное согласование движений частей тела человека или животного (Толковый словарь русского языка Кузнецова).

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений. Данное физическое качество

немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

Сила - это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

Физическая или двигательная активность - это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций). Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

Физические упражнения — элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации программы раннего общего физического развития «Кузнечик» для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте с 2 до 5 лет, составляет 3 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы

При реализации программы «Кузнечик» с нормативным сроком обучения 3 года общая трудоемкость составляет 324 часа (в том числе, 324 аудиторных часов). Количество учебных недель составляет 36 недель. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в

области раннего общего физического развития «Кузнечик» не предполагает организацию каникул для учащихся в осенне-весенний периоды обучения.

Занятия подразделяются на аудиторные занятия. Самостоятельная работа учащихся программой не предусмотрена. Аудиторные занятия составляют 3 часа в неделю. Режим занятий – два раза в неделю.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения занятий по программе «Кузнечик» - мелкогрупповая от 4 до 10 человек. Возможна групповая форма проведения занятий от 11 до 15 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Рекомендуемая продолжительность академического часа:

- ✓ для раннего и младшего дошкольного возраста (от 2 до 4-х лет) - 20 минут;
- ✓ для среднего дошкольного возраста (от 4-х до 5-ти лет) — 25 минут.

Особенности возрастных групп детей

- ✓ Ранний возраст (от 2 до 3-х лет, смешенная разновозрастная группа);
- ✓ Младший дошкольный возраст (от 3-х до 4-х лет, смешенная разновозрастная группа);
- ✓ Средний дошкольный возраст (от 4-х до 5-ти лет, смешенная разновозрастная группа).

Цели и задачи программ

Цель

Цель программы физическое развитие и совершенствование функций организма ребенка.

Задачи программы:

1. Повышение активности и общей работоспособности;
2. Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями;
3. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни;

4. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями
5. Развитие первых физических навыков с целью повышения жизненного тонуса, укрепление здоровья детей, развития памяти, улучшение настроения;
6. Развитие координации слухового восприятия и движений; укрепление мелких суставов с помощью игровых физических упражнений;
7. Развитие способности слушать музыкальную фразу, выразительности движений при выполнении игровых физических задач, умения ориентироваться в пространстве;
8. Развитие физических качеств при выполнении имитационных упражнений, умение передать характер и образ персонажей;
9. Развитие внимания: вовремя начинать и заканчивать игровые упражнения; своевременно реагировать на поставленную педагогом задачу.
10. Развитие физических качеств при выполнении игровых упражнений на координацию движений, развитие чувства равновесия, эмоциональности, выразительности, пластики, чувства ритма;
11. Развитие эмоциональной сферы, воспитание целеустремленности и духа соревнования, воспитание потребности в здоровом образе жизни;
12. Применение методов воспитания уважительного отношения к окружающим; формирование правильной осанки.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач настоящей программы используются технологии:

- ✓ корригирующая;
- ✓ ритмическая гимнастика;
- ✓ динамические и оздоровительные паузы;
- ✓ релаксационные упражнения;
- ✓ различные виды игр;

- ✓ занимательные разминки;
- ✓ различные виды массажа;
- ✓ пальчиковая гимнастика;
- ✓ дыхательная гимнастика.

Обоснование структуры программы

Программа содержит следующие разделы;

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля, критерии оценок;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- ✓ Словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- ✓ Наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- ✓ Практический.

Описание материально-технических условий реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В образовательном учреждении, реализующем дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу в области общего физического развития «Кузнечик» необходимо иметь спортивный зал для занятий.

Оборудование зала: маты, мячи, скакалки, ребристая дорожка, канат, гимнастические палки, гантельки, скакалки, массажные коврики для стоп, массажные полусферы, обручи и т.д.

