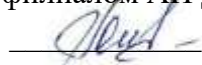


СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
Детского сада № 47 «Лесная сказка» -
филиала АН ДОО «Алмазик»
Протокол № 1
от 24 августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским садом
№ 47 «Лесная сказка» –
филиалом АН ДОО «Алмазик»
 О.М. Луговская
24 августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности кружок «Крепыш»
детского сада № 47 «Лесная сказка» – филиала АН ДОО «Алмазик»
для детей 5 - 6 лет
(срок реализации программы 1 год)**

Разработчик:
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
Пермяшкина Любовь Анатольевна

РС (Я), Мирнинский район
п. Айхал
2023 год

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Основные цели и задачи реализации программы	2
1.3. Основные принципы и подходы к формированию программы.....	3
1.4. Значимые для разработки программы характеристики.....	4
1.5. Планируемые результаты реализации программы	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	5
2.1. Перспективно - календарное планирование	5
2.2. Вариативные формы, способы, методы и особенности реализации программы.....	15
2.3. Мониторинг возможных достижений детей.....	15
2.4. Структура занятия.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	19
3.1. Материально – техническое обеспечение.....	19
3.2 Расписание занятий.....	21
3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	21

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности кружок «Крепыш» для детей 5 - 6 лет (далее Программа) разработана на основе программ «Детский фитнес» Сулим Е. В. ТЦ «Сфера», Москва 2014 г. и Парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» Бережнова О.В., Бойко В.В. М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017 г. и «Старт» Яковлевой Л. В., Юдиной Р. А. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2003 г. Содержание **Программы** расширяет содержание основной образовательной программы детского сада № 47 «Лесная сказка» в образовательной области «Физическое развитие».

Фитнес (от английского fitness – соответствие) появился в нашей стране в 90-е годы XX века. Это деятельность, направленная на повышение уровня здоровья и предполагающая множество видов физической активности, здоровый образ жизни. Детский фитнес – хорошо продуманная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно-важные навыки, и умения. Это занятия под музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, которые укрепляют мышцы ребенка, повышают способность ориентироваться в пространстве, развивают координацию и ловкость движений, чувство ритма, гибкость, внимание и быстроту реакции. Использование ритмичной музыки позволяет регулировать психологическую и эмоциональную сферы дошкольников, что очень важно для развития положительных эмоций.

Чем же хорош фитнес для детей? Во-первых, в отличие от большого спорта редко случаются травмы, во-вторых психика ребенка не травмируется, он не чувствует себя неудачником, если он не лучший, в-третьих нет погони за результатами. Детский фитнес носит адаптирующий характер, поскольку учит жить в социуме, к тому же к каждому ребенку применяется индивидуальный подход.

Программа рассчитана на один год обучения. Обучение с сентября 2023 г. по май 2024 г. Занятия проводятся во второй половине дня по подгруппам, два раза в неделю. На занятии проводится как коллективная, так и индивидуальная работа.

Учебный план

группа (возраст)	продолжительность мероприятия	количество занятий в неделю	количество занятий в месяц	количество занятий в год
Старшая группа (5-6 лет)	25 минут	2	8	68

1.2. Основные цели и задачи реализации программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа;
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.

1.3. Основные принципы и подходы к формированию программы

Основой **Программы** является системно-деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация занятий, согласно данному подходу, предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности.

Занятия в соответствии с Программой строятся на основе системы принципов деятельностного обучения:

- **принцип психологической комфортности:** взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;
- **принцип деятельности:** основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.) педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;
- **принцип целостности:** стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях здорового образа жизни);
- **принцип минимакса:** создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;
- **принцип творчества:** образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;
- **принцип вариативности:** детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;
- **принцип непрерывности:** обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития;
- **принцип наглядности:** заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

1.4. Значимые для разработки программы характеристики

На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение).

Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступить к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит разворачивание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–8 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

1.5. Планируемые результаты реализации программы

- ✓ Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести здоровый образ жизни.
- ✓ Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- ✓ Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.
- ✓ У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- ✓ У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.
- ✓ Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- ✓ Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- ✓ Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Перспективно - календарное планирование

Месяц	№ занятия	Дата	Задачи	Примечание
сентябрь	1.	1 неделя	Вспомнить правила поведения во время физкультурных занятий, правила безопасности при выполнении упражнений на снарядах и с физкультурными пособиями. Упражнять в ходьбе различными способами (на носках в полуприседе), в беге с изменением темпа, с остановкой по сигналу. Определить силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, закреплять умение ползать по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку	** С. стр.13
	2.			
	3.	2 неделя	Вспомнить правила поведения во время физкультурных занятий, правила безопасности при выполнении упражнений на снарядах и с физкультурными пособиями. Упражнять в ходьбе различными способами (на носках в полуприседе), в беге с изменением темпа, с остановкой по сигналу. Определить силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины. Повторить прыжки на двух ногах из обруча в обруч, закреплять умение ползать по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку Определить степень статического равновесия и развития гибкости. Упражнять в обычной ходьбе с чередованием с ходьбой на носках и пяткой, в беге с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Обучать подбрасыванию мяча вверх, вниз и ловле, не прижимая к груди; закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч; повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием через кирпичики.	** С. стр.13 ** С. стр.13
	4.			
	5.	3 неделя	Определить степень статического равновесия и развития гибкости. Упражнять в обычной ходьбе с чередованием с ходьбой на носках и пяткой, в беге с высоким подниманием коленей, с захлестом голени.	** С. стр.13 *Я. стр.6
	6.			

			Обучать подбрасыванию мяча вверх, вниз и ловле, не прижимая к груди; закреплять прыжки на двух ногах из обруча в обруч; повторить ходьбу по скамейке с перешагиванием через кирпичики. Определить скорость бега между предметами и бега с одновременным прокатыванием мяча, степень развития ловкости, быстроты реакции, мышления и ориентировки в пространстве Определить степень качества прыжков через скакалку, количество прыжков, выполняемость детьми, количество детей умеющих прыгать через скакалку.	
	7.	4 неделя	Определить скорость бега между предметами и бега с одновременным прокатыванием мяча, степень развития ловкости, быстроты реакции, мышления и ориентировки в пространстве Определить степень качества прыжков через скакалку, количество прыжков, выполняемость детьми, количество детей умеющих прыгать через скакалку. Определить степень развития двигательных навыков метания в вертикальную цель и вдаль правой и левой рукой (прицел, взмах, бросок); метания правой и левой рукой в горизонтальную цель.	*Я стр.6 *Я стр.7
	8.			
октябрь	9.	1 неделя	Определить степень развития двигательных навыков метания в вертикальную цель и вдаль правой и левой рукой (прицел, взмах, бросок); метания правой и левой рукой в горизонтальную цель. Повторить занятие № 86 из раздела «Средняя группа». Проверить качество сформированных навыков владения мячом в играх и упражнениях.	*Я стр.7 *Я стр. 9
	10.			
	11.	2 неделя	Повторить занятие № 86 из раздела «Средняя группа». Проверить качество сформированных навыков владения мячом в играх и упражнениях. Определить степень развития реакции, ловкости, силы, выносливости, быстроты мышления, моторной памяти, внимания.	*Я стр. 9 *Я стр.9
	12.			
	13.	3 неделя	Определить степень развития реакции, ловкости, силы, выносливости, быстроты мышления, моторной памяти, внимания. Определить развитие двигательных навыков в прыжках с места в высоту, в длину, к организации самостоятельной двигательной – игровой деятельности. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, с поворотом туловища назад («Веселая медуза»); в беге «змейкой», широким шагом, с преодолением препятствий; в	*Я стр.9 *Я стр. 204 Ср. группа. ** С стр.15
	14.			

