

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №79 комбинированного вида» г. о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от «30» 08 2024 г.



Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад №79»
Т. А. Козлова
Протокол № 01 от 30.08 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«КРЕПЫШОК»**

Возраст детей: 5 - 6 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Ельмеева Н.В.,
инструктор по физической культуре

Саранск 2024-2025 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебно-тематический план	9
4.	Содержание изучаемого курса	11
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	17
6.	Список литературы	18
7	Приложения	19

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Крепышок» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Ельмеева Наталья Владимировна
Организация-исполнитель	МДОУ «Детский сад №79 комбинированного вида» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Пушкина, д.6»
Цель программы	Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.
Направленность программы	Физическое развитие
Срок реализации программы	1 год
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	знать: основные способы сохранения здоровья, основные физические качества. уметь: управлять своим поведением, использовать физические качества: быстроту, ловкость, умение высоко и далеко прыгать владеть: мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Программа «Крепышок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», с учётом требований Положения о порядке оформления программ дополнительного образования детей в образовательных учреждениях Саранска, а также в соответствии с федеральной целевой программой «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» и нормами комплекса ГТО 1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет). Программа реализуется в работе кружка «Крепышок» Муниципального общеобразовательного учреждения «Детский сад №79 комбинированного вида».

2. Новизна программы.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

3. Актуальность программы.

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей – непростая задача. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Крепышок», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а так же

формированию потребности в систематических занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

4. Отличительные особенности программы.

Главной целью физического воспитания в ДОУ 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 эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстро развивающиеся технологии активизируют поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. В качестве одних из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ являются занятия с использованием различных тренажеров совместно с игровой спортивной деятельностью. Используются тренажеры от простейших до тренажеров сложного устройства.

Наиболее целесообразны и полезны занятия с использованием тренажеров для детей старшего и подготовительного дошкольного возраста. Так как к этому времени дети достаточно хорошо владеют сложными видами движений и способами их выполнения. Старшие дошкольники обладают хорошей способностью адаптироваться к физическим нагрузкам разного характера, оказывающим тренирующее воздействие. А использование спортивных игр и упражнений на занятиях способствуют достижению «запаса прочности» здоровья воспитанников, развития их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности.

В среднем и старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем к нагрузкам. Для детей этого возраста целесообразно использовать игровой метод занятий совместно с использованием специализированных тренажеров.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, соответствующих сюжету занятия, которые предполагается разучивать во второй половине дня. Предполагается раздача детям домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочитывать сказки соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задание наряду с двигательными (например, выполнить

то или иное упражнение комплекса) могут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

В процессе обучения дети знакомятся с новыми движениями и закрепляют физические качества, координационные способности, учатся слушать музыку выполнять в соответствии с текстом и мелодией различные упражнения, учатся произвольно расслаблять мышцы.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляют их, развивают физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

6. Цель программы.

Содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

7. Задачи программы.

Обучающие задачи:

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.

2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

4. Обучение правильной технике выполнения элементов спортивных игр и упражнений на тренажерах.

Воспитательные задачи:

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время занятий.

2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Развивающие задачи:

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, обменных процессов) через

специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;

2. Укрепить мышечный тонус ребенка путем интенсивности его двигательной активности во время спортивных игр и постепенного увеличения физической нагрузки, на скелетную мускулатуру используя тренажеры;

3. Способствовать осознанию поставленных перед детьми задач, умению оценивать ситуацию, управлять своими движениями.

4. Сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

5. Удовлетворять естественную потребность ребенка в двигательной активности во время подвижных, спортивных играх.

8. Возраст детей.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: дети 5-6 лет (старшая группа).

Состав группы – постоянный.

Особенности набора обучающихся – свободный.

Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей). Допускается возможность по мере усвоения программного материала, усложнение или упрощение материала с индивидуальным подходом к каждому воспитаннику.

9. Срок реализации программы.

Рабочая программа рассчитана на 1 год.

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Режим организации занятий:

Помещение для кружка «Крепышок» представляет собой оборудованный физкультурный зал для непосредственно образовательной деятельности.

Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 63 занятия.

Рекомендуемая наполняемость групп 10-15 человек.

Режим занятий – 2 раза в неделю.

В месяц 6-8 занятий.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

знать: основные способы сохранения здоровья, основные физические качества.

уметь: управлять своим поведением, использовать физические качества: быстроту, ловкость, умение высоко и далеко прыгать,

владеть: мячом, обручем, умение далеко и высоко метать мяч, исполнять несложные ритмические танцы под музыку.

Методическая литература

1. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Просвещение, 2012. – 159 с.

2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

12. Форма подведения итогов.

Педагогический анализ занятий и умений детей (диагностика) проводится два 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, меткость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оцениваются с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

- ✓ Прыжок в длину с места.
- ✓ Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя.