II. Содержание учебного предмета

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной нагрузки	Затраты учебного времени						Всего часов
Годы обучения	1		2		3		
Полугодия	1	2	3	4	5	6	
Аудиторные занятия (в часах)	51	57	51	57	51	57	324
Самостоятельная работа (в часах)	-	-	-	-	-	-	-
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	51	57	51	57	51	57	324

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план содержит примерное распределение учебного материала каждого класса в течение всего срока обучения. Преподаватель может спланировать порядок изучения тем исходя из особенностей каждой учебной группы, собственного опыта, сложившихся педагогических традиций.

Первый год обучения (возраст учащихся от 2,5 до 3 лет)

Календарные сроки освоения программы по месяцам	Заня-тие №	Тема занятий. Цели и задачи	Общ. кол-во занятий	Общ. кол-во часов
Сентябрь	1-2 3-4 5-6	Разминка: «Лошадка». **Цель:** ходить с высокоподнятыми ногами, бегать «как лошадка», приставляя ногу; ритмично двигаться под музыку. Танец: «Точка, точка, запятая». **Цель:** развитие координации движения рук и ног в процессе движений, умения сочетать движения с музыкой. Танец: «Две лягушки». **Цель:** развитие	6	10.2

		выразительности, пластики, быстроты реакции; прыжки на двух ногах. Упражнение: «Мальчики-зайчики». **Цель:** умение выполнять упражнение под музыку; вместе начинать и заканчивать; четко выполнять все движения. Музыкальные игры: «Дождик», «Птички». **Цель:** бегать под музыку, по сигналу остановиться, прятаться под зонтик.		
Октябрь	7-8 9-10 11-12 13-14	Разминка: «Кто ходит в гости по утрам?». **Цель:** умение ходить на носочках и пяточках по кругу, вперевалочку. Танец: «Точка, точка, запятая». **Цель:** умение согласовывать движения рук и ног с музыкой. Танец: «Мишка с куклой». **Цель:** умение танцевать парами. Развитие координации и точности движений. Упражнение: « Четверо лягушат». **Цель:** умение выполнять движения с двумя маленькими мячиками сидя, стоя. Выполнять движения под счет; повороты, наклоны. Музыкальные игры: «Лошадка», «Заинька, походи». **Цель:** развитие навыков бегать и прыгать под музыку; выразительно передавать характер персонажа; бегать врассыпную.	8	13.6
Ноябрь	15-16 17-18 19-20 21-22	Разминка: «Песенка про пони». **Цель**: развитие навыка бегать по кругу с ускорением, уметь замедлять движение; (с применением колокольчика). Танец: «Чистая песенка». **Цель**: развитие координации слухового восприятия и движений; способности слушать музыкальную фразу. Танец: «С платочком». **Цель**: развитие умения выразительно двигаться, кружиться, делать большой и маленький круг, выразительно поклониться (с применением платочка). Упражнение: «Дракон». **Цель**: уметь выполнять упражнения с кубиками, перешагивать и прыгать вокруг них. Музыкальные игры: «Мяу-мышки», «Пальчики». **Цель**: уметь ориентироваться в пространстве, убегая от кошки, прячась в «свой домик».	8	13.6
Декабрь	23-24 25-26	Разминка: «Песенка про елочку». **Цель**: учить ходить и кружиться на носочках по кругу; делать ритмичные приседания.	8	13.6

