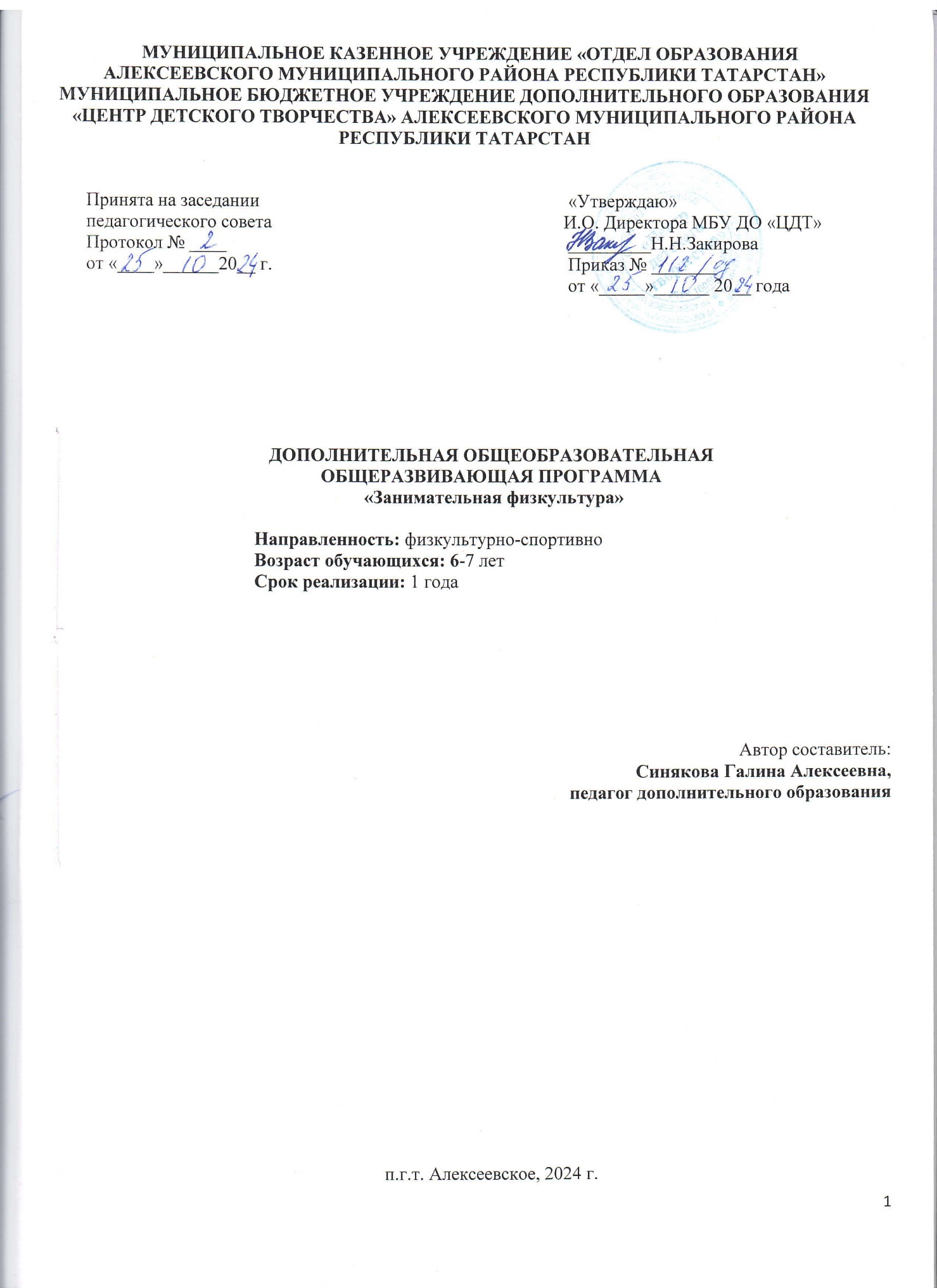
****

**Информационная карта образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Образовательная организация** | МБУДО «ЦДТ» Алексеевского муниципального района РТ ( на базе МБДОУ Алексеевский детский сад № 5 «Солнышко») |
| **2.** | **Полное название программы** | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура» |
| **3.** | **Направленность программы** | Физкультурно-спортивная |
| **4.** | **Сведения о разработчиках** |  |
| 4.1. | ФИО, должность | Синякова Галина Алексеевна, педагог дополнительного образования |
| **5.** | **Сведения о программе:** |  |
| 5.1. | Срок реализации | 1 года |
| 5.2. | Возраст обучающихся | 6-7 лет |
| 5.3. | Характеристика программы:  - тип программы  - вид программы  - принцип проектирования программы  - форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная  программа  общеразвивающая |
| 5.4. | Цель программы | Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов спортивного тренинга и подвижных игр. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. |
| **6.** | **Формы и методы образовательной**  **деятельности** | Основной формой организации учебной деятельности является учебное занятие, которое проводится в традиционной или в нетрадиционной (нестандартной)форме.  Виды традиционных занятий:   * комбинированный урок, практическое занятие.   Виды нетрадиционных занятий:   * занятие-экскурсия, * занятие-выставка   Все остальные виды занятий (домашние работы, проекты, олимпиады и т. д.) могут быть реализованы дистанционно как полностью, так и частично. Предложенная модель адаптируема для каждого учащегося индивидуальна: дистанционные и традиционные формы обучения варьируется в зависимости от  уровня самостоятельности учащихся и их мотивации к использованию  информационно-коммуникационных технологий в процессе обучения.  Методы обучения, в основе которых лежат способы организации занятий как:  словесный, наглядный, практический  Много используется игровых методов и приемов.  Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:  Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный  частично-поисковый, исследовательский  Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:  Фронтальный  Индивидуально – фронтальный  Индивидуальный  Частично дистанционное |
| **7.** | **Формы мониторинга результативности** | Зачет (тестирование, практическое задание) |
| **8.** | **Результативность реализации программы** | Развитие социального опыта ребенка, активное участие обучающихся в конкурсах и т.д. за пределами образовательного учреждения. |
| **9.** | **Дата утверждения и последней корректировки программы** |  |

**Оглавление**

**1.Информационная карта образовательной программы**……………. .. стр.2

**2. Пояснительная записка**………………………………………………….. стр.5

Направленность (профиль) программы…………………………… стр.5

Нормативно-правовое обеспечение программы ………………… стр.5

Актуальность программы…………………………………………… стр.5

Отличительные особенности программы ………………………… стр.6

Цели программы…………………………………………………….. стр.6

Задачи программы…………………………………………………… стр. 7

Адресат программы…………………………………………………. стр.8

Объем программы…………………………………………………….. стр.8

Формы организации образовательного процесса………………… стр.8

Срок освоения программы………………………………………….. стр.9

Режим занятий……………………………………………………….. стр.9

**3. Учебный (тематический) план программы**………………………… . стр.9-13

**4. Содержание программы**………………………………………………... стр.13-16

**5. Планируемые результаты освоения программы**………………....... стр.16

**6. Организационно-педагогических условия реализации программы**... стр.16

**7. Формы аттестации/ контроля**………………………………………….. стр.17

**8. Оценочные материалы**………………………………………………..... стр.17

**9. Список литературы**……………………………………………………… стр. 19

**10. Приложения**

Приложение 1. «Календарный учебный график»……………….... стр.20-28

Приложение 2.«Методические материалы» ……………………… стр.29-33

Приложение 3. «Воспитательный план на 2024-2025 уч.год» … стр. 34-36

**2. Пояснительная записка**

**Направленность программы «Занимательная физкультура» -** физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовое обеспечение программы** – Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура» составлена на основе:

**1.** Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

**2.** Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

**3.** Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

**4.** Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

**5.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»

**6.** Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

**7.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**8.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме

**9.** СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

**10.** Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

**11.** Устав МБУДО «Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан, утвержденный Исполнительным комитетом Алексеевского муниципального района Республики Татарстан от 11 июня 2021 года № 238.