Тест для определения ловкости:

- ✓ Ловля мяча малого диаметра броском правой и левой руки.
- ✓ Набивание малого мяча бадминтонной ракеткой. Средняя группа 3 из 3, старшая группа 4 из 4, подготовительная группа 5 из 5.

Тест на координационные способности:

- ✓ Сохранение равновесия.

Тест на меткость:

- ✓ Бросок в вертикальную и горизонтальную корзины. Средняя группа с расстояния 2 м, старшая группа – 3 м, подготовительная – 4 м.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1.	Октябрь. Вводное занятие (правила техники безопасности).	1	25 мин	5 мин	20 мин
2.	Тема 1. О спорт, ты мир! (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
3.	Тема 1. О спорт, ты мир! (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин
4.	Тема 2. Что такое массаж? (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
5.	Тема 2. Что такое массаж? (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин
6.	Тема3. Летающий мяч (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
7.	Тема3. Летающий мяч (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
8.	Тема 4. Что такое тренажеры? (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
9.	Тема 4. Что такое тренажеры? (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин
10.	Ноябрь Тема 5. Фитбол-гимнастика (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
11.	Тема 5. Фитбол-гимнастика (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
12.	Тема 6. История рождения спортивной игры (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
13.	Тема 6. История рождения спортивной игры (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
14.	Тема 7. Мой любимый мяч (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
15.	Тема 7. Мой любимый мяч (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
16.	Тема 8. Снайперы (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
17.	Тема 8. Снайперы (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
18.	Декабрь. Тема 9. История игры баскетбол (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
19.	Тема 9. История игры баскетбол (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
20.	Тема 10. Ведение мяча (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
21.	Тема 10. Ведение мяча (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
22.	Тема 11. Баскетбол – корзина и мяч(И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
23.	Тема 11. Баскетбол – корзина и мяч(З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
24.	Тема12. Проведи и забей (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
25.	Тема12. Проведи и забей (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
26.	Январь. Тема 13. История игры «Хоккей» (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
27.	Тема 13. История игры «Хоккей» (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
28.	Тема 14. Веселая шайба (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
29.	Тема 14. Веселая шайба (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
30.	Тема 15. Трус не играет в хоккей (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
31.	Тема 15. Трус не играет в хоккей (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
32.	Тема 16. Это игра – хоккей! (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
33.	Тема 16. Это игра – хоккей! (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин

34.	Февраль. Тема 17. История игры теннис (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
35.	Тема 17. История игры теннис (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
36.	Тема 18. Все занятия хороши – теннис лучший для души (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
37.	Тема 18. Все занятия хороши – теннис лучший для души (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
38.	Тема 19. Попробуй отбить (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
39.	Тема 19. Попробуй отбить (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
40.	Тема 20. Отбей от стены (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
41.	Тема 20. Отбей от стены (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
42.	Март. Тема 11. История игры «Большой теннис» (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
43.	Тема 11. История игры «Большой теннис» (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
44.	Тема 22. Теннис большой - это хорошо! (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
45.	Тема 22. Теннис большой - это хорошо! (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин
46.	Тема 23. Научись владеть ракеткой (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
47.	Тема 23. Научись владеть ракеткой (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
48.	Тема 24. Тренажеры – наше все! (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
49.	Тема 24. Тренажеры – наше все! (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
50.	Апрель. Тема 25. История игры «Городки» (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
51.	Тема 25. История игры «Городки» (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
52.	Тема 26. Держи битку! (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
53.	Тема 26. Держи битку! (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин
54.	Тема 27. Кто дальше? (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
55.	Тема 27. Кто дальше? (З)	1	25 мин	5 мин	20 мин
56.	Тема 28. Тренажеры для души. (И)	1	25 мин	5 мин	20 мин
57.	Тема 28. Тренажеры для души (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
58.	Май. Тема 29. История игры «Бадминтон» (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
59.	Тема 29. История игры «Бадминтон» (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
60.	Тема30. Научись держать ракетку (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
61.	Тема30. Научись держать ракетку (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
62.	Тема 31. Все спортом занимаются – бадминтон нам нравится (И).	1	25 мин	5 мин	20 мин
63.	Тема 31. Все спортом занимаются – бадминтон нам нравится (З).	1	25 мин	5 мин	20 мин
64.	Тема 32. Итоговое занятие.	1	25 мин	5 мин	20 мин
Итого:		64	27ч.	5ч.30мин.	21ч.30м.