			равновесии; закреплять умение прыгать через 5 – 6 предметов, разучить подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка, не прижимая к груди.	
	15.	4 неделя	Определить развитие двигательных навыков в прыжках с места в высоту, в длину, к организации самостоятельной двигательной – игровой деятельности. Упражнять в ходьбе в глубоком приседе, с поворотом туловища назад («Веселая медуза»); в беге «змейкой», широким шагом, с преодолением препятствий; в равновесии; закреплять умение прыгать через 5 – 6 предметов, разучить подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка, не прижимая к груди. Развивать умение ориентироваться в пространстве, применять правила движения по сигналу светофора; мышечную силу, ловкость движение и умение владеть своим телом.	*Я стр. 204 Ср. группа. ** С стр.15 *Я стр.16
	16.			
ноябрь	17.	1 неделя	Развивать умение ориентироваться в пространстве, применять правила движения по сигналу светофора; мышечную силу, ловкость движение и умение владеть своим телом. Развивать физические и волевые качества детей. Учить самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на кольцах; развивать силу толчка при забрасывании мяча в цель; перебрасывать мяч через сетку широко расставленными пальцами. Упражняться в равновесии, развивая силу мышц, ловкость и координацию движений.	*Я стр.16 *Я стр.22
	18.			
	19.	2 неделя	Развивать физические и волевые качества детей. Учить самостоятельно выполнять гимнастические упражнения на кольцах; развивать силу толчка при забрасывании мяча в цель; перебрасывать мяч через сетку широко расставленными пальцами. Упражняться в равновесии, развивая силу мышц, ловкость и координацию движений. Активизировать двигательную активность детей. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу и выполнением заданий; разучить ползание на четвереньках с толканием мяча головой до ориентира; проверить навык ловли и бросания мяча друг другу способом из-за головы; развивать силу ног и рук, ориентировку в пространстве; укреплять мышечный тонус, развивать ловкость, координацию в упражнениях с малым мячом; воспитывать дружеские отношения между детьми, умение поддерживать и радоваться успехам товарищей.	*Я стр.22 ** С стр.19
	20.			
	21.	3 неделя	Активизировать двигательную активность детей. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу и выполнением заданий; разучить ползание на четвереньках с толканием мяча	** С стр.19 *Я стр.32
	22.			

			головой до ориентира; проверить навык ловли и бросания мяча друг другу способом из-за головы; развивать силу ног и рук, ориентировку в пространстве; укреплять мышечный тонус, развивать ловкость, координацию в упражнениях с малым мячом; воспитывать дружеские отношения между детьми, умение поддерживать и радоваться успехам товарищей. Развивать у детей образно-двигательную деятельность, моторную память, умение ориентироваться в пространстве, мышечную силу и выносливость. При спрыгивании с высоты учить энергично отталкиваться, хорошо выпрямляться в полете, вытянув руки вверх. Фиксировать внимание на технике отбивания мяча одной рукой в движении и стойке при забрасывании мяча.	
	23.	4 неделя	Развивать у детей образно-двигательную деятельность, моторную память, умение ориентироваться в пространстве, мышечную силу и выносливость. При спрыгивании с высоты учить энергично отталкиваться, хорошо выпрямляться в полете, вытянув руки вверх. Фиксировать внимание на технике отбивания мяча одной рукой в движении и стойке при забрасывании мяча. Определить качество техники «Школа мяча». Заинтересовать детей играми с мячом.	*Я стр.32 *Я стр.34
	24.			
декабрь	25.	1 неделя	Определить качество техники «Школа мяча». Заинтересовать детей играми с мячом. Заинтересовать детей играми со скакалкой. Помочь им преодолеть двигательные трудности. Продолжать учить захватывать ручки скакалки без напряжения, пальцы направлены вперед; правильно прыгать через скакалку. Развивать у детей быстроту реакции. Учить находить в упражнениях со скакалкой игровые моменты.	*Я стр.34 *Я стр.37
	26.			
	27.	2 неделя	Заинтересовать детей играми со скакалкой. Помочь им преодолеть двигательные трудности. Продолжать учить захватывать ручки скакалки без напряжения, пальцы направлены вперед; правильно прыгать через скакалку. Развивать у детей быстроту реакции. Учить находить в упражнениях со скакалкой игровые моменты. Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая все двигательные трудности; самостоятельно напрягаться и расслабляться, сохраняя захват. Учить выполнять кувырок вперед с отталкиванием, группироваться в полете. Упражняться в самостоятельных действиях на кольцах.	*Я стр.37 *Я стр.34
	28.			
	29.			

