

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 города Белогорск»

СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета

Протокол № 4

от « 02 » 02 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДС №11

 А.А. Тимошенко

Приказ № 7

от « 02 » 02 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
«Крепыши»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Программу разработал:
Карпова Наталья Викторовна,
воспитатель высшей
квалификационной категории

г. Белогорск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	4
1.3	Принципы и подход к формированию программы.....	5
1.4	Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет	6
1.5	Целевые ориентиры по реализации программы	7

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1	Содержание психолого-педагогической работы	8
2.2	Формы организации занятий	8
2.3	Учебный план реализации программы	9

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1	Организация развивающей предметно - пространственной среды	9
3.2	Материально-техническое обеспечение.....	9
3.3	Учебно-методическое обеспечение рабочей программы	10

Приложение 1

Календарно – тематическое планирование	12
--	----

приложение 2

Мониторинг реализации программы	16
---------------------------------------	----

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время является охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Как для отдельного человека, так и для общества в целом самое дорогое богатство – здоровье.

В основе здоровья лежит способность организма приспосабливаться к меняющимся условиям внешней среды. Фундамент здоровья, формирования тела, необходимых навыков и привычек закладывается уже в дошкольном возрасте,

поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме и соответственно, состояние мышечной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы с детьми в дошкольных учреждениях. Необходимы новые формы работы с дошкольниками, способствующие стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности, которые положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. Используются как простейшие тренажеры, так и тренажеры сложного устройства.

Современные детские тренажеры являются эффективным и многофункциональным помощником при решении не только ряда задач, направленных на укрепление физического развития, но и коррекцию имеющихся нарушений у воспитанников. Так как нарушение осанки и степень ее выраженности в значительной степени обусловлена наличием различных зрительных диагнозов и слабым развитием глазодвигательных функций, то выполняя упражнения на тренажерах, ребенок непроизвольно сосредотачивается и прослеживает траекторию движения, тем самым активизируя зрительные функции, тренируя глазодвигательные мышцы. Таким образом, многофункциональность, доступность, инновационность тренажерного оборудования обуславливает необходимость и эффективность применения его на практике. Ведь занятия физическими упражнениями на детских тренажерах, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, - это наиболее рациональный способ преодоления гиподинамии (недостаточность двигательной активности) и на этой основе формирования у детей

необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Нормативные правовые документы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Крепыши» составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи программы:

- Обучение детей определённым двигательным умениям и навыкам, а также приемам страховки при работе с тренажерами;
- Удовлетворение естественной потребности ребёнка в разных формах двигательной активности;
- Обогащение двигательного опыта детей через занятия на различных детских тренажерах и развитие двигательных умений и навыков;
- Укрепление мышц позвоночника, стоп, диафрагмы, опорно – двигательного аппарата;
- Развитие у детей основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Совершенствование у детей таких качеств личности, как дисциплинированность, выдержка, ответственность, инициатива,

самостоятельность, уважение к товарищам, умение правильно оценить свои действия;

- Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

1.3 Принципы и подход к формированию программы

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников, уровня их знаний, умений и навыков.

В программу внесены здоровьесберегающие технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, корригирующая гимнастика, психогимнастика, босохождение, релаксация и т.д.). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, которая в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Эффективность оздоровительной тренировки сопряжена с последовательностью применения физических упражнений на тренажерах и постепенным увеличением физической нагрузки, особое внимание уделяется чередованию физических нагрузок с отдыхом. Нагрузка на занятии с тренажерами должна быть прерывистой (интервальная): чередование интенсивной непрерывной работы на сложных тренажерах (2-3 минуты) с активными упражнениями на простых тренажерах (2-3 мин.), во время которых идет восстановление ЧСС.

Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Игровой метод придает тренировочному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка. Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

Основные принципы программы:

- Учёт индивидуальных особенностей детей:
 - возраста;
 - физического развития (гармоничность развития);
 - группы здоровья (наличие хронических заболеваний);
 - самочувствия (ребенок, ослабленный после болезни, часто болеющие дети и т.д.);
 - уровня двигательной активности;
 - уровня физической подготовленности.
- Занятия строятся с постепенным уменьшением нагрузки за счёт уменьшения дозировки и интенсивности работы на тренажёрах;
- Занятия носят систематический характер (проводятся два раза в неделю);
- Тренажёры регулируются, что позволяет использовать их в работе с детьми разной физической подготовки.

Весь период обучения дошкольников работе на тренажерах можно разделить на три этапа:

На первом этапе обучения проводится ознакомление с тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми.

Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На втором этапе упражнение на тренажере разучивается углубленно – уделяется внимание технике выполнения упражнения.

На третьем этапе происходит закрепление навыка выполнения упражнений на тренажерах и совершенствование техники выполнения.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю и используется при организации кружковой работы. Общее количество учебных занятий в год – 72 ч. Общая длительность занятий по физической культуре на тренажерах составляет 25 минут.

