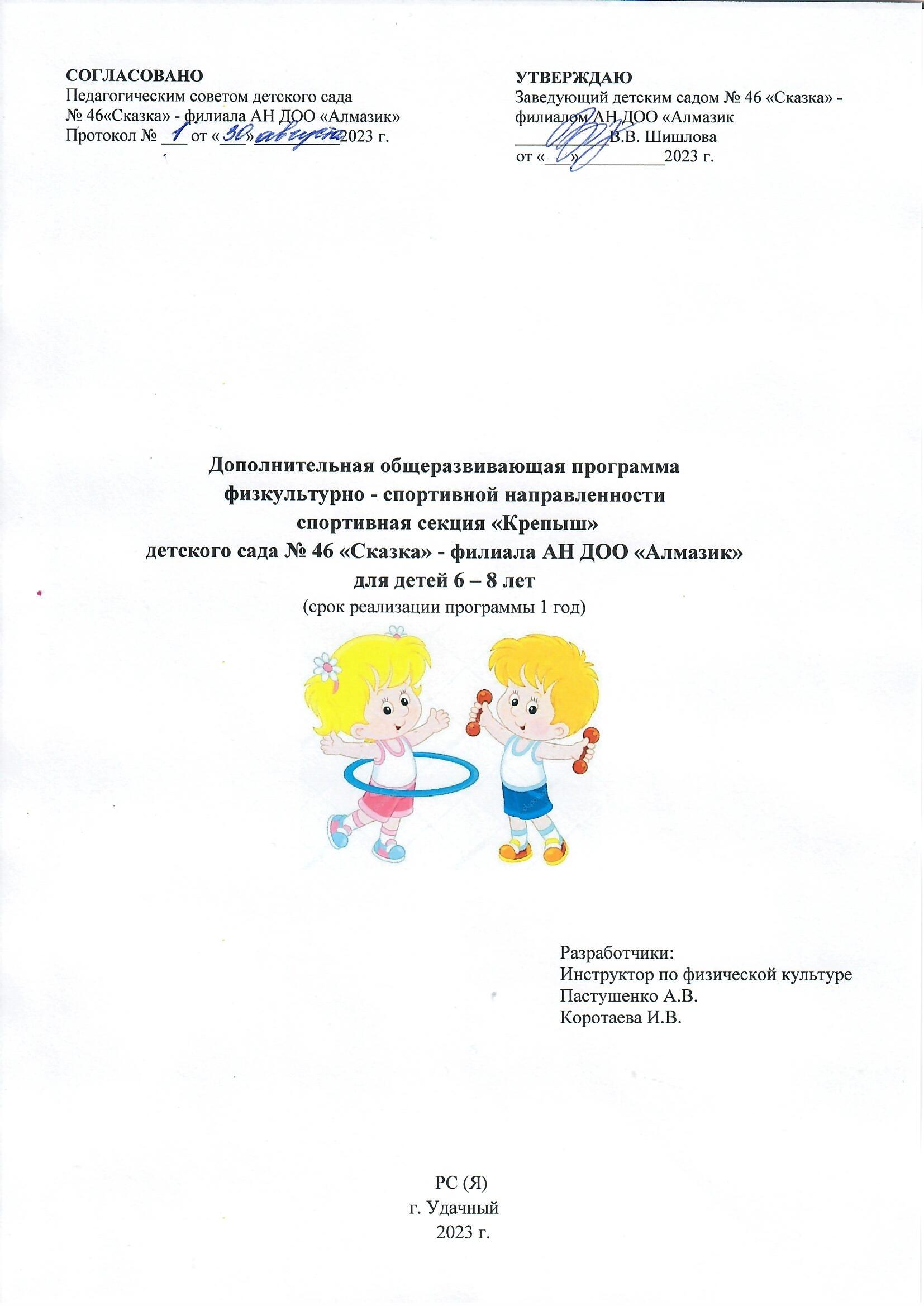
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | | |
| ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 3 |
| 1.3 | Принципы реализации Программы | 4 |
| 1.4 | Значимые характеристики для реализации и составления Программы для детей 6-8 лет | 4 |
| 1.5 | Планируемые результаты освоения Программы | 5 |
| СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 2.1 | Перспективно - календарное планирование для детей 6-8 лет | 5 |
| 2.2 | Основные формы, методы и приемы организации Программы | 14 |
| 2.3 | Мониторинг возможных достижений | 15 |
| ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | | |
| 3.1 | Материально - техническое оснащение | 17 |
| 3.2 | Расписание занятий | 17 |
| 3.3 | Программно - методическое обеспечение | 17 |

