Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение городского округа «Город Архангельск» «Детский сад комбинированного вида № 104 «Росточек»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  Протокол № 1 от " 31" августа 2023 г |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |
|  |
|  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«КРЕПЫШ»**

**для обучающихся 6-7 лет**

**Срок реализации 1 учебный год**

Антонова Л.Г.,

инструктор по

физической культуре

Архангельск

2023 г.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Целевой раздел  1.1.Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы. | 3 |
| 1.3.Цель, задачи программы | 6 |
| 1.4. Принципы и подходы к формированию программы | 7 |
| 1.5. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста. | 7 |
| 1.6. Планируемые результаты освоения программы | 8 |
| 1.7. Форма подведения итогов | 8 |
| 2.Содержательный раздел | 8 |
| 2.1. Учебный план | 10 |
| 2.2.Календарный учебный график | 11 |
| 2.3.Тематическое планирование | 11 |
| 3.Организационный раздел | 13 |
| 3.1.Сотрудничество с родителями | 13 |
| 3.2. Материально – техническое обеспечение программы | 13 |
| 3.3.Методическое обеспечение | 13 |
| 3.4. Оценочные материалы (мониторинг) | 14 |
| 3.5. Кадры, занятые в реализации программы | 14 |

**Дополнительная программа соответствует требованиям:**

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет (Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09 – 3242);

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 № 61573).

5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

**1. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

*«Бег – самый доступный вид физической нагрузки»*

Программа дополнительного образования «КРЕПЫШ разработана на основе:

- Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детский сад № 104, использованием программы;

- на основе современных методик и технологий разных авторов: Л. В. Яковлева, Р.А. Юдина, В.Г. Алямовская, А.Невский, М.А. Рунова, Е.В. Вавилова и др.

Программа составлена инструктором по физической культуре Антоновой Л.Г. с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ.

**1.2. Направленность, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы**

Предлагаемая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии дошкольников. Маленький ребенок проявляет большую потребность в движении. Это физиологически обусловлено. Помочь дошкольнику своевременно овладеть дви­гательными умениями — важная задача педагога детского сада. Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной дея­тельности ребенка — игре. Бег чаще других движений исполь­зуется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, посещают ли они детское учреждение или играют на площад­ках во дворах. Бег входит в содержание многих видов движе­ний: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бад­минтон, волейбол, баскетбол. Бег составляет основу комплекса ГТО. В последние годы широкое распространение среди всех слоев населения получил оздоровительный бег. Как и ходьба, бег является упражнением циклического типа, в котором отталкивание от опоры ногой (правой или левой) чередуется с полетом. Это является отличительным признаком бега в сравнении с ходьбой. В беге, как и в ходьбе, необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору, Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления)   позволяет   совершать   бег   длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Внешняя легкость бега связана с наличием оптимальных уси­лий при совершенной координации движений. Одним из основ­ных моментов, обеспечивающих хорошие результаты (высокую скорость или продолжительность бега), является ритмичность бега. Бег на местности, связанный с неровностями почвы, резки­ми поворотами, подъемами и спусками, теряет свою циклич­ность и ритмичность, характерные при беге в зале или на спе­циальной дорожке. Такой бег требует умения хорошо и быстро перестраивать координацию движений. Детей дошкольного возраста нужно научить бегать быстро, легко и ритмично, с хорошей координацией движений рук и ног. Дети должны уметь использовать наиболее целесообразный вид и технику бега в зависимости от конкретных условий. Так, на неровной поверхности эффективнее бег в замедленном тем­пе с сохранением равновесия; в горку — мелким шагом, с го­ры — широким, в играх с ловлей и увертыванием — бег в пе­ременном темпе, с поворотами, неожиданными остановками. В своей повседневной деятельности и играх дети чаще все­го используют бег на слегка согнутых ногах в среднем темпе со сменой направления. Но необходимо научить детей и другим видам бега (на скорость, в медленном темпе, бег высоко под­нимая колени), имеющим важное значение для всестороннего физического воспитания, развития двигательных качеств, таких, как ловкость, быстрота, выносливость. Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Направленность дополнительной общеразвивающей программы - «физкультурно-спортивная».  Программа кружка рассчитана на детей 6-7лет и предполагает один год обучения.