**Актуальность программы**заключается в том, что:

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжат ухудшаться.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Педагогическая целесообразность программы «Занимательная физкультура» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

**Отличительные особенности программы «Занимательная физкультура»** Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная программа отличается тем, что в нее включены:

- в разминке увеличения количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом по кругу.

Предлагается разные виды ходьба: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»).

Оригинальные игровые приёмы: например, во время бега дети должны взять один и два пластмассовых шара (кубика) из корзины, и, пробежав один круг, положить их обратно в корзину; прыжки в высоту с разбега до какого - либо предмета (бубен, платочек); бег с заданиями по сигналу свистка педагога; один сигнал - бег в другую сторону, два поворота вокруг себя на 360 градусов, присесть на корточки, встать и продолжить бег.

Рифмованные фразы, произносимые во время выполнения упражнений, в разминке, повышает интерес и помогает правильно выполнить упражнения, например, мы на пятках топ- топ - топ (ходьба на пятках); обезьянки, обезьянки, бегут дружно по полянке (ходьба на четвереньках); побежали, побежали никого не обгоняли (бег).

Повышает интерес к занятиям спортивно- дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий». Разнообразные игры с мячом по кругу: ведение прямо, боком, спиной, на коленях, во время бега, броски вверх, ведение ногами и другие - позволяет детям лучше овладеть навыками владения мячом.

На занятиях также используется комплексы точного массажа и дыхательной гимнастики.

Ведения в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, систематизированных под названием «Весёлый тренинг» позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Неотъемлемым элементом программы является система ежемесячных физкультурных развлечений «Спортландия» которые состоят из ритмичных танцев, разнообразных эстафет и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения, и повысить двигательную активность.

Педагогическая целесообразность программы «Занимательная физкультура» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

Особенностью программы является то, программа «Занимательная физкультура» не исключает соединения положительных качеств существующих и вновь разнообразных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем её отличает: что ежедневно проводится по 3-4 занятия с детьми разных возрастов, поэтому планирование занятий осуществлено, по возможности, с единым оборудованием и инвентарём. Это сокращает затраты сил и времени педагога на подготовку и частую смену спортивного инвентаря для занятий разно возрастных группах, предусмотрены групповые, игровые и индивидуал формы занятий в разных возрастных группах с использованием единого оборудования и инвентаря. Это сокращает затраты сил и времени педагога и частую смену спортивного инвентаря для занятий в разных возрастных группа.

Цели программы: Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов спортивного тренинга и подвижных игр. Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

**Задачи программы** В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:

Обучающие задачи:

* Обучать разнообразным видам движений.
* Знакомить с основами видами движений.

-обучать подвижными играми с правилами.

* Обучать различным спортивным тренингам.

Развивающие задачи:

* Развивать психофизические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, выносливость. -Развивать правильное формирование опорно - двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

-Развивать технику выполнения основных видов движений.

-Развивать начальные представления о некоторых видах спорта.

-Развивать - раскрыть творческий потенциал ребёнка.

* Развивать волевых качеств личности (усидчивость, терпение, умения доводить работу до конца).

Воспитательные задачи:

* Воспитывать патриотические чувства.
* Воспитывать любовь к спорту и ЗОЖ.

-Воспитывать чувство целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

-Воспитание трудолюбия, коллективизма, человечности и милосердия, обязательности и ответственности.

* Воспитание культуру поведения и бесконфликтного общения в коллективе.

Дидактические принципы построения и реализации программы «Занимательная физкультура»

1. Принцип научности - построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности - непрерывность, планомерность.
3. Принцип постепенности - использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности - при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности - материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности - залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений - степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки - предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности - демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

**Адресат программы.**

Возраст обучающихся от 6 до 7 лет, дошкольники.

**Объем программы:** 144 часа за весь период обучения.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

По форме занятия - групповые, преимущественно с одновозрастным составом.

Виды занятий:

* занятия по традиционной схеме;
* занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;
* занятия - тренировки в основных видах движений;
* ритмическая гимнастика;
* занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
* занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
* сюжетно-игровые занятия и т.д.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

-методы развития силы -метод повторных усилий;

-метод развития динамической силы

- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;

-методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;

-методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;

-методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально­ритмические упражнения и др.

-методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;

-показ;

-объяснение;

-пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;

-повторение;

-рассматривание иллюстративного материала;

-просмотр тематических презентаций;

-музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старших группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- Систематичности и последовательности. Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

-Оздоровительной направленности. При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную

нагрузку.

-Доступности и индивидуализации. Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.

-Гуманизации. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.

-Творческой направленности, результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых движений, основанных на использовании его двигательного опыта. -Наглядности. Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

В начале каждого занятия несколько минут отведено беседе, завершается занятие обсуждением успеха детей.

**Виды занятий**

Лекция, практические занятия, творческий проект, защита творческой работы (игра, выставка, конкурс), презентация (вида деятельности, программы, сайта, и т.п.), деловые игры, экскурсии и т.д.

**Срок освоения программы:***Программа* рассчитана на 1 года обучения.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа).

Наполняемость учебной группы: в группе 15 чел.