1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей 5-6 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

В старшем дошкольном возрасте (5 - 6 лет) отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно - сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки, связанные с систематическим школьным обучением. Формируется физиологическая готовность к обучению в школе.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Изменяются пропорции тела, вытягиваются конечности, соотношение длины тела и окружности головы приближается к параметрам школьного возраста. Подняв правую руку вверх, через голову ребенок может ее кистью перекрыть левую ушную раковину (Филиппинский тест). Все перечисленные позитивные изменения физического развития служат показателями

биологической зрелости ребенка, необходимой для начала школьного обучения.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Говоря о физическом развитии, следует также отметить его успехи в освоении движений, появление полезных двигательных качеств (ловкости, быстроты, силы, точности, координации движений). В процессе разнообразных и специально подобранных упражнений развилась кисть, мелкая мускулатура пальцев рук.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

У ребенка формируются ценные гигиенические навыки и привычки (мыть руки, чистить зубы, следить за внешним видом и т. д.). Он получает первые представления о значении здоровья, режима дня, важности занятий спортом, утренней гимнастикой. Все это послужит первоосновой здорового образа жизни.

Так, благодаря правильному воспитанию, к концу дошкольного возраста у ребенка складывается общая физическая готовность к школе, без которой он не сможет успешно справиться с новыми учебными нагрузками.

1.4 Целевые ориентиры по реализации программы

- Укрепление здоровья и осознанное отношение детей к собственному здоровью;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной активности и повышение ее уровня;
- Формирование двигательных умений и навыков
- Укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях;
- Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.);
- Умение владеть тренажерами на достаточно высоком уровне

Дети должны иметь представление:

- Об основах здорового образа жизни;
- О способах укрепления своего здоровья;
- О многообразии физических и спортивных упражнений.

Дети должны знать:

- Назначение тренажерной зоны и правила поведения в ней;
- Назначение различных тренажеров;
- Правила безопасности при выполнении упражнений на тренажерах.

Дети должны уметь:

- Ориентироваться в тренажерной зоне;
- Самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания;
- Выполнять задания на тренажерах;
- Владеть страховкой и страховать товарища.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы включает один подготовительный, семь основных и один заключительный блок. Всего в программу можно включить семь блоков, так как на подготовительном и заключительном блоке выявляется уровень физического развития детей. Деление на блоки обусловлено тем, что от блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на тренажерах – от самых простых к более сложным. Вместе с тем разнообразятся виды движений за счет введения новых тренажеров и времени работы на них. Каждый блок включает восемь занятий. На первых двух занятиях каждого блока детей *знакомят* с четырьмя новыми упражнениями на каждом из занятий; на третьем и четвертом занятии *обучают* упражнениям, на пятом и шестом *совершенствуют* навыки выполнения всех восьми упражнений, на седьмом и восьмом занятии *закрепляют* выполнение всего комплекса упражнений.

2.1. Содержание психолого-педагогической работы

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие детей 5-6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

2.2. Формы организации занятий

Формы организации занятий на тренажерах являются гибкими и разнообразными (групповые, подгрупповые, индивидуальные, а также по методу круговой тренировки).

Для проведения занятий на тренажерах, в спортивном зале оборудовано место с разнообразными тренажерами.

2.3. Учебный план реализации программы

Направление развития детей	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Физкультурно - оздоровительное	2	8	72

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала в детском саду необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов и должна быть:

- содержательно-насыщенной;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

3.2. Материально-техническое обеспечение.

Тип оборудования	Основной набор	Назначение
Тренажеры простейшего типа	- детские гантели - детский эспандер - диск «Здоровье» - малый мяч-массажер - большой мяч-массажер	– для укрепления мышц рук и плечевого пояса – для развития мышц плечевого пояса – для укрепления мышц туловища и ног тренировки вестибулярного аппарата – для массажа кистей рук – для массажа мышц разных частей тела
Гимнастический комплекс.	- канат - верёвочная лестница - перекладина - кольца	для развития мышц рук, ног, координационных способностей и используются для упражнений с лазанием

Массажные тренажеры	- коврик массажный - тренажер «Каток» - мяч-ёжик - тренажер «Ступня» - массажная дорожка (деревянная) - массажная дорожка кожаная - набор «Камешки» - коррекционные ступни (резиновые) - доска ребристая - валики пластмассовые, деревянные	для массажа ступней ног, профилактики и коррекции плоскостопия.
Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ и подвижных игр.	- мячи разных размеров; - гимнастические палки; - гимнастические ленты; - кегли; - обручи; - флажки;	для укрепления мышц всего организма в целом.
Разное	- «сухой» бассейн - мяч «Антистресс» - батут - фитбол-мяч - мячи-хоппы - мягкие модули	для снятия мышечного, психоэмоционального напряжения для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений, для профилактики плоскостопия для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений для развития мышц ног, ловкости, быстроты, координации движений

3.4. Учебно-методическое обеспечение программы

Список используемой литературы для педагога:

1. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3-7 лет», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008
2. Власенко Н.Э. Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
3. Власенко Н.Э. С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
4. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей

учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.