**1.3. Цель и задачи реализации Программы**.

Программа составлена с учетом ФГОС дошкольного образования, в которой утверждены основные цели, задачи и принципы.

Данная Программа решает основную цель ФГОС ДО- обеспечение равенства возможностей для каждого ребёнка в получении качественного дошкольного образования.

Цель программы:содействие гармоничному физическому развитию детей 6-7 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи оздоровительного направления:

* формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
* укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами  бега через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость,   координационные способности);
* создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

* обогащать двигательный        опыт         дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
* повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность,  недостаточность движений,  боязнь  передвижения  в пространстве;
* вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи воспитательного направления:

* формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
* формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление  неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
* формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

Формы организации двигательной деятельности кружка:

* групповые учебно-тренировочные занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
* контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
* соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.

**1.4. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принципы реализации программы:

*Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

*Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

*Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

*Принцип воспитывающей направленности* – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

*Принцип         оздоровительной         направленности*         – специфический         принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

*Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

*Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

*Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**1.5. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

**Основными участниками** реализации программы являются воспитанники 6 - 7лет.

**Объем** программы составляет16 часов (32 занятия по 30-35 минут). Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня не более 30-35минут (в месяц 4-5 занятий).

**Форма проведения занятий**  – групповая. Наполняемость не более 10 человек, что создает оптимальные условия для индивидуального подхода.

**Сроки реализации** программы с сентября по май включительно.

В Программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей.

**1.6. Планируемые результаты освоения Программы**

* Совершенствование психических процессов;
* Положительная динамика развития личности ребенка, его воображения, способности к изобразительному творчеству и в сохранении интереса к занятиям;
* Овладение навыками использования различных материалов, в том числе нетрадиционных, инструментов творческой деятельности;
* Развитие коммуникативных навыков.

**1.7. Форма подведения итогов**

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, итоговых занятиях, спортивных развлечениях; занятиях с участием родителей; постановкой спортивно-музыкальных представлений и других мероприятиях.

**2. Содержательный раздел**

Умение быстро и ловко бегать необходимо в основной деятельности ребенка – игре. Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми независимо от того, находятся они в детском саду или на игровой площадке. В подготовительной к школе группе воспитатель продолжает следить за тем, чтобы бег у детей был естественным, легким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринужденным положением рук, головы, туловища. Для детей 6—7 лет увеличивается число упражнений в беге, вводятся новые виды, требующие хорошей физической подготовки, напри­мер бег с отведением назад согнутых ног в коленях, бег с подниманием вперед прямых ног, бег прыжками. Усложняются задания, освоенные в старшей группе, например, бег широким шагом чередуется с преодолением препятствий высотой 10—15 см, что требует энергичного отталкивания, вы­сокого полета, умения без остановки выполнить несколько прыжков подряд. Беговые упражнения чаще сочетаются с другими сложными движения­ми, но лишь в том случае, если дети ими владеют. Воспитатель не должен забывать о требованиях к технике бега при вы­полнении прыжков. Успех в этих упражнениях во многом определяется уме­нием увеличить темп в конце разбега, завершив его энергичным отталкива­нием. Продолжается развитие качества быстроты. Хорошим упражнением в стартовом рывке является бег из разных исходных положений — стоя спи­ной, сидя, стоя на коленях, лежа. Такие задания совершенствуют умение детей быстро реагировать на сигнал, развивают максимальный темп бега, при котором у детей появляется частый шаг и энергичные движения рук.

*Упражнения для овладения техникой бега*

1 Про бегание отрезков 60-80 м по прямой. Стопы ставятся на линию и параллельно ей. 4-6 раз.

2 Бег с высоким подниманием бедра. Сначала выполняется на месте, затем с небольшим продвижением (на 10-12 м) 3-6 раз. Следим, чтобы плечи не отклонялись назад, не напрягались – руки можно держать на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, опорная нога полностью выпрямляется.

3 Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.), меняя расстояние между предметами и их высоту. Можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно ритм и скорость бега. 3-5 раз.

4 Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, а маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед, руки согнуты в локтевых суставах, энергично движутся вперед-назад 10-20 м. 4-6 раз.