	27-28 29-30	Танец: «Песенка снеговика». **Цель**: развитие координации и движений, умения перестраиваться в пространстве (в кругу, врассыпную), ходить вперевалочку и широким шагом. Танец: «Пляска около елочки». **Цель**: учить водить хороводы, делать маленький и большой круг. Упражнение: «Новый год». **Цель**: выполнение имитационных упражнений, умение передать характер и образ персонажей. Вовремя начинать и заканчивать упражнение. Музыкальные игры: «Зайчики и белочки», «У жирафов». **Цель**: игра двумя командами, умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.		
Итого за 1 полугодие				51ч
Январь	31-32 33-34 35-36	Разминка: «Веселая песенка». **Цель**: научить ходить и бегать с ленточками; во время ходьбы ритмично двигать руками и ногами. Танец: «Матрешки». **Цель**: развитие умения перестраиваться в пространстве, двигаться дробным шагом, кружиться на месте.(с применением платочка) Танец: «Часики». **Цель**: развитие чувства ритма, координации движений, чувства равновесия. Упражнение: «Новый год». **Цель**: развитие навыков приседаний, поворотов, прыжков, наклонов (с применением мяча). Музыкальные игры: «Коза», «Поварята». **Цель**: обучение ходьбе с высоко поднятыми коленями, прыжкам с продвижением вперед. Игра сложками «Варим кашку».	6	9
Февраль	37-38 39-40 41-42 43-44	Разминка: «Едем на лошадке». **Цель**: научить быстро бегать и делать подскоки, выразительно двигаться под музыку, ходить с высоко поднятыми коленями. Танец: «Мишка и оса». **Цель**: научить умению кружиться на месте вперевалочку; ритмично и выразительно двигаться под музыку. Танец: «Поросята». **Цель**: развитие эмоциональности, выразительности, пластики, чувства ритма. Упражнение: «Дружба». **Цель**: научить выполнять упражнения парами, воспитывать ласковое, теплое отношение друг к другу. Музыкальные игры: «Кисонька», «Серый	8	12

		волк». **Цель**: учиться ползать на четвереньках под препятствием; перелазить через препятствие; быстро убегать от «волка» и находить «Свой дом».		
Март	45-46 47-48 49-50 51-52	Разминка: «Автобус». **Цель**: научить ходить друг за другом «Змейкой». Танец: «Солнышко в окошко». **Цель**: научить выразительно двигаться с ленточками; прыгать на месте и с поворотом вокруг себя; развивать легкость и плавность движений рук. Танец: «Ах, вы сени». **Цель**: научить танцевать, ритмично двигаться, кружиться, выставлять ножку на каблучок, ритмично стучать (с применением деревянных ложек). Упражнение: «Мишка косолапый». **Цель**: выполнение упражнений с палкой: наклоны, повороты, приседания, перепрыгивания. Музыкальные игры: «Ай, чу-чу», «Огуречик». **Цель**: умение ползать вперед на животе, на четвереньках, делать перекаты и прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	8	12
Апрель	53-54 55-56 57-58 59-60	Разминка: «Фунтик». **Цель**: научить умению ходить по кругу, друг за другом, держась за веревочку; продолжение ходьбы «Змейкой»; бег по кругу. Танец: «Раз ладошка». **Цель**: развитие чувства ритма, выразительности, пластики, воображения. Танец: «Песня про бабушку». **Цель**: научить танцевать парами, согласовывать движения друг с другом, уметь кружиться парами, хлопать в ладоши, играть в «ладушки». Упражнение: «Бурый медвежонок». **Цель**: выполнять упражнения с массажными мячиками, делая массаж рук, ног, тела. Музыкальные игры: «Как кричит крокодил», «Гном». **Цель**: научить делать движения в соответствии со словами песни.	8	12
Май	61-62 63-64 65-66 67-68	Разминка: «Дождик». **Цель**: умение делать подскоки, бегать и прыгать на месте; ходить на носочках и пятках. Танец: «Песенка Буренки». **Цель**: развитие музыкальности, творческого воображения, способности к импровизации, образного мышления, мягкости и плавности движений. Танец: «Упрямые утята». **Цель**: учить танцевать парами, находить свою пару,	8	12

		ритмично хлопать в ладоши, выразительно двигаться под музыку. Упражнение: «Попурри». **Цель**: укрепление мышц рук и ног с применением мешочков, развитие равновесия. Музыкальные игры: «Птичка», «Волк зубастый». **Цель**: учить выразительности передачи образа с применением навыков бега, прыжков через препятствия. **День защиты детей (праздничное занятие)**		
Итого за 2 полугодие			68	57
Итого за год				108 час.