**3. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов** | **Количество часов** | | | Форма  аттестации/ контроля |
| всего | теор | прак. |
|  | **Мониторинг.** | **1** | **0,5** | **0,5** | **Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.)** |
| **l.** | **Общая физическая подготовка.** | **5** | **2,5** | **2,5** |  |
| 1.1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Беседа, обсуждение. |
| 1.2 | Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 1.3 | Итоговое занятие. Техника выполнение основных движений. | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **II.** | **Игровой стрейчинг.** | **18** | **5** | **13** | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 2.1 | Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений. | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 2.2. | Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 2.3 | Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыплёнок и солнышко». 2 часть | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| 2.4 | Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 2.5 | Игровой стрейчинг. Сюжетно-игровое занятие «Лесовички». 2 часть | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| 2.6 | Игровой стрейчинг. Сюжетно –игровое занятие  «Пчелки». 1 часть | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 2.7 | Игровой стрейчинг. Сюжетно –игровое занятие  «Пчелки». 2 часть | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| 2.8 | Игровой стрейчинг. Сюжетно-игровое занятие. «Весёлые ребята» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 2.9 | Итоговое занятие. «Все вместе!» | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **lll.** | **«Весёлые тренинг».** | **32** | **14** | **18** | Контроль. Анализ движений. |
| 3.1 | Весёлые тренинги: «Цапля», | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 3.2 | Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.3 | Весёлые тренинги: «Если будет трудно», | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.4 | Весёлый тренинг: «В мире сказок и приключений» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 3.5 | Весёлый тренинги: «Самолёты» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.6 | ююВесёлый тренинг «Птица №1» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 3.7 | Весёлый тренинг: «Птица №2» | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.8 | Весёлый тренинг: «Зимнее забавы» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.9 | Весёлые тренинги: «Плавание на байдарках» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 3.10 | Весёлый тренинг: «Карусели» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.11 | Весёлый тренинг «Перебежки» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 3.12 | Весёлый тренинг «Качалка» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.13 | Весёлый тренинг «Велосипед» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.14 | Весёлый тренинг «Колобок» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 3.15 | Весёлый тренинг «Гусеница» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 3.16 | Итоговое занятие. «Любимый тренинг» | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **IV.** | **Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки**  **и коррекцию плоскостопия и осанки** | **12** | **3** | **9** | Контроль. Анализ движений. |
| 4.1 | Осанка- основа здоровья №1 | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 4.2 | Плоскостопию-нет № 1 | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 4.3 | Осанка- основа здоровья № 2 | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| 4.4 | Плоскостопию-нет №2 | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 4.5 | Итоговое занятие. «Проверка осанки. | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 4.6 | Итоговое занятие. «Проверка плоскостопия» | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| **V** | **V. Ритмическая гимнастика.** | **18** | **9** | **9** | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **5.1** | Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **5.2** | Ритмическая гимнастика «Зверобика» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **5.3** | Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **5.4** | Ритмическая гимнастика «Три поросенка» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **5.5** | Ритмическая гимнастика «Дружба» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **5.6** | Ритмическая гимнастика «Красная лента» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **5.7** | Ритмическая гимнастика «Помогатор» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **5.8** | Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **5.9** | Итоговое занятие «Потанцуем!» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **Vl** | **«Элементы дыхательной гимнастики».** | **18** | **9** | **9** | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **6.1** | «Рубка дров», «Каланча» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **6.2** | «Воздушные шары», «Тигр на охоте» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **6.3** | «Лотос», «Поезд» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **6.4** | «Дышим животом», «Ежики» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **6.5** | «Грибок», «Погончики» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **6.6** | «Луговые цветы», «Одуванчик» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **6.7** | «Журавль», «Вырасту большой» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **6.8** | «Цветок распускается», «Гуси лебеди летят» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **6.9** | Итоговое занятие. «Узнай по жестам- название гимнастики» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **Vll.** | **«Элементы фитбола».** | **22** | **5** | **17** | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **7.1** | Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **7.2** | Фитбол-гимнастика Комплекс № 1. Динамические упражнения. (закрепление). | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **7.4** | Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **7.5** | Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление) | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| **7.6** | Фитбол -гимнастика. Комплекс №3. «Веселые гуси». Динамические упражнения. | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **7.7** | Фитбол -гимнастика Комплекс № 4. «Веселые гуси» (закрепление) | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| **7.8** | Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №5. «Солнышко» | 2 | 1 | 1 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **7.9** | Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №5. «Солнышко» (закрепление) | 2 |  | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| **7.10** | Фитбол-гимнастика Комплекс №6. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения. | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| **7.11** | Фитбол-гимнастика Комплекс №6. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения (закрепление) | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| **7.12** | Итоговое занятие «Фитбол-игра» | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| **Vlll** | **«Элементы спортивных игр»** | **14** | **3** | **11** | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 8.1 | «Футбол» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 8.2 | «Футбол» | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 8.3 | «Волейбол» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 8.4 | «Волейбол» | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 8.5 | «Бадминтон» | 2 | 1 | 1 | Контроль. Анализ движений. |
| 8.6 | «Бадминтон» | 2 | - | 2 | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 8.7 | «Баскетбол» | 2 | - | 2 | Контроль. Анализ движений. |
| **lX** | **«Спортландия»** | **4** | **-** | **4** | Промежуточный контроль  (опрос, обсуждение, анализ движений) |
| 9.1 | Спортивный праздник «Спортландия» | 2 | - | 2 | Итоговое занятие |
| 9.2 | Весёлые старты посвященный Дню защиты детей «В месте веселей» | 2 | - | 2 | Итоговое занятие |
|  | **Итого:** | **144** | **51** | **93** |  |

**4. Содержание программы**

1 года обучения

**Введение. Моноторинг (1 ч.)**

Теория. Знакомство с содержанием занятий с обучающими. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение основных видов движений.

Формы контроля: проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.

**l. Общая физическая подготовка. (5 ч.)**

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Формы контроля: Промежуточный контроль, (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: техника выполнение основных видов движений.

**ll. Игровой стрейчинг. (18 ч.)**

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля: Промежуточный контроль, (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Все вместе»

**lll. «Весёлый тренинг». (32 часа)**

Теория: изучение спортивных тренингов и правил к подвижным играм «Пингвины», «Догони свою пару».

Практика: Разучивание упражнений с мячом. Перебрасывание мячей в парах из-за головы. Подлезание под шнур с изменением высоты. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками пробковой лестницы. Лазание по гимнастической стенке, вис. Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении. Подвижная игра с мячом «Передай мяч». Пролезание в обруч боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, прыжки.) Игра «Салют». Игры «Трамвай», «Карусели». Закрепление упражнений «С кубиком». Отрабатывать технику выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру) Игровые упражнения «Пробеги - не задень», «По местам», Мяч водящему», «Ловишки с мячом».

**Формы контроля:** Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Любимые тренинги»

**lV. Упражнения на профилактику и коррекцию пласкостопия и осанки (12 ч.)** Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;

- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;

- формирование красивой и легкой походки;

- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;

- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;

- развитие навыков передвижения;

- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;

- формирование правильной осанки;

- снятие статического напряжения с позвоночника;

- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;

- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепахи» - дети ползают по-пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Тема: «Плоскостопию – нет!».

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы

- развитие мышц конечностей

- формирование свода стопы

- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы

- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног

- биологически активные точки, находящиеся на ногах

- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Проверка плоскостопия и осанки».

**V. Ритмическая гимнастика (18 ч.)**

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Потанцуем!».

**Vl. «Элементы дыхательной гимнастики». (18 ч.)**

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине.  Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Потанцуем!».

**Vll. «Элементы фитбола». (22 ч.)**

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Форма контроля: : Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Фитбол-игра».

**Vll. «Элементы спортивных игр» (14 ч.).**

Теория: Изучение правила игр.

Практика: Игра.

Форма контроля: наблюдение, обсуждение и анализ.

lX. «Спортландия».

Теория: закрепление знаний правил поведения во время проведения спортивных праздников.

Практика: участие в спортивном мероприятие.

Форма контроля: Спортивное мероприятие.

**5. Планируемые результаты освоения программы:**

Личностные результаты:

* Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
* Владеет элементарными навыками личной гигиены;
* Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого);
* Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье;
* Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
* Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, умеет демонстрировать красоту и грациозность, выразительность движений при выполнении тренинга.

Метапредметн ые:

* Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
* Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
* Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

Предметные:

* Знает рифмованные фразы к разминке, к подвижным играм, а также сами игры к тренингу; -Ребёнок умеет выполнять правильно все виды основных движений;
* умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега-180 см.; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку;
* умеет бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 метров;
* умеет перестраиваться в 4-4 колонны, в 2-3 круга по ходу, в 2 шеренги после расчёта на первый- второй, соблюдать интервалы во время передвижения;

умеет выполнять физические упражнения из разных исходных положений

***Личностные:***

* Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
* Знание культурного наследия народа своего края.
* Развитие творческой деятельности эстетического характера

**6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

***Материально-технические******условия***

- Наличие физкультурного зала с необходимым инвентарём и спортивным оборудованием.