5 Много скоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх, как и при беге, и приземление на нее. 3-5 раз.

6 Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени назад («колесо») 10- 20 м 3-4 раза. Следить, чтобы опорная нога в момент движения полностью выпрямлялась, а таз подавался вперед.

7 И.п. – о.с. Перенести тяжесть тела на носки, не отрывая пяток. Пробежать отрезок 15-20 м, сохраняя полученный таким образом наклон туловища 4-5 раз.

8 И.п. – о.с. Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Выполняются сначала медленно, затем с ускорением. Следить, чтобы локти назад двигались до отказа, не было напряженности в области шеи и плеч. Упражнение можно выполнять со скакалкой.

9 Про бегание отрезка 20-30 м на входе в поворот 3-5 раз. Следить за плавным входом в поворот. За наклоном туловища вперед-влево и отведением локтя правой руки вправо при движении его назад.

10 То же, но пробегая по повороту.

11 Про бегание отрезка 30-50 м при выходе из поворота. 3-5 раз. Следить за плавным переходом от бега по повороту к бегу по прямой. Обратить особое внимание на наклон туловища вперед-влево.

12 Бег с высокого старта на 20-30 м. 3-5 раз. Обратить внимание на выход со старта в наклоне и быстрый бег, что достигается активным подниманием и опусканием бедра, а также мощным отталкиванием.

2.1. Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Количество   детей* | *Количество занятий в неделю* | *Количество занятий в месяц* | *Количество минут в неделю* | *Количество минут в*  *месяц* |
| 10 | 1 | 4 - 5 | 35 | 175 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Название разделов, модулей, тем* | *Количество занятий* | *Количество часов* | *Формы*  *аттестации/ контроля* |
| 1 | Обычный бег. | 2 | 2 | наблюдение |
| 2 | Бег на носочках | 2 | 2 | наблюдение |
| 3 | Бег с высоким подниманием колен | 2 | 2 | наблюдение |
| 4 | Бег широким шагом | 2 | 2 | наблюдение |
| 5 | Бег с отведением назад согнутой в колене ноги | 2 | 2 | наблюдение |
| 6  7 | Бег скрестным шагом  Закрепление знакомых видов бега | 2  1 | 2  1 | наблюдение |
| 8 | Бег прыжками | 2 | 2 | наблюдение |
| 9 | Бег в быстром темпе | 2 | 2 | наблюдение |
| 10 | Бег в медленном темпе | 2 | 2 | наблюдение |
| 11 | Бег с препятствиями | 2 | 2 | наблюдение |
| 12 | Без змейкой | 2 | 2 | наблюдение |
| 13 | Челночный бег | 2 | 2 | наблюдение |
| 14 | Бег на месте | 2 | 2 | наблюдение |
| 15  16  17  18  19  20 | Бег спиной вперед  Бег в переменном темпе  Эстафетный бег  Бег трусцой  Закрепление знакомых видов бега  Познакомить какие виды бега еще существуют | 2  2  2  2  1  1 | 2  2  2  2  1  1 | наблюдение |
|  | Всего | 37 | 37 |  |

**2.2. Календарный учебный график**

Количество учебных недель: 37

Количество учебных дней: 37

Даты начала и окончания учебных периодов /этапов: 01.09.2023. - 31.05.2024, продолжительность каникул с 01.01. по 09.01 2024 г.