Второй год обучения (возраст учащихся от 3 до 4 лет)

Календарные сроки освоения программы по месяцам	Занятие №	Тема занятия	Общ. кол-во занятий	Общ. кол-во часов
Сентябрь	1-2 3-4 5-6	Разминка: Песенка о лете. **Цель**: учить ходить под музыку, делая упражнения с ленточками, бегать с Колокольчиками. Танец: «Кузнечик». **Цель**: высоко прыгать на месте, ритмично двигаться. Танец: «Пряничная песенка». **Цель**: развитие музыкального слуха, творческого воображения, умения согласовывать движения с музыкой. Упражнение: «Цветочек». **Цель**: умение выполнять упражнение с предметами. Музыкальные игры: «Дождик», «Звери и птицы спят». **Цель**: врассыпную бегать под музыку, на паузу прятаться под зонтик, прыгать с продвижением вперед и на месте, уметь расслабляться и уметь сдерживать себя.	6	10.2
Октябрь	7-8 9-10 11-12 13-14	Разминка: Песенка о Чебурашке. **Цель**: умение перестраиваться в пространстве, учить подскоки на месте и в движении вперед. Танец: «Куклы и мишки». **Цель**: танцевать парами, развитие чувства ритма, пластики, умения передать выразительно образ. Танец: «Плюшевый медвежонок». **Цель**: умение танцевать в кругу, под музыку передавать х-р персонажа, ходить	8	13.6

		вперевалочку. Упражнение: с кубиками. **Цель**: развитие координации, укрепление мышц. Музыкальные игры: «Карусель», «Делай как я». **Цель**: упражнять детей быстро реагировать на сигнал, быть внимательным.		
Ноябрь	15-16 17-18 19-20 21-22	Разминка: «Лошадка». **Цель**: развитие чувства ритма, равновесия, выразительности, пластики. Танец: «Вместе весело шагать». **Цель**: формирование навыков ходьбы, ритмических подскоков, чувства ритма, координации. Танец: «Часики». **Цель**: развитие чувства ритма, умения перестраиваться в пространстве. Упражнение: «Зоопарк». **Цель**: развитие чувства ритма, выразительности, воображения. Музыкальные игры: «Два барана», «Разноцветная игра» **Цель**: развитие внимания, скоростных качеств, чувства равновесия, ориентировки в пространстве.	8	13.6
Декабрь	23-24 25-26 27-28 29-30	Разминка: «Елочка». **Цель**: развитие музыкальности, равновесия, выразительности, пластики. Ходьба на носках и пятках. Танец: «Пляшут белки». **Цель**: развитие координации, умения выразительно передавать образ, прыгать на двух ногах по месте с продвижением вперед. Танец: «Снежинки». **Цель**: развитие внимания, координации, эмоций. Построение круга. Упражнение: «Медвежий сон». **Цель**: укрепление мышц рук, ног, спины. Музыкальные игры: «Кто же?», «знайка», «Капустка». **Цель**: умение бегать в быстром и среднем темпе, выполнять имитационное упражнение «Заяц», развитие быстроты реакции при прыжках в высоту и в длину.	8	13.6
Итого за 1 полугодие				51ч
Январь	31-32 33-34 35-36	Разминка: «Новогодняя песня про елочку». **Цель**: развитие выразительности движений, образного мышления, чувства ритма. Танец: «Мышиный Новый год». **Цель**: формирование навыков кружения на месте на подскоках, способности импровизировать, памяти, внимания. Танец: «Снеговик, вьюга и снежинки». **Цель**: развитие чувства ритма, быстроты реакции, умения перестраиваться в пространстве.	6	9