- Наличие музыкальной колонки.

***Программное обеспечение***

Данная программа дополнительного образования носит универсальный характер, то есть в зависимости от возможностей учреждения образования по ней можно работать в разновозрастных группах.

***Кадровое обеспечение****:* занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Занимательная физкультура» ведет образованием Синякова Г.А., стаж пед.работы 24 года. По образованию – методист дошкольного образования, специалист с высшим КГПУ, 2009 год.

**7. Формы аттестации/контроля**

к*онтроль знаний* проводится в виде зачета, который может включать в себя: тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды аттестации** | Формы оценки результативности | Срок проведения |
| **Промежуточная аттестация** | Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся.  Формы – зачет (тестирование, практическая работа) | Декабрь. |
| **Аттестация обучающихся по завершению освоения программы** | Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе  Формы – зачет (тестирование, практическая работа) | Май. |

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

* через механизм опроса (знание детей правил подвижных игр, спортивных тренингов и рифмованных фраз к ним.),
* через итоговые занятия под названием «Спортландия»

Отслеживание физического развития детей осуществляется методом наблюдения и измерения (фиксируется в рабочей тетради педагога).

Для итогового контроля используются диагностические материалы, куда включены количественные и качественные показатели выполнения детьми следующих видов движений: прыжок в длину с места, статистические упражнения, метание правой и левой рукой, челночный бег.

Оценка осуществляется по 3-балльной системе педагогом.

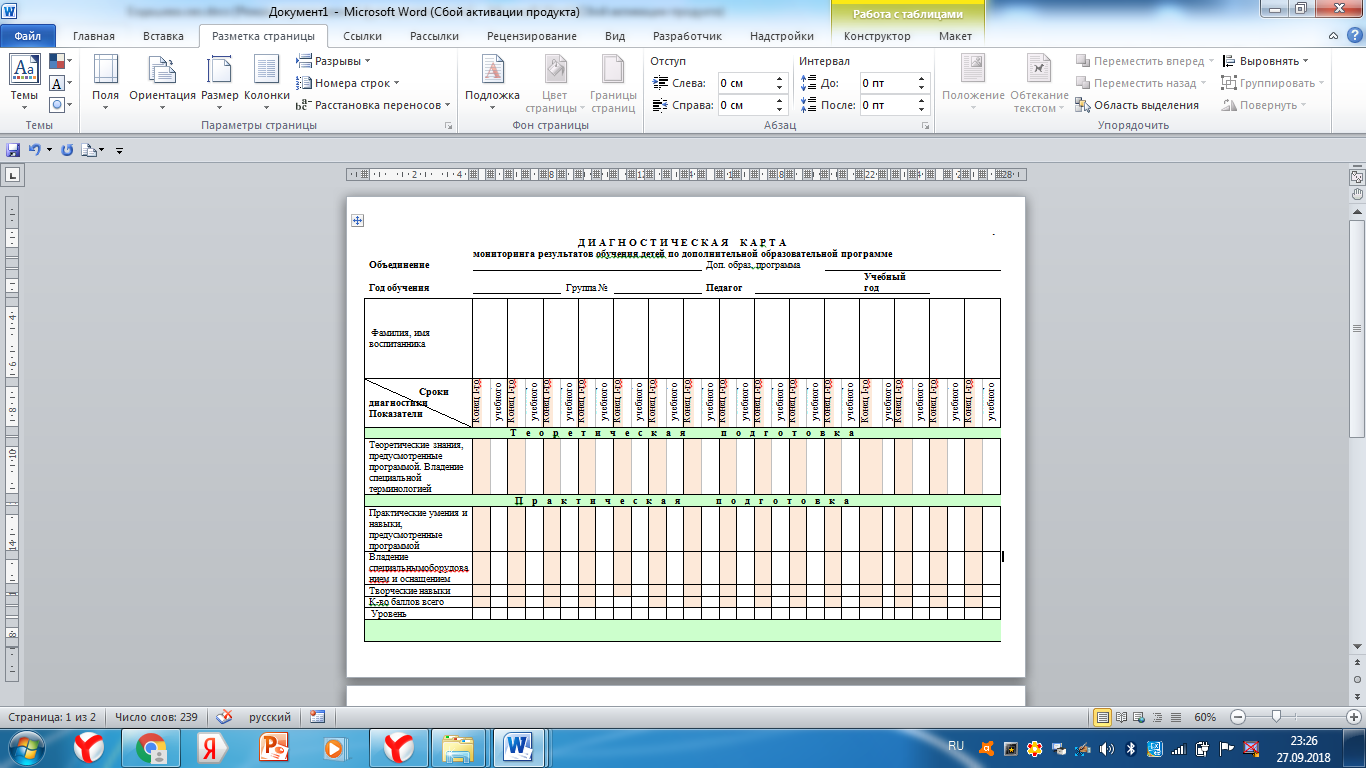
Объединение «Занимательная физкультура» тесно взаимодействует с МБДОУ детский садом № 4 «Берёзка» Алексеевского муниципального района, ГИБДД, Пожарной частью, МЧС, музеями Алексеевского района. Совместно с ними проводятся ежегодные конкурсы, праздники. Дети участвуют в районных и республиканских конкурсах.