**2.3. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Месяц* | *Тема* | *Задачи* | *Содержание* |
| ***Сентябрь***  ***(1-2 неделя)*** | *Знакомство с видами бега. Обычный бег* | *Познакомить детей с основными видами бега. Показать технику бега. Укреплять мышцы ног.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Качалка»».*  *Подвижная игра «Возьми платочек».*  *Игра малой подвижности «Подкрадись неслышно».*  *Ходьба в колонне по одному.* |
| ***Сентябрь***  ***(3-4 неделя)*** | *Бег на носках* | *Научить технике бега на носках. Укрепить мышцы ног через подвижные игры.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Цапля».*  *Подвижная игра «Хитрая лиса».*  *Игра малой подвижности «угадай по голосу».*  *Ходьба по одному* |
| ***Октябрь***  ***(1-2 неделя)*** | *Бег с высоким подниманием колен* | *Учить детей технике бега с высоким подниманием колен. Добиваться четкого исполнения техники бега.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Катание на морском коньке».*  *Подвижная игра «Собери мячи».*  *Игра малой подвижности «Пустое место».*  *Ходьба по одному* |
| ***Октябрь***  ***(3-4 неделя)*** | *Бег широким шагом* | *Знакомство с техникой бега широким шагом. Вызвать у детей желание освоить технику бега широким шагом.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Стойкий оловянный солдатик».*  *Подвижная игра «Птички на дереве, собачка на земле».*  *Игра малой подвижности «Змея».*  *Ходьба по одному* |
| ***Ноябрь (1-2 неделя)*** | *Бег с отведением назад согнутой в колени ноги* | *Показать технику бега с отведенной назад согнутой в колени ноги. Развивать реакцию на сигнал* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Ловкий чертенок».*  *Подвижная игра «Эстафета по местам».*  *Игра малой подвижности «Парк аттракционов».*  *Ходьба по одному* |
| ***Ноябрь (3-4)*** | *Бег скрестным шагом* | *Познакомить с техникой освоения бега, скрестным шагом. Добиваться результата. Вызывать положительные эмоции у детей.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Ловкий чертенок».*  *Подвижная игра «Эстафета по местам».*  *Игра малой подвижности «Парк аттракционов».*  *Ходьба по одному* |
| ***Ноябрь (5 неделя с 27по 29)*** | *Закрепление знакомых видов бега* | *Познакомить с техникой освоения бега, скрестным шагом. Добиваться результата. Вызывать положительные эмоции у детей.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Ловкий чертенок».*  *Подвижная игра «Эстафета по местам».*  *Игра малой подвижности «Парк аттракционов».*  *Ходьба по одному* |
| ***Декабрь (1 – 2 неделя)*** | *Бег с прыжками* | *Учить детей технике бега прыжками. Укреплять мышцы ног через подвижные игры.* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Ах ладошки, вы ладошки».*  *Подвижная игра «Бездомный заяц», «Лягушка и аист»*  *Игра малой подвижности «Фигуры».*  *Ходьба по одному* |
| ***Декабрь (3 – 4 неделя)*** | *Бег в быстром темпе* | *Освоить разные виды техники бега. Развивать реакцию на смену темпа и направление бега. Укреплять мышцы ног через подвижные игры* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Карусель».*  *Подвижная игра «Догони мяч», «За высоким, за низким»*  *Игра малой подвижности «Угадай кто ушел».*  *Ходьба по одному* |
| ***Январь (2-3 неделя)*** | *Бег в медленном темпе* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники бега в медленном темпе* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Лодочка».*  *Подвижная игра «быстро возьми»*  *Игра малой подвижности «Тик-Так».*  *Ходьба по одному* |
| ***Январь (4-5 неделя)*** | *Бег с препятствиями* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники бега в медленном темпе* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Лодочка».*  *Подвижная игра «быстро возьми»*  *Игра малой подвижности «Тик-Так».*  *Ходьба по одному* |
| ***Февраль (1-2 неделя)*** | *Без змейкой* | *Показать детям отличие техники бега по извилистой дорожке от техники бега по прямой. Закрепить виды бега через игру* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Насос».*  *Подвижная игра «По ровненькой дорожке»*  *Игра эстафета «Передача палочки».*  *Ходьба по одному* |
| ***Февраль (3-4 неделя*** | *Бег челночный* | *Освоить разные виды техники бега. Развивать реакцию на смену темпа и направление бега. Укреплять мышцы ног через подвижные игры* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Карусель».*  *Подвижная игра «Догони мяч», «За высоким, за низким»*  *Игра малой подвижности «Угадай кто ушел».*  *Ходьба по одному* |
| ***Март (1-2 неделя)*** | *Бег на месте* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники бега на месте* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Лодочка».*  *Подвижная игра «быстро возьми»*  *Игра малой подвижности «Тик-Так».*  *Ходьба по одному* |
| ***Март (3-4 неделя)*** | *Бег спиной* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники бега спиной* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Карусель».*  *Подвижная игра «Догони мяч», «За высоким, за низким»*  *Игра малой подвижности «Угадай кто ушел».*  *Ходьба по одному* |
| ***Апрель (1-2 неделя)*** | *Бег в переменном темпе* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники бега в переменном темпе* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Насос».*  *Подвижная игра «По ровненькой дорожке»*  *Игра эстафета «Передача палочки».*  *Ходьба по одному* |
| ***Апрель (3-4 неделя)*** | *Эстафетный бег* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники эстафетного бега* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Лодочка».*  *Подвижная игра «быстро возьми»*  *Игра малой подвижности «Тик-Так».*  *Ходьба по одному* |
| ***Май (1-2 неделя)*** | *Бег трусцой* | *Развитие общей выносливости. Повышение функциональных возможностей организма ребенка через освоения техники бега трусцой* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Карусель».*  *Подвижная игра «Догони мяч», «За высоким, за низким»*  *Игра малой подвижности «Угадай кто ушел».*  *Ходьба по одному* |
| ***Май 3 неделя*** | *Закрепление различных видов бега* | *Учить детей использовать разные виды бега в соответствии с условием поверхности (грунтовая, асфальтовая, травяная, по песку)* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Лодочка».*  *Подвижная игра «быстро возьми»*  *Игра малой подвижности «Тик-Так».*  *Ходьба по одному* |
| ***Май 4 неделя*** | *Знакомство с различными видами бега* | *Учить детей различным видам бега* | *Разминка.*  *Дыхательные упражнения.*  *Общеразвивающие упражнения.*  *Упражнения для развития физических качеств.*  *Веселый тренинг «Насос».*  *Подвижная игра «По ровненькой дорожке»*  *Игра эстафета «Передача палочки».*  *Ходьба по одному* |