		Упражнение: «Снеговик». **Цель**: умение выполнять имитационные упражнения, в том числе с мячом. Развитие ловкости движений. Музыкальные игры: «Серый волк», «Бабка-Ежка». **Цель**: развитие внимания и ориентировки в пространстве.		
Февраль	37-38 39-40 41-42 43-44	Разминка: «Самолет». **Цель**: развитие координации движений, рук и ног в процессе движения, быстроты реакции, умения сочетать движения с музыкой и словом. Танец: «Чипполино». **Цель**: развитие выразительности движений, творческого воображения, способности к импровизации. Танец: «Попугай». **Цель**: умение согласовывать свои движения с другими детьми, красиво двигаться с лентами, передавать образ и х-р персонажа. Упражнение «Мышонок Микки». **Цель**: умение делать упражнения с веревочкой, укрепление мышц рук, ног, пресса. Музыкальные игры: «Мышонок», «Лимпопо», «Сова». **Цель**: укрепление мышц нижних конечностей, развитие координации и ловкости, навыков перепрыгивания через препятствия.	8	12
Март	45-46 47-48 49-50 51-52	Разминка: «Автобус», «Солнышко в окошко». **Цель**: ходьба под музыку друг за другом, держась за плечи, исполнение ритмичных подскоков. Ходьба на носках и пятках. Танец: «Во саду-ли, в огороде». **Цель**: умение танцевать с ложками, согласовывать движения с музыкой, развитие чувства ритма. Танец: «Ах вы, сени». **Цель**: танцевать с колокольчиком, слышать начало и конец каждой музыкальной фразы, вместе начинать и заканчивать движения. Упражнение: «В гостях у сказки». **Цель**: умение выполнять движения для различных групп мышц с обручем. Укрепление мышц плечевого пояса, рук, ног, живота и спины Музыкальные игры: «Дождик», «Ай, чу-чу». **Цель**: учить бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга, быстро реагировать на сигнал. Найти «свой» домик.	8	12
Апрель	53-54 55-56	Разминка: «Весна-красна». **Цель**: ходьба и бег с лентами для развития ловкости и точности движений, чувства ритма.	8	12

	57-58 59-60	Танец: «Весенняя капель». **Цель**: умение перестраиваться, воспитание ласкового и теплого отношения друг к другу, развитие координации, слухового восприятия и движений. Танец: «Раз, ладошка». **Цель**: формирование ритмических шагов, развитие пластичности движений, чувства ритма. Упражнение: «Мамонтенок». **Цель**: выполнять упражнения для укрепления мышц спины и пресса, рук и ног. Выполнять имитационные упражнения. Музыкальные игры: «Как кричит крокодил», «Ладушки». **Цель**: найти свою пару, вместе выполнять движения, находить «свое» место.		
Май	61-62 63-64 65-66 67-68	Разминка: «Зеленые ботинки». **Цель**: учить равновесию (стоя | на одной ноге), координации движений рук и ног в процессе движения. Танец: «Мы играли в паповоз». **Цель**: умение сочетать движения с музыкой и словом. Танец: «Веселые друзья». **Цель**: развитие выразительности движений, образного мышления. Формирование навыков кружения на месте на подскоках. Упражнение: «Вечный двигатель». **Цель**: умение выполнять упражнения с мешочком для укрепления мышц рук и ног, развитие равновесия. Музыкальные игры: «Кошки-мышки», «Бедный ежик». **Цель**: учить прыгать в длину и высоту, уметь бросать мячик в цель. **День защиты детей (праздничное занятие)**	8	12
Итого за 1 полугодие			68	57ч
Итого за год				108 час.

Третий год обучения (возраст учащихся от 4 до 5 лет)

Календарные сроки освоения программы по месяцам	**Заня-тие №**	**Тема занятия**	**Общ. кол-во занятий**	**Общ. кол-во часов**
Сентябрь	1-2 3-4	Разминка: «Вместе весело шагать». **Цель**: формирование навыков ходьбы под музыку,	6	10.2