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности

спортивная секция «Крепыш» детского сада № 46 «Сказка» - филиала АН ДОО «Алмазик» для детей 6 – 8 лет (далее Программа) разработана на основе программы Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной «Старт» и предназначена для детей 6-8 лет.

Программа   реализуется как дополнительная образовательная услуга, составлена за рамками содержания ООП детского сада в области физического развития.

Занятия в спортивной секции «Крепыш» организуются во второй половине дня два раза в неделю, продолжительностью по 30 минут. Основной формой работы по Программе являются групповые учебно-тренировочные занятия (понедельник, среда), форма организации занятий – групповая. Дни занятий выбираются в соответствии с расписанием сетки занятий и в соответствии с действующими санитарными требованиями, нормами и правилами.

***Учебный план по реализации Программы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Продолжительность одного занятия | Количество занятий  в неделю | Количество занятий  в месяц | Количество занятий  в год |
| 6 – 8 лет | 30 мин. | 2 | 8 – 9 | 72 |

**Актуальность.**

Занятия направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости. Они способствуют развитию личностной сферы дошкольника: включению в общение и взаимодействию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; активному проявлению положительных качеств личности, управлению своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях. Формируют представления о здоровом образе жизни и прививают интерес к физической культуре и спорту, вызывают желание заниматься физкультурой.

Спортивные упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

**Новизна.**

Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

**1.2. Цель и задачи Программы**

Создание оптимальных условий для развития умения каждого ребенка самостоятельно оздоравливаться, закаливать себя, используя выработанную двигательную потребность и физические упражнения.

**Задачи:**

* Обучать основам техники акробатических упражнений.
* Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования акробатических упражнений.
* Развивать умение каждого ребенка закаливать себя.
* Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
* Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой.
* Пропагандировать физическую культуру и спорт.

**1.3. Принципы формирования Программы**.

**1. Безопасность.**Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2. Возрастное соответствие.**Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

**3. Преемственность.**Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формирует «зону ближайшего развития».

**4. Деятельностный принцип.**Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту. Такие, как игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами); продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая), общение.

**5. Наглядность.**Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**6. Дифференцированный подход.**Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**7. Рефлексия.**Совместное обсуждение полученных знаний, результатов в выполнении или не выполнении упражнений в конце занятия.

**8. Конфиденциальность.**Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

**1.4. Значимые характеристики для реализации Программы**

Физическое развитие детей 6-8 лет характеризуется интенсивным ростом. Активизируется [эндокринная система](https://vkapuste.ru/?p=7547), ребенок вытягивается. В среднем в этот период он подрастает на 9-10 см. Одна из особенностей физического развития детей 6-8 лет – изменение пропорций тела. Растут в основном руки и ноги. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку.

[Сердечнососудистая система](https://vkapuste.ru/?p=7523) меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Изменения физического развития в 6-8 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает — равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-8 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

Как и во все предыдущие периоды жизни, неоценимо влияние спора на физическое развитие детей. Во-первых, укрепляются мышцы, становятся более упругими и эластичными. Во-вторых, усиливается кровообращение, а значит, все органы и ткани обогащаются кислородом и получают достаточное количество питательных веществ. В-третьих, развивается опорно-двигательный аппарат, кости лучше растут и становятся более прочными. В-четвертых, занятия физкультурой способствуют развитию органов дыхания, грудной клетки, укрепляются дыхательные мышцы.

Помимо этого, детский спорт для физического развития детей важен потому, что улучшает пищеварение, работу органов выделения (кожи, кишечника, почек), увеличивает выносливость сердечной мышцы. Физические упражнения улучшают кровоснабжение всех органов, в том числе и головного мозга. Чтобы ребенок правильно развивался, реже болел, был бодрым и активным, ему необходимо заниматься физкультурой.