	30.	3 неделя	Учить детей ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая все двигательные трудности; самостоятельно напрягаться и расслабляться, сохраняя захват. Учить выполнять кувырок вперед с отталкиванием, группироваться в полете. Упражняться в самостоятельных действиях на кольцах. Учить раскручивать обруч на правой и левой руке, на талии; закреплять умение согласованному движению рук и ног; содействовать развитию памяти, внимания. Выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость.	*Я стр.34 ** С стр.44
	31.	4 неделя	Учить раскручивать обруч на правой и левой руке, на талии; закреплять умение согласованному движению рук и ног; содействовать развитию памяти, внимания. Выносливости; воспитывать волевые качества: выдержку, настойчивость. Установить, что известно детям об играх с палочками. Вызвать интерес к таким играм. Познакомить с новыми видами игр: индивидуальными, подгрупповыми и групповыми. Учить детей манипулировать палками и другими предметами в движении, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание.	** С стр.44 *Я стр. 41
	32.			
январь	33.	2 неделя	Установить, что известно детям об играх с палочками. Вызвать интерес к таким играм. Познакомить с новыми видами игр: индивидуальными, подгрупповыми и групповыми. Учить детей манипулировать палками и другими предметами в движении, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание. Укреплять мышечный тонус. Учить технике движений на спортивных снарядах. Упражняться в амортизации и сохранении равновесия при прыжках; при прыжках в длину с разбега – в разбеге с ускорением и отталкиванием толчковой ногой.	*Я стр. 41 *Я стр.43
	34.			
	35.	3 неделя	Укреплять мышечный тонус. Учить технике движений на спортивных снарядах. Упражняться в амортизации и сохранении равновесия при прыжках; при прыжках в длину с разбега – в разбеге с ускорением и отталкиванием толчковой ногой. Через игровой образ заинтересовать детей играми с мелкими игровыми пособиями. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, ловкость и меткость. Фиксировать внимание детей на метании в горизонтальную цель: учить правильно принимать исходное положение при прицеливании и выполнять толчок с силой (стр.44 Яковлева)	*Я стр.43 *Я стр.44
	36.			
	37.			

	38.	4 неделя	Через игровой образ заинтересовать детей играми с мелкими игровыми пособиями. Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстроту реакции, ловкость и меткость. Фиксировать внимание детей на метании в горизонтальную цель: учить правильно принимать исходное положение при прицеливании и выполнять толчок с силой (стр.44 Яковлева) Развивать мышечную силу и выносливость. Учить детей владеть телом, сохранять группировку во время кувырка. Учить группироваться при прыжках в высоту, подтягивая колени к груди с помощью сильного взмаха рук увеличивать высоту прыжка. Учить отбивать мяч, передвигаясь разными способами: прямо, боковым приставным шагом, вращаясь вокруг мяча, перебрасывать мяч партнеру.	* Я стр.44 * Я стр.46
февраль	39.	1 неделя	Развивать мышечную силу и выносливость. Учить детей владеть телом, сохранять группировку во время кувырка. Учить группироваться при прыжках в высоту, подтягивая колени к груди с помощью сильного взмаха рук увеличивать высоту прыжка. Учить отбивать мяч, передвигаясь разными способами: прямо, боковым приставным шагом, вращаясь вокруг мяча, перебрасывать мяч партнеру. Выявить интересы и способности детей в играх с обручами и мячами. Учить детей группироваться и владеть телом в кувырках на ограниченном пространстве. Развивать ловкость движений, быстроту реакции при прокатывании обруча, перелезании и прыжках через него с продвижением вперед. Упражняться в прокатывании обруча вдаль и в цель. Учить отбивать мяч в движении, манипулировать кольцами, активно работая кистями рук.	* Я стр.46 * Я стр. 49
	40.			
	41.	2 неделя	Выявить интересы и способности детей в играх с обручами и мячами. Учить детей группироваться и владеть телом в кувырках на ограниченном пространстве. Развивать ловкость движений, быстроту реакции при прокатывании обруча, перелезании и прыжках через него с продвижением вперед. Упражняться в прокатывании обруча вдаль и в цель. Учить отбивать мяч в движении, манипулировать кольцами, активно работая кистями рук. Развивать у детей образную двигательную деятельность, моторную память, быстроту мышления, реакции; ловкость, силу и выносливость. Учить детей выполнять упражнения парами с одной палкой. Учить правильно держать скакалку, слегка сгибая	* Я стр. 49 * Я стр. 57
	42.			

