Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс» Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»

Протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
_____ Кендыш И.А.

Приказ от 01.09.2026 № 2-п

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СПОРТИВНЫЙ МАЛЫШ»

Срок освоения – 1 год.
Возраст учащихся – 3-5 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Ильиных Роман Владимирович

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат B0E54D7FAC73C5
Действителен с 24.11.2025 по 24.11.2026
Владелец Кендыш Ирина Алексеевна

Пояснительная записка.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: Данная программа разработана на основе опыта, методических рекомендаций о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка, развитие физических качеств, двигательных умений, воспитание интереса и желания выполнять физические упражнения. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам. Успешно применяются на занятиях по программе подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции, развивают двигательные качества и координацию движения, учат детей играть по правилам. Обучение должно проходить в тесном сотрудничестве с ребенком в процессе работы. Нужно стараться пробудить интерес ребенка, а для этого важно обратить занятие в увлекательную игру. Задачи, которые ставятся перед ребенком, должны быть доступны ему и усложнять их можно только постепенно. Ведь ребенок должен испытывать радость от каждого занятия. Важно утвердить право каждого на индивидуальность. Нельзя никого подвергать критике. Неудачи способны привести к развитию у ребенка чувства неуверенности в себе, а это нежелательно. Поэтому важно хвалить ребенка за его усердие, не оставлять без внимания ни одной его работы. Ребенку будет интересно заниматься, если на каждом уроке предлагать новую задачу, дети могут многое, если им интересно. Если у ребенка не получается нужно помочь ему, подстраховать, убедить закончить начатое задание. Таким образом, занятия спортом необходимы для ребенка.

Отличительные особенности. В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат Главная цель упражнений – укрепление опорно- двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Адресат программы. Программа предназначена для дошкольников 3-5лет.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спорту.

Задачи программы:

Обучающие:

- Развитие двигательной сферы ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.

Развивающие:

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Воспитательные:

- формировать нравственно-волевые качества: трудолюбие, настойчивость в достижении целей, выдержку, уверенность в себе, в своих силах;
- Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Условия реализации программы:

В группе может заниматься 8-12 человек. Набор проходит в начале учебного года. Возможно присоединение к группе и в течении года, если учащийся справляется с требованиями программы.

Программа рассчитана на 1 год, занятия начинаются с 1 октября и заканчиваются 31 мая, проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу.

В группу принимаются все желающие дети 3 – 5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (необходимо предоставить справки от педиатра или ортопеда о здоровье ребенка).

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие спортивного зала отвечающего требованиям по технике безопастности и учебно- материальной базы.

- Гимнастические скамейки
- Гимнастические лестницы
- Мячи разного размера
- Обручи
- Гимнастические палки
- Скакалки
- Гимнастические маты
- Конусы
- Мягкие модули
- Сенсорный коврик

Кадровое обеспечение:

Для успешного выполнения программы требуется педагог со специальным образованием по данному направлению.

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий имеется физкультурный зал не менее 20м². Пол с покрытием.

Во время занятий используются различные аксессуары: ленты, мячи, обручи гимнастические, флажки, массажные мячи, кегли, медицинболлы и т.д.

Форма для занятий:Дети занимаются в футболках и трикотажных шортах, штанах или лосинах. Обязательна спортивная обувь.

Планируемые результаты:

Предметные

- Дети научатся ориентироваться в спортивном зале, смогут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- Дети научатся выполнять обще развивающие комплексы по одному и в паре;
- Научатся выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие
- Научатся придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- Научатся выполнять комплексы упражнений в едином для всей группы темпе;
- Выполнять имитационные упражнения

Метапредметные

- Научатся слушать педагога;

- По просьбе педагога научатся выполнять ряд определенных действий;
- Овладеют навыком выполнять заданиепо показу педагога;
- Смогут использовать полученные навыки в самостоятельном творчестве.

Личностные

- Усвоят нормы поведения на занятии
- Научатся взаимодействию в группе
- Будут более уверенными в себе и в своих силах
- Смогут проявлять терпение и усидчивость

Учебный план

(понедельник, среда)

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по охране труда. Организационные моменты	1	1		Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	7	1	6	Наблюдение педагога
3	Ходьба	6	1	5	Наблюдение педагога
4	Бег	6	1	5	Наблюдение педагога
5	Прыжки	6	1	5	Наблюдение педагога
6	Инструктаж по охране труда	1	1		Опрос
7	Упражнения с мячом	3	1	2	Наблюдение педагога
8	Упражнения в равновесии	6	1	5	Наблюдение педагога
9	Развитие физических качеств	6	1	5	Наблюдение педагога
10	Упражнения лечебной физической культуры	6	1	5	Наблюдение педагога
11	Упражнения на осанку	2	1	1	Наблюдение педагога
12	Подвижные игры	7	1	6	Наблюдение педагога
13	Упражнения и игры на внимание	7	1	6	Наблюдение педагога
14	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение педагога
	Итого	65	13	52	

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО
«Молодежный творческий Форум Китеж плюс»
_____ Кендыш И.А.
Приказ №_____
от «___» _____ 2026 г

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный малыш
на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10	28.05	33	65	65	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Продолжительность академического часа 25 минут.