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

**Дети 6-8 лет:**

* умеют правильно выполнять акробатические упражнения;
* знают последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
* выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
* умеют выполнять акробатические комбинации индивидуально и парами;
* чувствуют себя уверенно при выполнении упражнений;
* умеют выполнять движения, проявляя творчество и фантазию.

**II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Перспективно - календарное планирование для детей 6-8 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | | | | | | | **Дата** | | **Содержание занятий, задачи** |
| СЕНТЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | 04.09 | | | | Мониторинг физической подготовленности | |
| 2 | | | | | 06.09 | | | | Задачи:  1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе.  2.Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Мяч сквозь обруч». | |
| 3 | | | | | 11.09 | | | | Задачи:  1. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе.  2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению кувырка вперед и назад.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Мяч сквозь обруч». | |
| 4 | | | | | 13.09 | | | | Задачи:  1. Упражнять в ползании по наклонной доске.  2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;  3. Развивать силовые способности;  4. Игра «Что изменилось?». | |
| 5 | | | | | 18.09 | | | | Задачи:  1. Упражнять в ползании по наклонной доске.  2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без помощи ног;  3. Развивать силовые способности;  4. Игра «Что изменилось?». | |
| 6 | | | | | 20.09 | | | | Задачи:  1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;  3. Развивать скоростные качества.  4. Игра «Ищи ведущего». | |
| 7 | | | | | 25.09 | | | | Задачи:  1. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений;  3. Развивать скоростные качества.  4. Игра «Ищи ведущего». | |
| 8 | | | | | 27.09 | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение « Ласточка».  2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»  3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.  4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | |
|  | | | | |  | | | | ОКТЯБРЬ | |
| 9 | | | | | 02.10 | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение « Ласточка».  2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»  3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.  4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | |
| 10 | | | | | | | | 04.10 | | Задачи:  1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)  4. Игра «Удочка» |
| 11 | | | | | | | | 09.10 | | Задачи:  1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой)  4. Игра «Удочка» |
| 12 | | | | | | | | 11.10 | | Задачи:  1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.  3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)  4. Игра «Пожарные на учении». |
| 13 | | | | | | | | 16.10 | | Задачи:  1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.  3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)  4. Игра «Пожарные на учении». |
| 14 | | | | | | | | 18.10 | | Задачи:  1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». |
| 15 | | | | | | | | 23.10 | | Задачи:  1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». |
| 16 | | | | | | | | 25.10 | | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». |
| 17 | | | | | | | | 30.10 | | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». |
| НОЯБРЬ | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | 01.11 | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | |
| 19 | | | | | | | | 08.11 | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | |
| 20 | | | | | | | | 13.11 | Задачи:  1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».  2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.  3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».  4. Игра «Ловля обезьян». | |
| 21 | | | | | | | | 15.11 | Задачи:  1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».  2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.  3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».  4. Игра «Ловля обезьян». | |
| 22 | | | | | | | | 20.11 | Задачи:  1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Стойка на голове».  4. Релаксация «Спящий котенок». | |
| 23 | | | | | | | | 22.11 | Задачи:  1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Стойка на голове».  4. Релаксация «Спящий котенок». | |
| 24 | | | | | | | | 27.11 | Задачи:  1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | |
| 25 | | | | | | | | 29.11 | Задачи:  1. Учить выполнению упражнения «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | |
| 26 | | | | | | | | 04.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | |
| 26 | | | | | | | | | | | 04.12 |
| 27 | | | | | | | | 06.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | |
| 28 | | | | | | | | 11.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).  3. Игра «Два Мороза». | |
| 29 | | | | | | | | 13 .12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).  3. Игра «Два Мороза». | |
| 30 | | | | | | | | 18.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).  2. Обучить упражнению «Стойка на руках».  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Лягушки и цапли». | |
| 31 | | | | | | | | 20.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (самостоятельно).  2. Обучить упражнению «Стойка на руках».  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Лягушки и цапли». | |
| 32 | | | | | | | | 25.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Релаксация «Облака» | |
| 33 | | | | | | | | 27.12 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Релаксация «Облака» | |
| 34 | | | | | | | | 10.01 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).  2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.  3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | |
|  | | | | | | | |  | ЯНВАРЬ | |