			руки в локтях, активно вращать скакалку кистями рук и легко пружинисто подпрыгивать с носка на всю стопу.	
	43.	3 неделя	Развивать у детей образную двигательную деятельность, моторную память, быстроту мышления, реакции; ловкость, силу и выносливость. Учить детей выполнять упражнения парами с одной палкой. Учить правильно держать скакалку, слегка сгибая руки в локтях, активно вращать скакалку кистями рук и легко пружинисто подпрыгивать с носка на всю стопу. Определить интересы детей спорта и с мелким спортивным инвентарем. Развивать творческий подход к выходу из проблемных ситуаций.	* Я стр. 57 * Я стр.65
	44.			
	45.	4 неделя	Развивать образную двигательную деятельность. Учить синхронности в выполнении упражнений в парах. Упражняться в подтягивании на кольцах и трапедии сгибанием рук в локтях. Познакомить с прыжками через обруч. Учить броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной от плеча. Развивать координацию движений, быстроту реакции, меткость.	* Я стр.67
март	46.	1 неделя	Развивать образную двигательную деятельность. Учить синхронности в выполнении упражнений в парах. Упражняться в подтягивании на кольцах и трапедии сгибанием рук в локтях. Познакомить с прыжками через обруч. Учить броскам мяча в корзину двумя руками от груди и одной от плеча. Развивать координацию движений, быстроту реакции, меткость. Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость.	* Я стр.67 * Я стр. 70
	47.			
	48.	2 неделя	Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость. Упражняться в перебрасывании мяча через сетку разными способами, с препятствием. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции, моторную память, фиксировать внимание детей на технике выполнения движений.	* Я стр. 70 * Я стр.73
	49.			
	50.	3 неделя	Упражняться в перебрасывании мяча через сетку разными способами, с препятствием. Развивать ловкость, силу, выносливость, быстроту реакции, моторную память, фиксировать внимание детей на технике выполнения движений. Через соревнования развивать у детей физические и волевые качества, быстроту реакции, мышления, моторную память, умение ставить цель и достигать ее. Учить манипулировать мячом. Упражняться в беге с увертыванием и ведение мяча ногой.	* Я стр.73 * Я стр.76
	51.			

	52.	4 неделя	Через соревнования развивать у детей физические и волевые качества, быстроту реакции, мышления, моторную память, умение ставить цель и достигать ее. Учить манипулировать мячом. Упражняться в беге с увертыванием и ведение мяча ногой. Учить прыжкам через скакалку на месте и с продвижением с ноги на ногу, на одной ноге, на двух; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Фиксировать внимание детей на технике разбега, толчка, полета и приземлении.	* Я стр.76 * Я стр. 79
	53.			
апрель	54.	1 неделя	Учить прыжкам через скакалку на месте и с продвижением с ноги на ногу, на одной ноге, на двух; забрасывать мяч в баскетбольную корзину. Фиксировать внимание детей на технике разбега, толчка, полета и приземлении. Развивать у детей физические качества, умение владеть телом, ориентироваться в пространстве. Определить на каком этапе кувырков находится каждый ребенок. Фиксировать внимание детей на сохранении группировки до конца переката. Упражняться в разных видах прыжков, развивать ловкость и координацию движений, умение управлять телом.	* Я стр. 79 * Я стр.81
	55.			
	56.	2 неделя	Развивать у детей физические качества, умение владеть телом, ориентироваться в пространстве. Определить на каком этапе кувырков находится каждый ребенок. Фиксировать внимание детей на сохранении группировки до конца переката. Упражняться в разных видах прыжков, развивать ловкость и координацию движений, умение управлять телом. В соревновании развивать у детей спортивные физические и волевые качества. Учить выполнять гимнастические упражнения, сохраняя равновесие. В играх – эстафетах соблюдать правила. Воспитывать взаимопомощь в игре.	* Я стр.81 * Я стр.84
	57.			
	58.	3 неделя	Учить выполнять кувырок с прыжком с разбега. Укреплять мышечный тонус. Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, выносливость, моторную память. Разучить впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет; передвижение вперед с помощью рук и ног, с идя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед.	* Я стр. 86 ** С. Стр.37
	59.			
	60.	4 неделя	Учить выполнять кувырок с прыжком с разбега. Укреплять мышечный тонус. Развивать ловкость, силу, быстроту реакции, выносливость, моторную память.	* Я стр. 86 ** С. Стр.37
	61.			* Я стр. 88