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

- Развитие двигательной сферы ребенка и его психофизических качеств: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила.

Развивающие:

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Воспитательные:

- формировать нравственно-волевые качества: трудолюбие, настойчивость в достижении целей, выдержку, уверенность в себе, в своих силах;
- Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы.

Ожидаемые результаты:

- Дети научатся ориентироваться в спортивном зале, смогут ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- Дети научатся выполнять обще развивающие комплексы по одному и в паре;
- Научатся выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие
- Научатся придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
- Научатся выполнять комплексы упражнений в едином для всей группы темпе;
- Научатся слушать педагога;
- По просьбе педагога научатся выполнять ряд определенных действий;
- Овладеют навыком выполнять задание по показу педагога;
- Смогут использовать полученные навыки в самостоятельном творчестве.

Особенности

Каждое занятие состоит из 3-х частей:

- Подготовительной;
- Основной;
- Заключительной.

«Спортивный малыш»
Календарно-тематическое планирование на 2026-2027 уч. год
(понедельник, среда)

Дата	Тема занятия	Количество часов.
05.10.26	Инструктаж по охране труда. Организационные моменты	1
07.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
12.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
14.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
19.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
21.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
26.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
28.10.26	Общеразвивающие упражнения	1
02.11.26	Ходьба	1
09.11.26	Ходьба	1
11.11.26	Ходьба	1
16.11.26	Ходьба	1
18.11.26	Ходьба	1
23.11.26	Ходьба	1
25.11.26	Бег	1
30.11.26	Бег	1
02.12.26	Бег	1
07.12.26	Бег	1
09.12.26	Бег	1
14.12.26	Бег	1
16.12.26	Прыжки	1
21.12.26	Прыжки	1
23.12.26	Прыжки	1
28.12.26	Прыжки	1
30.12.26	Прыжки	1
11.01.27	Прыжки	1
13.01.27	Инструктаж по охране труда	1
18.01.27	Упражнения с мячом	1
20.01.27	Упражнения с мячом	1
25.01.27	Упражнения с мячом	1
27.01.27	Упражнения в равновесии	1
01.02.27	Упражнения в равновесии	1
03.02.27	Упражнения в равновесии	1
08.02.27	Упражнения в равновесии	1
10.02.27	Упражнения в равновесии	1
15.02.27	Упражнения в равновесии	1
17.02.27	Развитие физических качеств	1
22.02.27	Развитие физических качеств	1
24.02.27	Развитие физических качеств	1
01.03.27	Развитие физических качеств	1
03.03.27	Развитие физических качеств	1
10.03.27	Развитие физических качеств	1
15.03.27	Упражнения лечебной физической культуры	1
17.03.27	Упражнения лечебной физической культуры	1
22.03.27	Упражнения лечебной физической культуры	1
24.03.27	Упражнения лечебной физической культуры	1

29.03.27	Упражнения лечебной физической культуры	1
31.03.27	Упражнения лечебной физической культуры	1
05.04.27	Упражнения на осанку	1
07.04.27	Упражнения на осанку	1
12.04.27	Подвижные игры	1
14.04.27	Подвижные игры	1
19.04.27	Подвижные игры	1
21.04.27	Подвижные игры	1
26.04.27	Подвижные игры	1
28.04.27	Подвижные игры	1
03.05.27	Подвижные игры	1
05.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
10.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
12.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
17.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
19.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
24.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
26.05.27	Упражнения и игры на внимание	1
31.05.27	Итоговое занятие	1
	Всего	65