| 35 | | | | | | | | 15.01 | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).  2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.  3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | |
| 36 | | | | | | | | 17.01 | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | |
| 37 | | | | | | | 22.01 | | Задачи:  1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | |
| 38 | | | | | | | 24.01 | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | |
| 39 | | | | | | | 29.01 | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | |
| 40 | | | | | | | 31.01 | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | |
| 41 | | | | | | | 05.02 | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | |
|  | | | | | | |  | | ФЕВРАЛЬ | |
| 42 | | | | | | | 07.02 | | Задачи:  1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | |
| 43 | | | | | | 12.02 | | | Задачи:  1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | |
| 44 | | | | | | 14.02 | | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | |
| 45 | | | | | | 19.02 | | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | |
| 46 | | | | | 21.02 | | | | Задачи:  1. Повторить стойку на руках  2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  3. Развивать координационные способности.  4. Игровое упражнение «Качалочка». | |
| 47 | | | | | 26.02 | | | | Задачи:  1. Повторить стойку на руках  2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  3. Развивать координационные способности.  4. Игровое упражнение «Качалочка». | |
| 48 | | | | | 28.02 | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | |
| 49 | | | | | 04.06 | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать упражнение «Мостик», из положения «стоя» в положение «стоя» (со страховкой).  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | |
| 49 | | | | | | | | | | | 04.03 | |
| 50 | | | | 06.03 | | | | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | |
| 51 | | | | 11.03 | | | | | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву». | |
| 52 | | | | 13.03 | | | | | Задачи:  1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  2. Повторить упражнение «Коробочка».  3. Развивать гибкость.  4. Игровое упражнение «Морская звезда». | |
| 53 | | | | 18.03 | | | | | Задачи:  1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  2. Повторить упражнение «Коробочка».  3. Развивать гибкость.  4. Игровое упражнение «Морская звезда». | |
| 54 | | | | 20.03 | | | | | Задачи:  1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  2. Повторить упражнение «Коробочка».  3. Развивать гибкость.  4. Игровое упражнение «Морская звезда». | |
| 55 | | | 25.03 | | | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | |
| 56 | | | 27.03 | | | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | |
| 57 | | | 01.04 | | | | | | Задачи:  1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | |
|  | | |  | | | | | | АПРЕЛЬ | |
| 58 | | | 03.04 | | | | | | Задачи:  1. Обучать упражнению «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | |
| 59 | | | 08.04 | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | |
| 60 | | | 10.04 | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | |
| 61 | | | 15.04 | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка»;  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев;  3. Разучить переход из положения «мостик» в положение «упор присев»;  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | |
| 62 | | | 17.04 | | | | | | Задачи:  1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | |
| 63 | | | 22.04 | | | | | | Задачи:  1. Ознакомить с элементами вольных упражнений  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | |
| 64 | | | 24.04 | | | | | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | |
| 65 | | | 06.05 | | | | | | Задачи:  1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | |
|  | | |  | | | | | | МАЙ | |
| 66 | | | 08.05 | | | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | |
| 67 | | 13.05 | | | | | | | Задачи:  1. Разучить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине;  2. Повторить полушпагаты;  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед);  4. Игровое упражнение «Самолет». | |
| 68 | | 15.05 | | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «Корзиночка».  2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.  3. Развивать силовые способности.  4. Релаксация «Спящий котенок». | |
| 69 | | 20.05 | | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «Корзиночка».  2. Разучить комбинацию: стойка на руках, кувырок вперед, переход в «мостик», через плечо в полушпагат.  3. Развивать силовые способности.  4. Релаксация «Спящий котенок». | |
| 70 | | 22.05 | | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | |
| 71 | | 27.05 | | | | | | | Задачи:  1. Повторить упражнение «Стойка на лопатках»  2. Повторить упражнение «Корзиночка»;  3. Разучить упражнение «Складка»;  4. Игровое упражнение «Карусель». | |
| 72 | 27.05 | | | | | | | | 1. Повторить упражнения «лягушка», полушпагаты;  2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо;  3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках;  4. Игровое упражнение «Колобок». | |

**2.2. Основные формы, методы и приемы организации Программы**

**1. Организационные**:

**Наглядные** (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);

**Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);

**Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

**Поточный**(при котором каждый ребёнок друг за другой без пауз выполняет упражнение);

**Игровой**(исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).

**Метод строго регламентированного упражнения**(заключается в том, что упражнение выполняется в строго в заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

**Круговая тренировка:**

По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

По методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

По методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

**2. Мотивационные** (убеждение, поощрение)

**Структура занятий**

Основной формой работы являются групповые учебно-тренировочные занятия.