	5-6	исполнения ритмических подскоков и хлопков в такт музыке. Танец: «Антошка». **Цель**: выразительно передать х-р героя, его настроение. Развитие чувства ритма, выразительности, пластики. Танец: «Неваляшки». **Цель**: умение ускорять темп, Выстраиваться в шеренги и круг, перестраиваться топающим шагом. Упражнение: «Все мы делим пополам». **Цель**: умение выполнять упражнение парами, используя партнера для усиления нагрузки при выполнении упражнений на пресс. Музыкальные игры: «Храбрый зайка», «Полет шмеля, **Цель**: бегать под музыку с ускорением, сразу остановиться на уворачиваться от водящего; находить «Свое» место по цвету.		
Октябрь	7-8 9-10 11-12 13-14	Разминка: «Песня Трубадура». **Цель**: умение согласовывать дыхание с движением рук и х-ром мелодии. Танец: «Песня переодетых музыкантов». **Цель**: умение передать характер и образ, развитие выразительности и пластики. Танец: «Песня разбойников». **Цель**: создание эмоциональной атмосферы, умение передать характер и образ. Упражнение: « Король и принцесса». **Цель**: умение выполнять упражнения парами, согласовывать свои движения с движениями партнеров. Музыкальные игры: «Бяки-буки», «Левая и правая». **Цель**: развитие внимания, координации движений, совместного синхронного выполнения движений с другими детьми.	8	13.6
Ноябрь	15-16 17-18 19-20 21-22	Разминка: «Помогите бегемоту». **Цель:** развитие выразительности, пластики, воображения; умения передать в ходьбе х-р персонажа. Танец: «Незнайка». **Цель**: движение с лентами, прыжки на одной и двух ногах, перестроение врассыпную. Танец: «Королевство кошек». **Цель**: умение двигаться с помпонами. Упражнение: «Я рисую». **Цель**: укрепление	8	13.6

		мышц рук, ног, спины и пресса. Музыкальные игры: «Рыбки», «Десять лягушат». **Цель**: уметь прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Учить выполнять упражнения на равновесие, стоя на одной ноге.		
Декабрь	23-24 25-26 27-28 29-30	Разминка: «Три белых коня». **Цель**: учить ходить и бегать парами, врассыпную, по сигналу находить свою пару. Танец: «Новогодние часы». **Цель**: развитие координации и четкости движений, движения в кругу. Танец: «Серебряная песенка». **Цель**: красиво двигаться со снежинками; умение делать большой и маленький круг, бегать, плавно двигая руками. Упражнение: «В лесу родилась елочка». **Цель**: выполнение имитационных упражнений, умение передать характер персонажей и их чувства. Музыкальные игры: «Ветер и снег», «Маша и медведь». **Цель**: умение двигаться врассыпную и останавливаться по сигналу; находить свое место (домик).	8	13.6
Итого за 1 полугодие			30	51ч
Январь	31-32 33-34 35-36	Разминка: «Метелица». **Цель**: движение под музыку с «дождиками»; координация движений рук и ног; развитие выразительности движений. Танец: «Иней». **Цель**: развитие ловкости, четкости, выразительности, пластики с использованием шарфов. Танец: «Раз морозною зимой». **Цель**: продолжение обучения имитационным движениям, выразительности образа. Упражнение: «Барбарики». **Цель**: умение согласовывать движения друг с другом, развитие координации. Музыкальные игры: «Коза и семеро козлят», «Санки». **Цель**: обучение прыжкам через параллельные линии, ширина которых постепенно увеличивается.	6	9
Февраль	37-38 39-40 41-42 43-44	Разминка: «Дружба». **Цель**: хождение «змейкой» между кеглями. Танец: «Поросята». **Цель**: умение танцевать парами, развитие образного восприятия	8	12