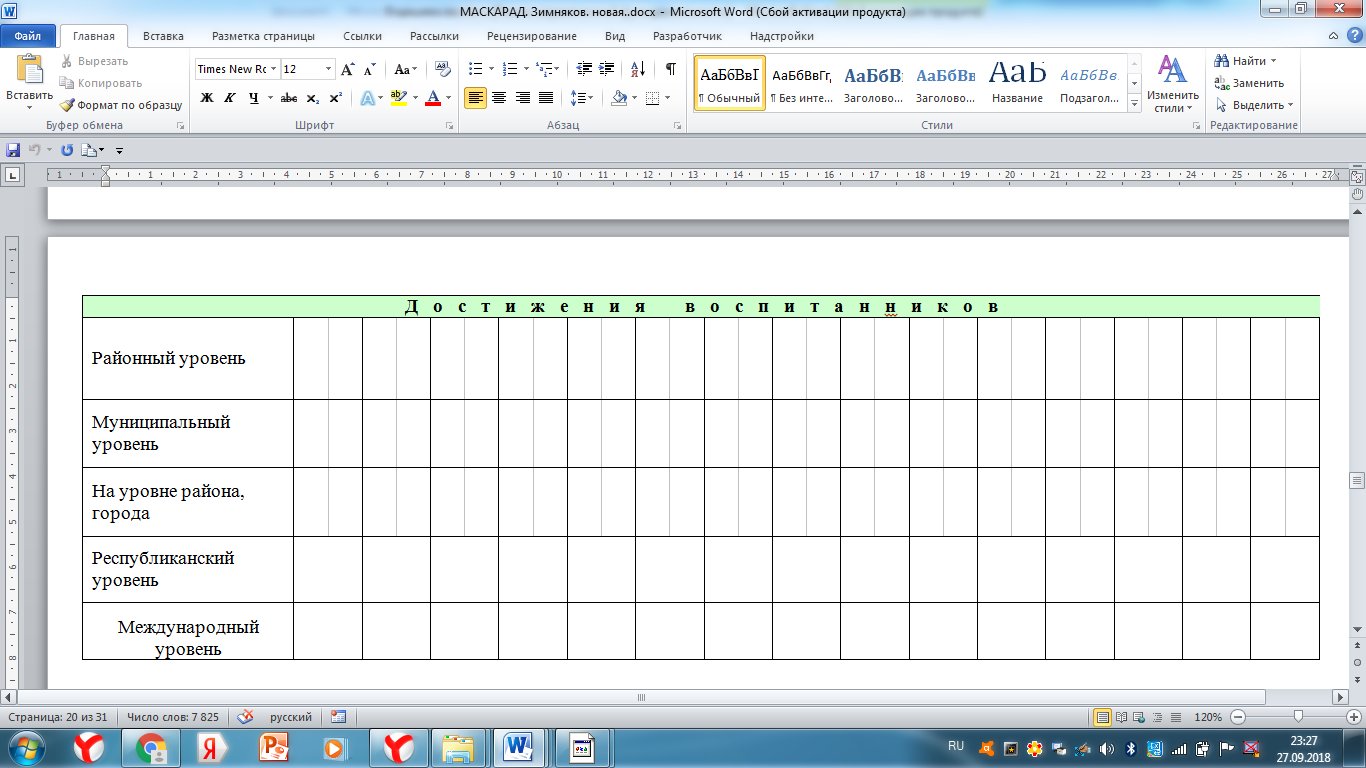
**8. Оценочные материалы**

Проведение диагностики осуществляется педагогом и администрацией учреждения с помощью различных методов: наблюдение, анкетирование, выполнение практического задания. Оценивание идет по критериям.

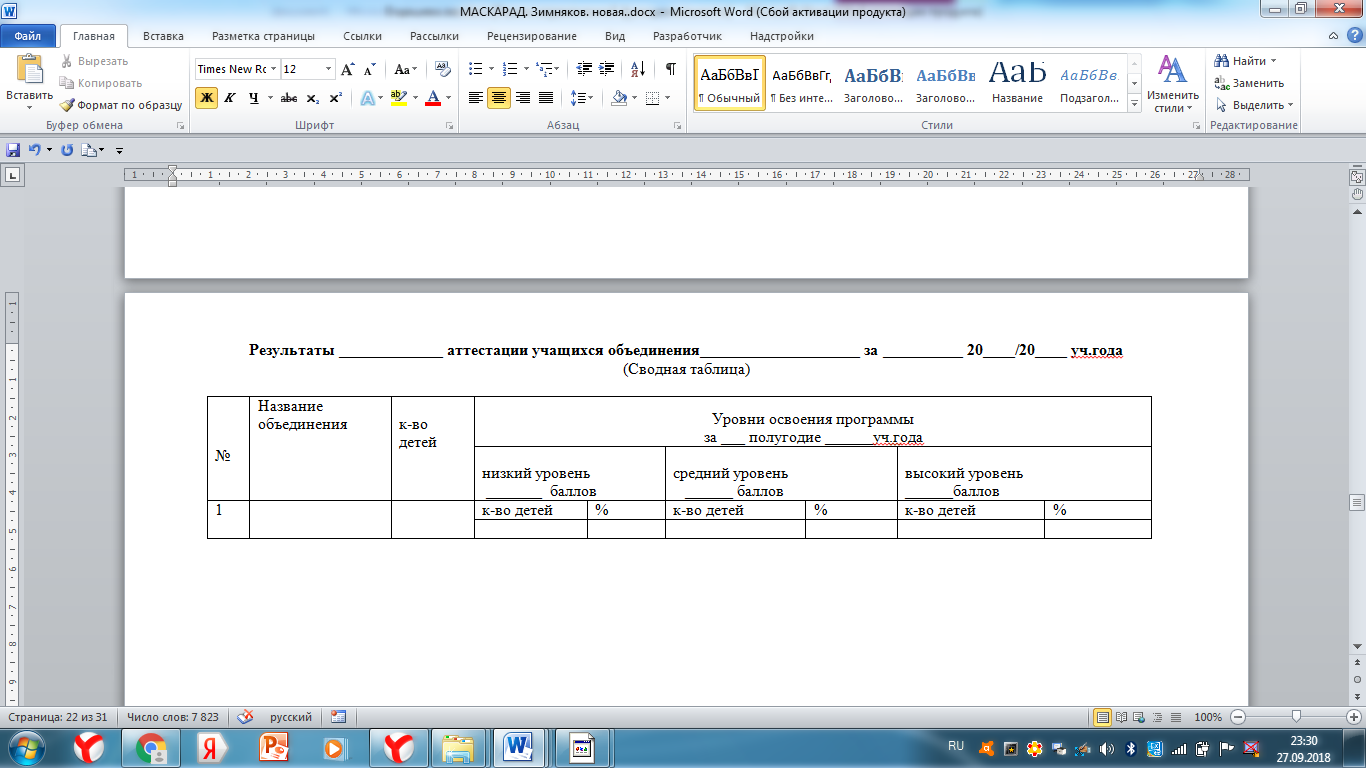
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Критерии оценки практического задания** | | | |
| **Практическая подготовка** | | | |
| Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | * практически не овладел умениями и навыками; * овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; * объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; * овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период | 0  1  2  3 | Наблюдение, контрольное задание |
| Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | * не пользуется специальными приборами и инструментами; * испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; * работает с оборудованием с помощью педагога; * работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей | 0  1  2  3 | Наблюдение, контрольное задание |
| Креативность в выполнении практических заданий | * начальный (элементарный) уровень развития креативности- ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; * репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; * творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; * творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно. | 0    1  2    3 | Наблюдение, контрольное задание |

Полученные данные заносятся в сводную таблицу результатов образовательного уровня обучающихся:





Осуществляется анализ результатов диагностики. И все результаты заносятся в сводную таблицу:



**9. Список литературы, использованный для написания данной программы**

1. Анисимова Т.Г.,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.

3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.

4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.

5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.

6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.

7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.

8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.

9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.

10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.

11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.

12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Аркити», 2016.

13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М.: ТЦ Сфера, 2014.

14. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.

15. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.