**3. Организационный раздел**

**3.1.Сотрудничество с родителями**

Родительские собрания

Мастер – классы

Презентация деятельности студии

Выставки работ

Участие в конкурсах

**3.2. Средства, необходимые для реализации программы:**

* Кегли
* обручи
* Гимнастические скамейки
* Гимнастические доски
* Мячи (маленькие, среднее, большие)
* Разноцветные шарики
* Гимнастические палки
* Тарелочки
* Модули
* Кубики
* Канат
* Веревки разной длины
* Мешочки для метания
* Набивные мячи
* Ноутбук
* Музыкальный центр
* Фонотека.

**3.3. Методическое обеспечение**

* . Сулим Е.В. Детский Фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017
* Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2016 2.
* Сулим Е.В. Занятия физкультурой игровой стретчинг для дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2017
* Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
* Сулим Е.В. «Детский фитнес» - физкультурные занятия для детей 3-5 лет - ООО «ТЦ Сфера», 2014.
* Сулим Е.В. Игровой стретчинг для дошкольников – ООО «Тц «Сфера» - Москва 2018г
* Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. –М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2009 г.,
* Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
* Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. –М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
* Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
* Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. – Издательство ГНОМ и Д, 2006 г.
* Инструктор по физкультуре. – Сфера, 2013 г.
* Формы оздоровления детей 4 – 7 лет. – Издательство «Учитель», 2008г.

**3.4. Оценочные материалы (мониторинг)**

В начале и в конце курса проводится мониторинг знаний и умений воспитанников. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель - выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики - наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

**3.5. Кадры, занятые в реализации программы:**

Антонова Людмила Геннадьевна, инструктор по физической культуре МБДОУ Детский сад №104.

Образование - среднее профессиональное.

Людмила Геннадьевна **знает:**

* основы антропологических, социальных наук,
* особенности протекания образовательного процесса в ДОУ,
* возрастные особенности дошкольников.

**умеет:**

использовать программные разработки для обучения детей с разными стартовыми возможностями;

* организовывает различные виды деятельности: игровую, учебную, предметную, культурно-досуговую.

инструктор по физической культуре дошкольного образовательного учреждения имеет следующие профессионально важные качества:

* высокую гражданскую ответственность и социальную активность,
* любовь к детям, гуманистическую направленность,
* духовную культуру, интеллигентность,
* инновационный стиль научно-педагогического мышления, готовность к созданию новых ценностей и принятию творческих решений, высокий профессионализм,
* физическое, психическое здоровье,
* профессиональную работоспособность;
* доброжелательность и терпеливость.