Список используемой литературы для родителей:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка – М., 1983.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду», М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009
4. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
5. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

Список используемой литературы для детей:

1. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми – М.: Просвещение, 2003
2. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие здоровья ребенка, 2004.
3. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Блок	Цели и задачи	Содержание занятий
Сентябрь	1.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей на начало года. 2. Обучить правилам безопасности и нормам поведения при выполнении физических упражнений, занятий на тренажерах. 3. Воспитывать чувство ответственности за свое здоровье.	1-8 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ без предметов; - Работа на тренажерах; - Сдача нормативов: ➤ Прыжок в длину с места; ➤ Бросок набивного мяча; ➤ Челночный бег; ➤ Равновесие; ➤ Наклон вперед из положения стоя. <i>Заключительная часть:</i> - Упражнения на расслабление, снятия напряжения и усталости; - Самомассаж.
Октябрь	2.	1. Расширить представление о многообразии физических упражнений на тренажерах. 2. Расширить знания у детей о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма. 3. Развивать нравственно-волевые качества: смелость, решительность.	9-16 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Ладони», «Маятник». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ на больших гимнастических мячах; - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Вороны и гнезда», «У медведя во бору», «Зайцы и медведь» <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Встреча с Дюймовочкой»
Ноябрь	3.	1. Учить соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.	17-24 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через гантели на двух ногах вправо-

		2. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах. 3. Формировать основы здорового образа жизни через использование разнообразных физических упражнений.	влево. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Насос», «Кошка». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с гантелями (вес 0,5 кг); - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Салки с мячом», «Удочка», «Хитрая лиса». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Котята отправляются в путешествие».
Декабрь	4.	1. Формировать потребность в движениях. 2. Развивать при работе на тренажерах разные группы мышц, физические качества. 3. Поддерживать уверенность в себе и в своих силах.	25-32 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки через шнур на двух и на одной ногах с продвижением. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Погончики», «Обними плечи». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с косичкой; - Работа на тренажерах - Подвижные игры: «Волк во рву», «Ловишка с ленточками», «Самолеты». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Снежная баба».
Январь	5.	1. Формировать основы здорового образа жизни, путем использования разнообразных физических упражнений и физической нагрузки. 2. Побуждать к самостоятельному использованию знакомых видов упражнений на тренажерах. 3. Воспитывать чувство ответственного отношения к своему	33-40 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки с подскоками. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Большой маятник». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ у шведской стенки; - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Мы – веселые ребята», «Мороз – Красный нос», «Водяной, водяной».

		здоровью.	<i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Птички».
Февраль	6.	1. Учить регулировать ЧСС, чередуя интенсивные движения и отдых. 2. Формировать правильную осанку и умения выполнять упражнения на координацию движения. 3. Воспитывать самостоятельность, инициативу, ответственность.	41-48 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: мелкие (Зайчики) и длинные (Кенгуру). Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Маятник», «Насос». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с гимнастической палкой; - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «У медведя во бору», «Зайцы и медведь», «Вороны и гнезда» <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Замедленное движение»
Март	7.	1. Формировать интерес к активной двигательной деятельности, потребности в физическом самосовершенствовании. 2. Развивать общую выносливость и физические качества. 3. Воспитывать, целеустремленность, ответственность за товарища, коллективизм.	49-56 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Прыжки из обруча в обруч с продвижением. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Шарик», «Ладони». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ с обручем; - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Рыбаки и рыбки», «Мы – веселые ребята». <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Летний денек».
Апрель	8.	1. Развивать двигательные умения и навыки в процессе выполнения физических упражнений. 2. Развивать мелкую мускулатуру рук. 3. Формировать у детей	57-64 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Погончики», «Обними плечи». <i>Основная часть:</i>

		потребность в ЗОЖ:	- Комплекс ОРУ с мячами диаметром 20-25 см; - Работа на тренажерах; - Подвижные игры: «Перелет птиц», «Найди себе пару», «Хитрая лиса» <i>Заключительная часть:</i> - Релаксация «Бубенчик».
Май	9.	1. Выявить уровень физической подготовленности детей на конец года. 2. Формировать двигательные умения и навыков. 3. Воспитывать стойкий интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и закаливанию.	65-72 занятие. <i>Вводная часть:</i> Разновидности ходьбы и бега. Дыхательная гимнастика Стрельниковой: «Большой маятник», «Насос». <i>Основная часть:</i> - Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках; - Работа на тренажерах; - Сдача нормативов: ➤ Прыжок в длину с места; ➤ Бросок набивного мяча; ➤ Челночный бег; ➤ Равновесие; ➤ Наклон вперед из положения стоя. <i>Заключительная часть:</i> - Упражнения на расслабление, снятия напряжения и усталости; - Самомассаж.

Мониторинг реализации программы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

2. Бросок набивного мяча весом 0,5 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога – впереди, другая – сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

3. Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

4. Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

5. Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».