		музыки. Танец: «Ручками похлопаем». **Цель**: развитие чувства ритма, одновременные хлопки и прыжки; повороты вправо - влево. Упражнение: «Кисонька». **Цель**: умение двигаться в такт с двумя маленькими мячиками; выполнять подскоки, двигаясь по кругу, боковой галоп вправо-влево. Музыкальные игры: «Птичка и ворона», «Вилли-Винки». **Цель**: учиться бросать мячики вдаль и в цель; прыгать на двух ногах с места вдаль и с разбега.		
Март	45-46 47-48 49-50 51-52	Разминка: «Дождик», «Проснись и пой». **Цель**: развитие пластичности и выразительности движений, образного мышления. Танец: «Солнышко лучистое». **Цель**: умение прыгать на двух ногах, выполнять движения под слова песни. Танец: «Стирка». **Цель**: выполнять последовательно все движения с текстом песни; умение двигаться выразительно. Упражнение: «Частушки». **Цель**: Укрепление мышц плечевого пояса, рук, ног, живота и спины. Музыкальные игры: «Гуси», «Голуби». **Цель**: умение быстро строить круг, быстро бегать, уворачиваясь от водящего, уметь находить «свое» место.	8	12
Апрель	53-54 55-56 57-58 59-60	Разминка: «Погоня, «Друг». **Цель**: различные виды ходьбы, бег с ускорением и замедлением. Танец: «Песня кота и лисы». **Цель**: умение двигаться парами, согласовывать свои движения с движениями партнера. Танец: «Море». **Цель**: имитационные упражнения, умение свободно двигаться врассыпную и в линейку; постепенно приседать и вставать, плавно качая руками. Упражнение: «Веселые друзья». **Цель**: выполнять упражнения с гимнастическими палками, направленные на укрепление мышц спины, рук и ног. Прыжки через палки. Музыкальные игры: «Ах, какие душечки», «Соседи». **Цель**: развитие взаимопонимания, дружеской поддержки во время игры.	8	12
Май	61-62	Разминка: «Бравые солдаты». **Цель**: умение выразительно маршировать по одному,	8	12

	63-64 65-66 67-68	парами, с поворотами. Танец: «Кошка беспородная». **Цель**: умение прыгать с поворотами на 180 градусов. Развитие образного мышления, чувства ритма. Танец: «Песня мышонка». **Цель**: развитие внимания, координации движений, передачи эмоции и выразительности, пластики. Упражнение: «Море». **Цель**: показывать образы морских обитателей, учить гибкости, развивать силу и выносливость. Музыкальные игры: «Песенка о часиках», «Леталка». **Цель**: Развивать чувство равновесия, способствовать развитию ловкости, самостоятельности, уверенности. **День защиты детей (праздничное занятие)**		
Итого за 1 полугодие			68	57ч
Итого за год				108 час.

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Результатом освоения программы «Кузнечик» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Первый год обучения (2-3 года)

- ✓ сформированные первичные физические навыки с целью повышения жизненного тонуса;
- ✓ сформированные первичные навыки координации слухового восприятия и движений;
- ✓ укрепление мышц и суставов с помощью игровых физических упражнений;
- ✓ развитие способности слушать музыкальную фразу;
- ✓ умение ориентироваться в пространстве;
- ✓ умение передать характер и образ персонажей;
- ✓ развитие внимания, эмоциональности, выразительности, пластики, чувства ритма.

Второй год обучения (3-4 года)

будут знать:

- ✓ правила поведения на занятиях физической культуры, что такое гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка.
- ✓ Что такое правильная осанка;

будут уметь:

- ✓ выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры;

будут уметь демонстрировать:

- ✓ общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, дыхательные упражнения.

Третий год обучения (4 - 5 лет)

будут знать:

- ✓ правила поведения на занятиях физической культуры,
- ✓ что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка;
- ✓ что такое правильная осанка, гигиенические требования к занятиям лечебной физической культуры и самостоятельно занятиям в домашних условиях;

будут уметь:

- ✓ выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только на занятиях, но и самостоятельно в домашних условиях;

будут уметь демонстрировать:

- ✓ общеразвивающие упражнения: в положении стоя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение

уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация

Формы подведения промежуточной аттестации:

- ✓ диагностика физического развития детей;
- ✓ ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и результатами физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое, психическое и социальное развитие их детей;
- ✓ открытое итоговое занятие для родителей с показом различных методов оздоровления.

Диагностика проводится 2 раза в год.

Цели диагностики:

На начало года: определение зоны образовательных потребностей детей для коррекции планирования содержания программы с учетом его индивидуализации.

На конец года: Определение степени освоения детьми программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Комплексная оценка здоровья дошкольников строится на следующих показателях:

- ✓ соматическое здоровье и уровень развития ребенка;
- ✓ физическое развитие и физическая подготовленность;
- ✓ показатели состояния осанки и свода стопы;
- ✓ нервно-психическое здоровье и развитие ребенка;
- ✓ эмоциональность;
- ✓ моторика;
- ✓ внимание;
- ✓ память;
- ✓ психологическая адаптация.