***ПРИЛОЖЕНИЕ 1***

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во час. | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  |  |  |  | 1 | Мониторинг. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| **I. «Общая физическая подготовка» (5 ч.)** | | | | | | | | |
| 2 |  |  |  |  | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 3 |  |  |  |  | 2 | Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 4 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие. Техника выполнение основных движений. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| **ll. «Игровой стрейчинг». (18 ч.)** | | | | | | | | |
| 5 |  |  |  |  | 2 | Игровой стретчинг. Разучивание основных упражнений. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 6 |  |  |  |  | 2 | Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 7 |  |  |  |  | 2 | Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыплёнок и солнышко». 2 часть | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 8 |  |  |  |  | 2 | Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 9 |  |  |  |  | 2 | Игровой стрейчинг. Сюжетно-игровое занятие «Лесовички». 2 часть | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 10 |  |  |  |  | 2 | Игровой стрейчинг. Сюжетно –игровое занятие  «Пчелки». 1 часть | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 11 |  |  |  |  | 2 | Игровой стрейчинг. Сюжетно –игровое занятие  «Пчелки». 2 часть | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 12 |  |  |  |  | 2 | Игровой стрейчинг. Сюжетно-игровое занятие. «Весёлые ребята» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 13 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие. «Все вместе!» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| **lll. «Весёлые тренинг». (32 ч.)** | | | | | | | | |
| 14 |  |  |  |  | 2 | Весёлые тренинг: «Цапля», | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 15 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 16 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинги: «Если будет трудно», | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 17 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг: «В мире сказок и приключений» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 18 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинги: «Самолёты» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 19 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг «Птица №1» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 20 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг: «Птица №2» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение. |
| 21 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг: «Зимнее забавы» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 22 |  |  |  |  | 2 | Весёлые тренинги: «Плавание на байдарках» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 23 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг: «Карусели» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 24 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг «Перебежки» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 25 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг «Качалка» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 26 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг «Велосипед» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 27 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг «Колобок» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 28 |  |  |  |  | 2 | Весёлый тренинг «Гусеница» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 29 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие. «Любимый тренинг» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| **lV. «Упражнения по профилактике и коррекции плоскостопия и осанки» (12ч.)** | | | | | | | | |
| 30 |  |  |  |  | 2 | Осанка- основа здоровья №1 | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 31 |  |  |  |  | 2 | Плоскостопию-нет № 1 | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 32 |  |  |  |  | 2 | Осанка- основа здоровья № 2 | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 33 |  |  |  |  | 2 | Плоскостопию-нет №2 | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 34 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие. «Проверка осанки. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 35 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие. «Проверка плоскостопия» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| **V. «Ритмическая гимнастика» (18 ч.)** | | | | | | | | |
| 36 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 37 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Зверобика» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 38 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 39 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Три поросенка» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 40 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Дружба» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 41 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Красная лента» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 42 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Помогатор» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 43 |  |  |  |  | 2 | Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 44 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие «Потанцуем!» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| Vl. «Элементы дыхательной гимнастики» (18 ч.) | | | | | | | | |
| 45 |  |  |  |  | 2 | «Рубка дров», «Каланча» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 46 |  |  |  |  | 2 | «Воздушные шары», «Тигр на охоте» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 47 |  |  |  |  | 2 | «Лотос», «Поезд» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 48 |  |  |  |  | 2 | «Дышим животом», «Ежики» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 49 |  |  |  |  | 2 | «Грибок», «Погончики» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 50 |  |  |  |  | 2 | «Луговые цветы», «Одуванчик» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 51 |  |  |  |  | 2 | «Журавль», «Вырасту большой» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 52 |  |  |  |  | 2 | «Цветок распускается», «Гуси лебеди летят» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 53 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие. «Узнай по жестам- название гимнастики» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| Vll «Элементы фитбола» (22 ч.) | | | | | | | | |
| 54 |  |  |  |  | 2 | Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 55 |  |  |  |  | 2 | Фитбол-гимнастика Комплекс № 1. Динамические упражнения. (закрепление). | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 56 |  |  |  |  | 2 | Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 57 |  |  |  |  | 2 | Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление) | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 58 |  |  |  |  | 2 | Фитбол -гимнастика. Комплекс №3. «Веселые гуси». Динамические упражнения. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 59 |  |  |  |  | 2 | Фитбол -гимнастика Комплекс № 4. «Веселые гуси» (закрепление) | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 60 |  |  |  |  | 2 | Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №5. «Солнышко» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 61 |  |  |  |  | 2 | Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №5. «Солнышко» (закрепление) | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 62 |  |  |  |  | 2 | Фитбол-гимнастика Комплекс №6. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения. | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 63 |  |  |  |  | 2 | Фитбол-гимнастика Комплекс №6. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения (закрепление) | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 64 |  |  |  |  | 2 | Итоговое занятие «Фитбол-игра» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| **Vlll. «Элементы спортивных игр» (14 ч.)** | | | | | | | | |
| 65 |  |  |  |  | 2 | «Футбол» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 66 |  |  |  |  | 2 | «Футбол» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 67 |  |  |  |  | 2 | «Волейбол» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 68 |  |  |  |  | 2 | «Волейбол» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 69 |  |  |  |  | 2 | «Бадминтон» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 70 |  |  |  |  | 2 | «Бадминтон» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| 71 |  |  |  |  | 2 | «Баскетбол» | Спортивный зал | Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.) |
| lX. «Спортландия» (4 ч.) | | | | | | | | |
| 72 |  |  |  |  | 2 | Спортивный праздник «Спортландия» | Спортивный зал | Итоговое занятие |
| 73 |  |  |  |  | 2 | Весёлые старты посвященный Дню защиты детей «В месте веселей» | Спортивный зал | Итоговое занятие |
|  | **ИТОГО** | |  | **144 ч** | |  |  |  |

Приложение 2

Методические материалы

Диагностика используется для оценки исходного уровня развития каж­дого ребёнка с тем, для того чтобы определить оптимальную для него «бли­жайшую» зону здоровья, формирования систем, функций организма и двига­тельных навы­ков. Одной из составных характеристик физического состояния организма являет­ся физическая подготовленность.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированно­сти психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, вынос­ливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способно­сти) и степенью сформированности двигательных навыков.

Высокие показатели двигательных качеств являются основными при оценке физической подготовленности детей.

При приведении диагностики в первую очередь необходимо акценти­ровать внимание на сензитивные периоды развития психофизических ка­честв:

* в 7 лет – ловкость и выносливость.

Между физическими качествами и двигательными умениями сущест­вует тесная связь. Так, успешность овладения двигательными навыками обу­словлена доста­точным уровнем развития физических качеств. В свою оче­редь, слабое развитие физических качеств оказывает отрицательное воздей­ствие на физическую подго­товленность детей.

В соответствии с общепринятыми требованиями обследование физиче­ской подготовки детей проводится два раза в год на учетно-контрольных за­нятиях. Первое обследование – в начале учебного года (в сентябре), второе – в конце учебного года (в мае). Участие в обследовании принимает старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, вос­питатели ДОУ.

Диагностика физического развития проводится в начале и конце года. В про­цессе ее оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группы здоро­вья, уровень продвижения нервно-психического развития детей, воспитание по­лезных привычек, приобретение двигательных навыков, уро­вень физического раз­вития и физических качеств (сила, выносливость)

На каждого ребёнка заводится информационно-диагностическая карта. Итоги подводятся в конце года. Это позволяет своевременно корректировать обучение с учётом индивидуальных особенностей ребёнка.

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и здо­ровья детей.

В зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества – бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4-7 лет); прыжок в длину с места (4-7 лет); координационные способности; удержание равновесия.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота – бег на 30 м (4-7 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет); скоростно-силовые каче­ства – метание мешочка с песком, весом 150-200 г (4-7 лет); ловкость – челночный бег на 10 м (4-7 лет); гибкость – наклон туловища впе­рёд, стоя на гимнастической скамейке (4-7 лет).

До обследования в зале размечается площадка для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке – для метания мешочка с песком. Готовится протокол обследования, в котором фик­сируются количе­ственные показатели уровня сформированности физических ка­честв и каче­ственные показатели степени сформированности двигательных навы­ков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями разви­тия психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигатель­ных навыков используются качественные показатели бега, прыж­ков в длину с места, метание вдаль.

*Высокий уровень* – ребёнок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет). *Средний уровень* – ребёнок справляется с большой частью элементов техни­ки (синий цвет). *Низкий уровень* – ребёнок допускает значи­тельные ошибки (зеленый цвет).

Обследование физической подготовленности осуществляется на учётно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включают физи­ческие уп­ражнения, которые наилучшим образом подготовят ребёнка к вы­полнению тесто­вых заданий. В основной части проводятся два или три теста это зависит от воз­раста ребёнка и особенностей самого теста, а в заключи­тельной – малоподвижная игра или игровое упражнение – релаксация.