Содержание обучения

Тема	Теория	Практика
Вводное	Инструктаж по охране труда на занятиях. Для того, чтобы избежать травм на занятиях физкультурой, надо соблюдать тишину, выполнять задания по команде педагога, быть дисциплинированным и внимательным.	
Организационные моменты	Объяснение техники выполнения строевых упражнений и перестроений. Постановка задачи на занятие. Подведение итога занятия.	Построение, строевые упражнения, перестроения для выполнения заданий.
Общеразвивающие упражнения	Специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с различным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Знать точные параметры всех основных направлений движений. Руководствоваться ими при выполнении упражнений. Рассказывать о порядке, способе выполнения существенных элементов простых упражнений. Усвоить план действий: приготовиться, выполнить.	Выполнение ОРУ.
Ходьба	Ходьба по прямой, по кругу, в колонне, по линиям. Широким и средним шагом, на носках, пятках, в полу приседе. Объяснение техник разных способов ходьбы, объяснение правильного положения тела при выполнении задания.	Ходьба разными способами, с разным пространственным расположением. Сочетание ходьбы с разными движениями.
Бег	Бег в среднем и быстром темпе, с изменением направления, с выполнением беговых упражнений, равномерный бег. Объяснение техники бега, положение тела и ног при выполнении задания.	Бег разными способами, с разным пространственным расположением. Сочетание бега с другими движениями. Бег на скорость.
Прыжки	Прыжки на одной, двух ногах на месте, в движении, в длину, с места, с высоты. Объяснение техники прыжков, положение тела и ног при выполнении задания. Дать понятие о толчковой и маховой ногах.	Прыжки разными способами. Прыжки с заданием. Прыжки в длину и высоту.
Упражнения с мячом	Метание мяча, катание, броски и ловля, броски в цель и на заданные расстояния Объяснение техники выполнения упражнений с мячом, положение тела и ног при выполнении задания. Дать понятие о назывании способов метания.	Прокатывание мячей разного диаметра. Подбрасывание и ловля мяча. Передача мяча в статике и в динамике. Метание.
Упражнения в равновесии	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по шнуру, скамеке. Объяснение техники выполнения упражнений на равновесие в статике и динамике.	Ходьба по разным поверхностям с выполнением дополнительных заданий. Ходьба и бег по наклонной

		доске. Выполнение упражнений на равновесие.
Развитие физических качеств	Развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости Дать понятие таких качеств, как: сила, быстрота, гибкость, выносливость...	Комплексы упражнений развивающие физических качеств.
Упражнения лечебной физической культуры	Предупреждение плоскостопия. Постановка дыхания. Объяснение правильной постановки дыхания	Упражнения для укрепления стопы. Дыхательные упражнения
Упражнения на осанку.	Упражнения для корректировки осанки, дать представление о значении правильной осанки для здоровья человека.	Упражнения для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.
Подвижные игры.	Объяснение правил подвижных игр.	Проведение подвижных игр.
Упражнения и игры на внимание	Объяснение правил игр на внимание.	Проведение игр.
Итоговое занятие	Подведение итогов учебного года.	Спортивный праздник.

Методическое обеспечение

Тема	**Формы занятий**	**Приемы и методы организации**	**Учебные пособия. Дидактический материал. Информационные источники.**	**Техническое обеспечение**
Вводное	Фронтальная	Беседа, объяснение нового материала		
Организацион-ные моменты	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Конусы Минаев Б.И., Шлян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников. М.:Просвещение, 2010.	
Общеразвивающие упражнения	Индивидуально-фронтальная Работа в парах	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. —М.: Просвещение, 2010.	
Ходьба	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Конусы Кузнецов В.С. Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе. М. Владос пресс 2012.	
Бег	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Конусы Кузнецов В.С. Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе. М. Владос пресс 2012.	
Прыжки	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Гимнастичес-кие палки, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, мягкие модули. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М. Владос пресс 2012.	
Упражнения с мячом	Индивидуально-фронтальная Работа в парах.	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Мячи разного диаметра. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М. Владос пресс 2012.	
Упражнения в равновесии	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ,	Гимнастичес-кие скамейки, канат.	

		Практические задания, упражнения, тренировки	Полтавцева Н.В. Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном возрасте. М. Просвещение 2015.	
Развитие физических качеств	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Гимнастичес-кие палки, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, мягкие модули. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М.ЮОО «ТИД «Русское слово-РС», 2014.	
Упражнения лечебной физической культуры	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Гимнастичес-кие палки, скакалки, обручи, гимнастичес-кие скамейки, мягкие модули, мячи, сенсорный коврик. Как обновить педагогический процесс в дошкольном образовательном учреждении: Метод. Рекомендации /Сост. Кутузова Н.А. —С Пб: С61ГГУШ\4, 2015.	
Упражнения на осанку	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки	Гимнастичес-кие палки, скакалки, обручи, гимнастичес-кие скамейки, мягкие модули, мячи, сенсорный коврик. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва Владос пресс 2012.	
Подвижные игры	Фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения, тренировки.	Мячи, скакалки, обручи конусы. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников. М. Владос пресс 2012. Антонова Ю. Лучшие спортивные игры для детей и родителей.- М.гООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ.XXI век»,2013.	
Упражнения и игры на внимание	Индивидуально-фронтальная	Игры, объяснение нового материала, показ, Практические задания, упражнения	Мячи, скакалки, обручи конусы. Диагностика готовности детей к обучению/Сост. Дмитриева Ю.А. М.:Профессиональное образование, 2014.	
Итоговое занятие	Фронтальная	Игра.		

Оценочные материалы

Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста (3-5лет):

Высокий уровень

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Диагностирование проходит два раза в год: в октябре, мае.

Таблица диагностики двигательного развития

Ф.и. ребенка	Сформированность основных движений											
	1		2		3		4		5		6	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												

Примечание: Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 — осанка; 2 — комплекс ОРУ; 3 — равновесие и координация; 4 — катание, бросание, ловля, метание. Н — начало курса; К — конец курса