			Разучить впрыгивание с разбега в четыре шага на предмет; передвижение вперед с помощью рук и ног, с идя на скамейке с остановкой посередине и выпрямляя ноги вперед. Проверить технику владения скакалкой на данном этапе. Развивать интерес к играм со скакалкой. Учить детей манипулировать скакалкой; прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперед, используя разные виды прыжков. Учить детей ориентироваться в пространстве, проявлять смекалку при построении разнообразных геометрических фигур.	
май	62.	1 неделя	Проверить технику владения скакалкой на данном этапе. Развивать интерес к играм со скакалкой. Учить детей манипулировать скакалкой; прыгать через скакалку на месте и с продвижением вперед, используя разные виды прыжков. Учить детей ориентироваться в пространстве, проявлять смекалку при построении разнообразных геометрических фигур. Проверить знания об играх с мячом, выявить интерес к ним. Определить качество владения мячом: движение кистей и пальцев рук; движений и положения локтей при броске мяча об стенку вверх и при перебрасывании мяча в паре; определить быстроту реакции при ловле мяча. Закреплять технику метания, фиксируя внимание детей на и.п. перед броском мяча.	* Я стр. 88 * Я стр.91
	63.			
	64.	2 неделя	Проверить знания об играх с мячом, выявить интерес к ним. Определить качество владения мячом: движение кистей и пальцев рук; движений и положения локтей при броске мяча об стенку вверх и при перебрасывании мяча в паре; определить быстроту реакции при ловле мяча. Закреплять технику метания, фиксируя внимание детей на и.п. перед броском мяча. Познакомить детей с разными ударами по мячу: серединой подъема ноги, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком вниз. Упражнять в технике ведения мяча ногой.	* Я стр.91 * Я стр.95
	65.			
	66.	3 неделя	Познакомить детей с разными ударами по мячу: серединой подъема ноги, внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком вниз. Упражнять в технике ведения мяча ногой.	* Я стр.95 * Я стр. 100 * Я стр.103
	67.			

			Развивать силу мышц, выносливость, умение владеть своим телом. Развивать ловкость, быстроту реакции, быстроту мышления, умение действовать синхронно с партнером. Учить детей играм со скакалкой по определенным правилам. Определить качество ходьбы. Определить степень умения владеть своим телом и сохранять группировку, развития гибкости. Развивать ловкость, быстроту реакции и быстроту мышления. Определить степень умения передвигаться с предметами и между предметами.	
	68.	4 неделя	Развивать силу мышц, выносливость, умение владеть своим телом. Развивать ловкость, быстроту реакции, быстроту мышления, умение действовать синхронно с партнером. Учить детей играм со скакалкой по определенным правилам. Определить качество ходьбы. Определить степень умения владеть своим телом и сохранять группировку, развития гибкости. Развивать ловкость, быстроту реакции и быстроту мышления. Определить степень умения передвигаться с предметами и между предметами. Определить степень усвоения детьми техники прыжков в высоту с места и с разбега; в длину с места и с разбега. Учить детей расслабляться после физической нагрузки. Определить качество владения мячом и скакалкой разными способами на месте и в движении. Определить индивидуальные способности в играх с мячом и скакалкой. Учить расслабляться после нагрузки.	* Я стр. 100 * Я стр.103 * Я стр. 105 * Я стр. 109

2.2. Вариативные формы, способы, методы и особенности реализации программы

Формы организации	Способы, методы	Средства
групповая подгрупповая индивидуальная	- словесное объяснение; - показ выполнения; - игровая форма; - целесообразное использование оборудования; - использование музыкального сопровождения; - использование повторной наглядной и словесной инструкции.	бег, ходьба, передвижения; упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов, направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки; упражнения подражательного характера; упражнения с предметами и без, направленные на укрепление мышц и связок; упражнения для формирования правильной осанки с предметами и без; упражнения с использованием фитболов; подвижные игры; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения; самомассаж с использованием массажных дорожек, мячиков – ежиков и других предметов.

2.3. Мониторинг возможных достижений детей

Мониторинг физического развития основана на индивидуально-дифференцированном подходе к ребенку. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со средними показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. И включает в себя следующие тесты

№ п/п	Тестируемый показатель	Тестируемое задание	Название теста
1.	Скорость	челночный бег 3х10 м	«Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»
2.	Меткость	метание на дальность правой (левой) рукой	«Тайное послание»
3.	Мышечная сила	метание мяча весом 1 кг	«Силачи»
4.	Выносливость	бег на выносливость	«Леопард»
5.	Умение самостоятельно действовать с предметами	упражнения с физкультурным инвентарем	«Что помню, то и делаю»

Результаты мониторинга заносятся в диагностическую карту (Приложение № 1)

Описание игровых тестов

Игровой тест «Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой ставится куб, стул и т.п. Ребенок стоит на линии старта с одним кубиком в руках. Ребенку предлагается бегом перенести этот кубик на другую сторону, положить его на куб, вернуться обратно, взять второй кубик, отнести его и положить рядом с первым. Таким образом ребенок пробегает 30 м.