Формы мониторинга: специальные педагогические пробы

- ✓ пробы для определения функциональной подвижности позвоночника, силы мышц спины и сила мышц брюшного пресса;
- ✓ оценка физической подготовленности по динамическим и статическим телам;
- ✓ знает и выполняет упражнения дыхательной гимнастики;
- ✓ соблюдает правильную осанку, выполняя физические упражнения.

Критерии оценки

Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний, не является основной. Программой не предусмотрено выставление оценок.

Оценка ребенка осуществляется в словесной форме и в виде игровых поощрений преподавателя, которые сам преподаватель придумывает, например, в виде цветных карточек, игрушек и т.д.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

Программа включает четыре раздела. В каждый раздел входит теоретический и практический материал.

Профилактика и коррекция нарушения осанки:

теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение, правила безопасности при их выполнении;

практический материал: специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на воспитание правильной осанки с предметами и без них; специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них; самовытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки; подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки; дыхательные упражнения;

упражнения на расслабление; общеразвивающие упражнения из различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них.

Профилактика и коррекция плоскостопия:

теоретический материал: знакомство детей с упражнениями, направленные на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы, для чего надо заботиться о здоровье своих ног.

практический материал: самомассаж стоп и голени, специальные упражнения в исходном положении лежа, специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера, специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком), специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе, игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений. Совершенствование двигательных умений: теоретический материал: техника безопасности во время беги и ходьбы, во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться. -практический материал: игры и упражнения на развитие двигательных навыков, упражнения в ползании, ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках, формирование навыка рациональной техники бега, совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки.

Развитие физических качеств:

теоретический материал: общие сведение о технике безопасности во время проведения игр.

практический материал: игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).

Основные принципы реализации программы

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования

ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие.

Принцип активности и сознательности - совместная работа преподавателя и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего и разновозрастного развития и состояния здоровья. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

Принцип природосообразности - определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Основные направления реализации программы

Профилактическое - решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.

Организационное – организация здоровье-сберегающей развивающей среды, определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.

Изучение передового психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.

Структура занятий

Программа предусматривает такую систему, которая должна развивать детей физически и, одновременно, решать вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, иметь связь с другими видами деятельности и просто нравиться детям.

Первый и второй год обучения для детей от 2 до 4-х лет

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть занятия (10 минут): общение с родителями, организационное введение в урок, концентрация внимания детей, комплекс дыхательной гимнастики.

Основная часть занятия — непосредственно урок (20 минут): занимательная разминка, танцы, общеразвивающие упражнения, музыкальные игры.

Заключительная часть занятия (5 минут): упражнения на расслабление, комплекс дыхательной гимнастики.

Третий год обучения для детей 4 -5 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в спортивном зале.

Вводная часть занятия (10 минут): общение с родителями, организационное введение в урок, концентрация внимания детей, комплекс дыхательной гимнастики.

Основная часть занятия — непосредственно урок (25 минут): занимательная разминка, танцы, общеразвивающие упражнения, музыкальные игры.

Заключительная часть занятия (5 минут): упражнения на расслабление, комплекс дыхательной гимнастики.

VI. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Программа «Здоровье», Н. Новгород, 1993г.
2. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения №199, Н. Новгород, 1993г.
3. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении М, 1996г.
4. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания Н.Новгород, 1999г.
5. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М., 2007г.
6. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования М, 2009г.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат для детей от 3 до 6 лет М, 2008г.
8. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет. М., 2003г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет М, 2003г.
10. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников СПб, 2012г.
11. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста М, 2006г.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа М, 2009г.

13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа М, 2009г.
14. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет, издательство: Просвещение, 2007г.
15. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении М., 2009г.
16. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) М., 2002г.
17. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет М., 2006г.
18. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей М., 2002г.
19. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики СПб., 2010г.
20. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей СПб., 2007г.
21. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей, издательство: Литера, 2012г.