**Определения уровня сформированности быстроты**

***Бег на 30 м***

Предварительная работа. На беговой дорожке (ширина – 3 м, длинна 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавли­вают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

Методика обследования. Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4-5 лет – наклоны, приседания; для детей 6-7 лет – комплекс общеразвивающих упражне­ний «Рисуем шары»:

1. «Рисуем головой». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круго­вые движения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И. п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.

1-2 – круговые движения локтями вперед;

3-4 – круговые движения локтями назад (по 4 раза).

1. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе, кру­го­вые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).
2. «Рисуем коленом». И. п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и от­ве­дена в сторону, руки на поясе.

1-3 – круговое движение коленом левой (правой) ноги;

4 – вернуться в исходное положение (по три раза).

1. «Рисуем стопой». И. п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз).

После раз­минки детям 4-5 лет инструктор предлагает добежать до иг­рушки, а детям 6-7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое живот­ное»). Затем инструктор с секундомером и про­токолом занимает позицию на фи­нише и фиксирует количественный и каче­ственный показатели. Воспитатель вы­зывает на старт двух детей – двух мальчиков или двух девочек – (остальные дети стоят или сидят на гимнасти­ческой скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимите флажок), «Марш» (опускает фла­жок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по име­ни. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

Количественный показатель: время бега (мин).

Качественный показатель:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд-внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70°).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

**Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств**

***Прыжок в длину с места***

Предварительная работа. В зале кладут мат и с боку мелом наносят раз­метку (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

Методика обследования. С целью предупреждения травм сначала прово­дится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4-5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением в перед); дети 6-7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусо­гнуты, движение со­гнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллель­ны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки впе­ред).

После разминки инструктор предлагает детям 4-5лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеёк на другой берег (мат); детям 6-7 лет – встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фикси­рует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показа­тели), а также качественные показатели.

Каждый ребёнок делает 3 попытки.

Количественный показатель: длина прыжка (в см).

Качественные показатели:

1. И.п.:

* ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;
* полуприсе­дание с наклоном туловища;
* руки слегка отведены назад.

1. Толчок:

* двумя ногами одновременно;
* выпрямление ног;
* резкий мах руками вперёд-вверх.

1. Полёт:

* руки вперёд-вверх;
* туловище согнуто, голова вперёд;
* по­лусогнутые ноги вперёд.

1. Приземление:

* одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с пере­катом с пятки на всю ступню;
* колени полусогнуты, туловище слегка наклонено;
* руки движутся свободно вперёд – в стороны;
* сохранение равновесия при при­землении.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

***Прыжок в высоту с места***

Предварительная работа. В зале готовят измерительные ленты.

Методика обследования. Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6-7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгу­чее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до пред­мета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребёнок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребёнок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

Количественный показатель: высота подскока (в см).

***Бросок набивного мяча***

Предварительная работа. В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Говорят, 3 набивных (медицин­ских) мяча весом 500 г для детей 4-5 лет и 1000 г для детей 6-7 лет.

Методика обследования. В вводную часть для детей 4-5 лет включают ходь­бу на высоких четвереньках, для детей 6-7 лет – отжимания от пола (для маль­чиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях).

Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добро­сить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из И. п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фик­сируется в протоколе. Количественный показатель: дальность броска (в см).

***Метание мешочка с песком.***

Предварительная работа. На спортивной площадке мелом размечают до­рожку (каждые 50 см на дистанции 2 м). Готовят 3 мешочка с песком весом 200 гр, мел.

Методика обследования. После разминки инструктор предлагает ребёнку из И. п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждо­го броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количест­венные и качественные показатели.

Количественные показатели: дальность броска (в см).

Качественные показатели:

1. И. п.:

* стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая – на носок;
* правая рука с предметом на уровне груди.

1. Замах:

* поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела;
* разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-в сторону;
* пе­ренос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, пра­вый ло­коть – вверх.

1. Бросок:

* продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить;
* хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх;
* сохранять заданное направление полета предмета.

*Высокий уровень* – соответствие всем показателям.

*Средний уровень* – соответствие трём показателям.

*Низкий уровень* – соответствие двум показателям.

**Определение уровня сформированности гибкости**

Предварительная работа. Готовят гимнастическую скамейку сантиметро­вую ленту, флажок.

Методика обследования. С целью повышения подвижности в суставах в ка­честве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне; кос­нуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя; коснуться паль­цами пятки при повороте стоя на коленях; прокатить мяч руками как можно дальше их положения, сидя ноги в стороны; поднять прямые руки как можно выше из положения лёжа на животе.

Затем инструктор предлагает ребёнку встать на гимнастическую ска­мейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять фла­жок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ре­бёнка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребёнок делает 2 попытки.

Количественный показатель: величина наклона (в см).

**Определения уровня сформированности выносливости**

Предварительная работа. Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет – 90 м, 6 лет – 120 м, 7 лет – 150 м.

Методика обследования. Инструктор проводит с детьми несколько разо­гре­вающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Затем дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе со взрослым «стайкой» бегут к линии финиша.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение зада­ния.

**Определения уровня сформированности ловкости**

Предварительная работа. На беговой дорожке выделяют 10-метровый отре­зок: на старте – 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише – стул. Для млад­шей группы дистанция не более 5 м.

Методика обследования. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инст­руктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмот­рены две попытки.

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение зада­ния.

**Оценка функции равновесия**

Предварительная работа. Готовят секундомер и протокол.

Методика обследования. Инструктор предлагает игровое задание:

* детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (И. п.: стопы на одной линии, пятка правой (ле­вой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища);
* детям 5 лет изобразить «Балерину» (И. п.: стоя на носках, руки на поясе);
* детям 6 лет изобра­зить «Цаплю» (И. п.: стоя на одной ноге, другая со­гнута, приставлена стопой к ко­лену и отведена под углом 90°).

Количественный показатель: время (в сек), затраченное на выполнение зада­ния.

**Оценка координации движения**

Предварительная работа. Готовят мячи диаметром 20 см.

Методика обследования. Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасы­вать мяч, не сходя с места; детям 7 лет – отбивать мяч, не сходя с места.

Количественный показатель: количество бросков и ударов: 5 лет (15-25); 6 лет (25-40); 7 лет (35-40).

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступ­ны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором даёт­ся оценка социального, физического и психического здоровья ребёнка.

*Приложение 3*

**План воспитательной работы в объединении «Занимательная физкультура»**

**на 2024-2025 учебный год**

**Цель воспитательной работы:** «Создание оптимальных условий для всестороннего развития личности ребенка, способной к самовоспитанию, саморазвитию и определению твердой гражданской позиции»

Основной, главной целью воспитательной работы Центра детского творчества является создание оптимальных условий для всестороннего развития личности ребенка в соответствии с его интересами, склонностями и способностями.