**Подготовительная часть** имеет собственные задачи. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

**Основная часть** содержит следующие задачи: для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

**Заключительная часть**.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

**2.3. Мониторинг возможных достижений**

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования.

**1. Бег 30метров с высокого старта.**Проводится в зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

**2. Прыжок в длину с места.**Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

**3. Упражнение на гибкость.**Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

**4. Шпагаты (левый, правый, поперечный)**

**5. Мост (из произвольного положения)**

**6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.)**

**Контрольные упражнения и нормативы**

**для оценки общей и специальной подготовленности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень развития** | **Баллы** | **Прыжки в длину**  **(см)** | **Гибкость (сбавки за ошибки)**  **Баллы (см)** | **Бег 30 м**  **(сек.)** |
| **Сформирован** | 10 | 160 | 16 | 5,8 |
| 9,9 | 155 | - | 5,9 |
| 9,8 | 151 | 15 | 6,0 |
| 9,7 | 148 | - | 6,1 |
| 9,5 | 145 | 14 | 6,2 |
| 9,6 | 142 | - | 6,3 |
| 9,7 | 139 | 13 | 6,4 |
| 9,6 | 136 | - | 6,5 |
| 9,5 | 132 | 12 | 6,6 |
| 9,4 | 128 | 11 | 6,7 |
| 9,3 | 124 | 10 | 6,8 |
| **На стадии формирования** | 8,0 | 120 | 9 | 6,0 |
| 7,8 | 116 | 8 | 7,0 |
| 7,5 | 112 | 7 | 7,1 |
| 6,0 | 108 | 6 | 7,2 |
| 5,5 | 104 | 5 | 7,3 |
| **Не сформирован** | 4,0 | 100 | 4 | 7,4 |
| 3,5 | 96 | 3 | 7,5 |
| 3,0 | 92 | - | 7,6 |
| 2,5 | 88 | 2 | 7,7 |
| 2,0 | 84 | - | 7,8 |
| 1,0 | 81 | 1 | 7,9 |

**БЛАНК РЕЗУЛЬТАТОВ МОНИТОРИНГА**

обследования развития детей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Фамилия, имя ребенка | Не сформирован | На стадии формирования | Сформирован |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1 Материально - техническое оснащение**

|  |  |
| --- | --- |
| Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см) | 4 пролета |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м) | 2 штуки |
| Мячи: |  |
| маленькие (пластмассовые), | 20 шт. |
| средние (резиновые), | 20 шт. |
| большие, | 20 шт. |
| для фитбола | 8 шт. |
| Скамейки | 2шт. |
| Гимнастический мат | 2 шт. |
| Палка гимнастическая (длина 76 см) | 20шт. |
| Скакалка детская | 25шт. |
| Кольцеброс | 2шт. |
| Кегли | 20шт. |
| Обруч пластиковый детский | 20шт. |
| Конус для эстафет | 6шт. |
| Дуга для подлезания | 3шт. |
| Рулетка измерительная (5м) | 1шт. |
| Корзина для инвентаря мягкая | 2шт. |
| Корзина для инвентаря пластмассовая | 2шт. |
| Музыкальный центр для музыкального сопровождения | 1 шт |

**3.2. Расписание занятий:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Группы** | **Время** | **Длительность** |
| Понедельник | «Аленький цветочек» | **17.40 – 18.10** | 30 мин. |
| Среда | «Аленький цветочек» | **17.40 – 18.10** | 30 мин. |

**3.3. Программно - методическое обеспечение**

1. Казина О.Б. Веселая физическая культура для детей и родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы. Ярославль: ООО «Академия развития», 2008.
2. Антонова О. Умные игры. Умные дети. Развивающие игры и упражнения для детей 5 лет. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2008.
3. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.