Педагог дает установку: «Сыграем в игру “Помоги бельчатам запастись шишками на зиму”. Нужно перенести как можно быстрее «шишки - кубики». Отмечается количественный результат: время в секундах, и дается качественная оценка техники бега.

Качественная оценка (средний дошкольный возраст):

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
4. Ритмичность бега.

Игровой тест «Тайное послание»

Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г для детей

средней группы. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом «из-за спины через плечо». Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Количественный результат записывается в метрах и сантиметрах, проводится качественная оценка техники метания (для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, левой — зеленого).

Качественная оценка (средний дошкольный возраст):

1. И.п.: при метании правой рукой стойка: ноги врозь, левая рука, туловище повернуты в сторону броска, мешочек в опущенной руке.
2. Прицеливание: наклон туловища вперед, правая рука поднимается вперед-вверх.
3. Замах: рука с мешочком проносится вниз-назад около колена и отводится в крайнее заднее положение, туловище слегка отклоняется назад.
4. Бросок: рука с мешочком резко выпрямляется.
5. Сохранение равновесия.

Игровой тест «Силачи»

Выбирается дорожка, длина которой 1-10 м, ширина 4–5 м; дорожка размечена на метры или по 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берется мяч весом 1 кг. Педагог предлагает ребенку встать у черты и бросить мяч с места двумя

руками из-за головы как можно дальше. Ребенок производит три броска, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат фиксируется. Количественный результат записывается в см, также проводится качественная оценка техники метания.

Качественная оценка (средний дошкольный возраст):

1. И.п.: стоит лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, держит мяч за головой.
2. При броске руки идут вниз-вперед, затем вверх-вперед.
3. Бросок: резкое движение руки вдоль-вверх.
4. Сохранение заданного направления полета предмета.
5. Сохранение равновесия.

Игровой тест «Леопард»

Бег на выносливость проводится с группой детей 4–5 человек. Ребенок бежит в удобном для себя темпе (умеренном). Он бежит до тех пор, пока не отказывается бежать дальше и не переходит на ходьбу. Дети младшего и среднего возраста бегут за лидером (инструктором по физкультуре, воспитателем). Желательно, чтобы старт и финиш находились в одном и том же месте. Фиксируется расстояние (количественный результат), а также дается качественная оценка бега.

Качественная оценка (средний дошкольный возраст):

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты в локтевых суставах.
3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (под углом 40–50°).
4. Ритмичность бега.

Игровой тест «Что помню, то и делаю»

Используется преодоление полосы препятствий: пройти 10 м обычным шагом, пройти по наклонной доске высотой 30–35 см; перепрыгнуть на двух ногах через 3–4 предмета (высота 4–5 см); влезть на гимнастическую стенку; прокатить мяч в ворота или между предметами (ширина 50 см), пробежать змейкой, подбросить и поймать мяч, пролезть на четвереньках под дугой, подпрыгнуть и достать предмет на небольшой высоте.

Оценка:

- 4 балла. Выполняет все действия самостоятельно и правильно.
- 3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью взрослого.
- 2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно менее 50% действий, со значительной помощью взрослого.
- 1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

2.4. Структура занятия

Структура занятий с детьми среднего дошкольного возраста содержит пятиминутный организационный момент перед началом занятия, включающий в себя проверку осанки, равнения, дыхания, дидактические игры и упражнения (загадки, речевки, считалки). Занятия проводятся как в традиционной форме, так и в форме фитнес – тренировки.

Вводная часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирования эмоционального и психологического настроя. Это достигается с помощью специальных упражнений: различные виды ходьбы, бега, прыжков.

Основная часть включает силовую тренировку – важную составляющую любого фитнес-режима. Она способствует наращиванию мышечной массы, что помогает поддерживать нормальную массу тела. Силовая тренировка включает упражнения с предметами (гантели, жгуты, набивные мячи), качание пресса, подтягивания и т.д. Элементы акробатики, спортивной гимнастики (упражнения на гимнастической лестнице, подлезание или кувырки) также способствуют развитию силы. Подвижные игры – одна из составляющих основной части занятия. Они подбираются с учетом сложности двигательных действий и интереса для детей.