Основные направления воспитательной работы:

**Духовно-нравственное воспитание**.

**Цель:** формирование у обучающихся морально-нравственных качеств личности: милосердия, послушания, стремление к добру, приобщение к ценностям традиционной культуре, любви к Родине. Развитие коммуникативных способностей, как основного признака личности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Акция #добрыйтатарстан ко дню Пожилого человека  Акция «Забота» ко дню Пожилого человека» | октябрь |
| 2 | «Старину мы помним, старину мы чтим»  (беседы о своих бабушках в объединениях) | октябрь |
| 3 | Беседы в объединениях на тему:  «Золотые ключики к сердцам людей» | ноябрь |
| 4 | День здоровья в рамках проведения игровой программы с днем защитника Отечества «Аты - баты шли солдаты»  (для обучающихся совместно с папами) | февраль |

**Художественное воспитание**.

**Цель:** формирование чувств к прекрасному, эстетического восприятия мира, культуры поведения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | День открытых дверей в объединении  «Подари себе праздник!» | сентябрь |
| 2 | Районная выставка посвященная дню Учителя | октябрь |
| 3 | Работа выставок по районным конкурсам | в течение года |
| 4 | Мастер-класс ко дню пожилого человека «Не знали эти руки скуки»  Поздравительная открытка ко дню пожилого человека | октябрь |
| 10 | Районная выставка посвященная дню Матери | ноябрь |
| 11 | Районная выставка посвященная 8-мому Марта | март |
| 12 | праздник «Масленица пришла блинов напекла» | март |
| 13 | Районная выставка посвященная 9-Мая – Дню Победы | май |
| 14 | День именинника по кружкам «Волшебный пирог» | в течение года |
| 15 | Различные выставки приуроченные праздникам в объединениях | в течение года |

**Гражданско-патриотическое воспитание**

**Цель:** формирование личности гражданина и патриота России с присущими ему ценностями, взглядами, ориентирами, установками и мотивами деятельности и поведения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Проведение профилактических бесед**:  правила поведения при угрозе террористического акта;  - терроризм в России;  - поведение в толпе;  - беседы в объединениях «Так не бывает, в детей не стреляют»  - акция «Голубь мира»  - спортивная эстафета против экстремизма и терроризма «В единстве сила!»  - рисунки на асфальте говорим терроризму - НЕТ!»  - «Мы помним тебя, Беслан!» -тематическая беседа для обучающихся  - «Свеча памяти» - акция, посвященная Дню солидарности в борьбе с терроризмом  «Нет террору на Земле!»- работа информационного стенда  Всероссийская акция «Капля жизни» | с 1.09.по 9.09.2023г |
| 2 | Спортивное игровое мероприятие «А, ну-ка мальчишки!» | февраль |
| 3 | Праздничное мероприятие ко дню 8-Марта «Весна. Девчонки. Комплименты» (в объединениях) | март |
| 4 | Неделя, посвященная Дню Победы «Я помню, Я горжусь!»; выставка детских работ | май |
| 5 | Проведение мероприятий, акций, участие в бессмертном полку «И снова май, цветы, салют и слезы» | май |
| 6 | Проведение акций к 9-Мая  - «Георгиевская ленточка»  - «Окна Победы»  - «Вечный огонь в наших сердцах» | май |
| 7 | Мероприятия посвященные «дню Пионерии» | май |
| 8 | Всероссийская акция «Минута молчания»;  Всероссийская акция «Свеча памяти» | июнь |

**Экологическое воспитание**

Цель: расширение знаний обучающихся по экологии, географии, науки, окружающем мире, вовлечение детей в природоохранную деятельность. Интеллектуальное оказание помощи обучающимся в развитии, способности мыслить рационально, применять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Участие в экологической акции «Добро в твоем сердце!» | октябрь |
| 2 | Акция «Синичкин день» | январь |
| 3 | Викторина «В мире растений. Угадай по описанию» | февраль |
| 4 | Минутка здоровья «С витаминами к здоровью» | март |
| 5 | День Птиц | апрель |
| 6 | Всемирный день Здоровья | апрель |
| 7 | Участие в природоохранной акции «Очистим поселок от мусора!» | май |

**Воспитание культуры здоровья**

Цель: Основной задачей его является формирование здоровье сберегающей среды Центра детского творчества в целях охранения здоровья обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | «Положительные и отрицательные эмоции» - беседы в объединениях | октябрь |
| 2 | Новогоднее представление «Пусть праздник всем подарит чудо!» | декабрь |
| 3 | Культурно-массовые мероприятия в весенние каникулы «Уроки здоровья на свежем воздухе» | март |
| 4 | Внеклассное мероприятие "Веселый урок здоровья"(в объединениях) | апрель |
| 5 | Проведение мероприятий посвященные профилактике Гриппа и ОРВИ | в течение года |
| 6 | Проведение мероприятий по профилактике COVID-19 | в течение года |

**Досуг**

**Цель:** создание условий для проявления у обучающихся инициативы и самостоятельности, искренности и открытости, развития способностей адекватно оценивать себя и окружающих.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Осеннее мероприятие «Осень в гости к нам пришла» | октябрь |
| 2 | Культурно-развлекательное мероприятие для девочек мам и бабушек  «3а любовь и нежность, и заботу — спасибо, мамочка, тебе» | ноябрь |
| 3 | «Новогоднее представление «Пусть праздник всем подарит чудо!» | декабрь |
| 4 | Конкурсно –игровое мероприятие посвященное 23-Февраля « А - ты Ба - ты шли солдаты» | февраль |
| 5 | «В этот **день**, весной согретый, все цветы, улыбки – вам!»  (праздничная игровая программа) для девочек, мам и бабушек | март |
| 6 | День именинника по кружкам «Волшебный пирог» | в течение года |
| 7 | Конкурсно-игровое мероприятие ко Дню юмора и смеха «Мешок Смеха или приключение в Хохотушкино» | апрель |
| 8 | Игра-викторина ко Дню космонавтики «К тайнам Вселенной» | апрель |
| 9 | Мероприятие на свежем воздухе «Быть здоровым я хочу - пусть меня научат!» | май |
| 10 | Проведение мероприятий, акций, участие в бессмертном полку  «И снова май, цветы, салют и слезы» | май |

**Работа с родителями:**

**Цель:** сделать родителей своими соучастниками всего педагогического процесса. Так как родительский коллектив - это большая опора, союзники и помощники педагога в учебно-воспитательной работе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | День открытых дверей для родителей | сентябрь |
| 2 | Участие в акции в  День  пожилого человека. Проведение флеш-моба «Звонок родителям». | октябрь |
| 3 | Один день с родителями – проведение мастер-класса «Мастерим вместе с мамой» | в течение года |
| 4 | Новогоднее представление «Пусть праздник всем подарит чудо!» | декабрь |
| 5 | Привлечение родителей к участию в акции «Синичкин день» (изготовление кормушек для птиц) | январь |
| 6 | Конкурсно –игровое мероприятие посвященное 23-Февраля « А - ты Ба - ты шли солдаты» | февраль |
| 7 | «В этот **день**, весной согретый, все цветы, улыбки – вам!» (праздничная игровая программа) для девочек, мам и бабушек (в объединениях) | март |
| 8 | встречи с представителями разных профессий «Все профессии нужны, все профессии важны» | в течение года |
| 9 | Итоговые выставки работ обучающихся (в объединениях) «Покажи свой  талант» | май |

**Профориентация:**

**Цель:** сформировать у детей умение объективно оценивать собственные силы, выявлять свои сильные стороны, уметь опираться на них и использовать для дальнейшего роста**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Встречи с представителями разных профессий «Все профессии нужны, все профессии важны» | в течение года |
| 2 | «Капитаны книжных морей»(экскурсия в районную библиотеку, знакомство с профессией библиотекарь) | декабрь |
| 3 | Проведение акции «Зеленая весна» (уборка закрепленной территории ) | апрель |