Заключительная часть направлена на восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Здесь используются дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально – техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Гимнастическая скамейка с узкой рейкой	Длина 350 см Ширина верхней поверхности 25 см, нижней поверхности 15 см. Высота 30 см.	2
	Доска гладкая с зацепами и бортами	Длина 250 см Ширина 40 см Высота 3 см	1
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см	2
	Балансир	Длина 54 см Ширина 40 см Высота 2, 5 см	1
	Балансир	Длина 50 см Ширина 23 см Высота 9 см	1
	Балансир деревянный	Длина 50 см. ширина 20 см. Высота 10 см.	1
	Канат	Длина 50 см Ширина 15 см Высота 15 см	1
Оборудование для прыжков	Коврик массажный	45 x 70 см	7
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	4
	Модуль мягкий (комплект из 6-8)		1
	Гимнастический набор: обручи, палки, подставки, зажимы		1
	Мат гимнастический	Длина 180 см.	3
	Палка гимнастическая	Длина 75 см.	10
	Конус	Высота 35 см.	10
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см.	10
	Мяч-хоп	Диаметр 50 см.	
	Кегли		10
Оборудование для катания, бросания, ловли, лазания	Мешочек с грузом	Масса 200 г	10
	Мишень навесная треугольной формы	Длина 60 см. Ширина 60 см. Толщина 1,5 см.	1
	Мишень навесная круглая	Длина 60 см. Ширина 60 см. Толщина 1,5 см.	1
	Мяч массажный	Диаметр 5-7 см.	5
	Мяч	Диаметр 75 мм.	10
	Мяч средний	Диаметр	

	Мяч баскетбольный	Размер 3	4
	Мяч баскетбольный	Размер 5	4
	Мяч футбольный		4
	Мяч волейбольный		4
	Кольцо баскетбольное на колесах	Высота 180 см.	2
	Обруч	Диаметр 80см	10
	Обруч	Диаметр 60 см.	10
	Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см. Ширина пролета 90 см.	1
	Флажки		
	Дуга большая	Высота 50 см. Ширина 50 см.	2
	Дуга малая	Высота 30-40 см. Ширина 50 см.	1
	Лента короткая	Длина 50-60 см.	10
Нестандартное оборудование	Туннель тканевый	Длина 250 см	3
	Мяч малый поролоновый	Диаметр 5-6 см.	20
	Тапочки для бега		4
	Палки -метелочки		8
	Штанга	Длина 100-120см.	2
	Парашют		2
	Кольцеброс из бутылок		4
	Скорлупки из киндера -сюрпризов		25
	Туннель тканевый	Длина 250 см	3
	Тренажер - велосипед		2
	Беговая дорожка		2
	Тренажер «гребной»		2
Технические средства	Облучатель ультрафиолетовый стационарный;		1
	Музыкальный центр;		1
	СД и аудио материал.		

3.2 Расписание занятий

Занятия проводятся согласно Приложения № 2.

3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

В физкультурном зале и методическом кабинете детского сада № 47 «Лесная сказка» имеется необходимое методическое обеспечение, позволяющее реализовать **Программу**.

Литература	Средства обучения
Сулим Е. В. Детский фитнес Физкультурные занятия для детей 3 - 5 лет ООО ТЦ «Сфера» 2014 г. Нечитайлова А. А, Полунина Н. С, Архипова М.А. Фитнес для дошкольников. Яковлева Л.В, Юдина Р. А. Физическое развитие и здоровье детей 3 - 7 лет. Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003 г. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет. Часть 3 Конспекты занятий для младшей и средней группы. Гуманитарный издательский центр «Владос», 2003 г.	Картотека пальчиковых игр. Картотеки подвижных игр. Картотека дыхательной гимнастики. Дидактические подвижные игры. Плакаты по физическому развитию.

Диагностическая карта мониторинга физического развития.

[illegible]

Расписание занятий по ДОП физкультурно-спортивной направленности кружка «Крепыш»

№ п/п	Группа	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия	Время проведения				
				понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
3	Старшая группа № 8 «Светлячок»	2	25 мин		18.20-18.45		18.20-18.45	
4	Старшая группа № 5 «Звездочка»	2	25 мин	18.20-18.45		18.20-18.45		