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
«КРЕПЫШОК»**

Тема	Раздел, тема	Содержание	Методы обучения	Формы работы	Работа с родителями
1	Вводное занятие (правила техники безопасности).	Дать представление о правилах поведения на занятиях, технике безопасности.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Знакомство родителей с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация памятки)
Тема №1 2 занятия	О спорт, ты мир!	Познакомить детей со спортивной игрой «Летающий мяч», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с мячом.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема № 2 2 занятия	Что такое массаж?	Разучивание основных элементов техники игры. Применение на практике. Научить быстро реагировать на сигнал. Воспитание внимательности.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №3 2 занятия	Летающий мяч.	Разучивание специальных физических упражнений на тренажерах. Развитие силовых качеств, выносливости. Разучить комплекс упражнений для растягивания мышц и связок.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №4 2 занятия	Что такое тренажеры?	Закрепление и совершенствование спортивной игры, упражнений на тренажерах.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №5	Фитбол-	Познакомить детей со спортивной игрой «Футбол», сформировать представление об игре.	Беседа. Практическое	фронтальная	Индивидуальные консультации

2 занятия	гимнастика.	Формирование навыка работы с мячом ногами.	занятие		
Тема №6 2 занятия	История рождения спортивной игры.	Разучивание основных элементов техники игры. Применение на практике. Научить быстро реагировать на сигнал, на партнера. Воспитание внимательность, товарищеские взаимоотношения. Развивать выдержку, решительность, смелость.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №7 2 занятия	Мой любимый мяч.	Познакомить детей со спортивной игрой «Баскетбол», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с баскетбольным мячом.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №8 2 занятия	Снайперы.	Разучивание основных элементов техники игры. Применение на практике. Научить быстро реагировать на сигнал, на партнера. Воспитание внимательность, товарищеские взаимоотношения. Развивать выдержку, решительность, смелость.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №9 2 занятия	История игры баскетбол.	Закрепление и совершенствование спортивной игры, упражнений на тренажерах.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №10 2 занятия	Ведение мяча.	Познакомить детей со спортивной игрой «Баскетбол», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с мячом.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №11 2 занятия	Баскетбол – корзина и мяч.	Научить как правильно держать баскетбольный мяч. Обучить ведению, броскам. Развитие точности, координации, ловкость движений.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №12 2 занятия	Проведи и забей.	Разучивание специальных физических упражнений на тренажерах. Развитие силовых качеств, выносливости. Разучить комплекс упражнений для	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации

		растягивания мышц и связок.			
Тема №13 2 занятия	История игры «Хоккей».	Познакомить детей со спортивной игрой «Хоккей», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с клюшкой	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №14 2 занятия	Веселая шайба.	Развитие быстроты реакции, ловкости, координации, внимания.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №15 2 занятия	Трус не играет в хоккей.	Разучивание специальных физических упражнений на тренажерах. Развитие силовых качеств, выносливости. Разучить комплекс упражнений для растягивания мышц и связок.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №16 2 занятия	Это игра – хоккей!	Познакомить детей со спортивной игрой «Хоккей», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с клюшкой	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №17 2 занятия	История игры теннис.	Развитие быстроты реакции, ловкости, координации, внимания.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №18 2 занятия	Все занятия хороши – теннис лучший для души.	Разучивание специальных физических упражнений на тренажерах. Развитие силовых качеств, выносливости. Разучить комплекс упражнений для растягивания мышц и связок.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №19 2 занятия	Попробуй отбить.	Познакомить детей со спортивной игрой «Городки», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с битой	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации

Тема №20 2 занятия	Отбей от стены.	Разучить основные технические элементы работы с битой. Учить бросать биты с боку. Формировать умение точно действовать с битой., координацию движения рук, глазомер. Умение по сигналу прекращать движения.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №21 2 занятия	История игры «Большой теннис».	Разучивание специальных физических упражнений на тренажерах. Развитие силовых качеств, выносливости. Разучить комплекс упражнений для растягивания мышц и связок.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №22 2 занятия	Теннис большой - это хорошо!	Познакомить детей со спортивной игрой «Теннис», сформировать представление об игре. Формирование навыка работы с ракеткой и воланом.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №23 2 занятия	Научись владеть ракеткой.	Формировать умение действовать с воланом. Способствовать развитию глазомера, координации движения. Воспитать уверенность в своих действиях.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №24 2 занятия	Тренажеры – наше все!	Разучивание специальных физических упражнений на тренажерах. Развитие силовых качеств, выносливости. Разучить комплекс упражнений для растягивания мышц и связок.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №25 2 занятия	История игры «Городки».	Учить сохранять равновесие при ходьбе, боком по ограниченной площади, закреплять умение действовать с мячом, совершенствовать навыки ходьбы и бега, воспитывать интерес к физкультурным занятиям	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации

Тема №26 2 занятия	Держи битую!	Учить сохранять равновесие, закреплять навыки подбрасывания и ловли мяча, совершенствовать навыки метания, развивать глазомер.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №27 2 занятия	Кто дальше?	Учить сохранять равновесие при ходьбе между предметами, закреплять навыки ползания под дугами, не задевая край дуги спиной, совершенствовать навыки прыжков через препятствия, развивать фантазию.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №28 2 занятия	Тренажеры для души.	Учить детей выполнять выразительно в соответствии с музыкой движения, закрепить выполнение основных видов движений осознанно, быстро и ловко, учить играм с элементами соревнования.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №29 2 занятия	История игры «Бадминтон».	Учить сохранять равновесие на ограниченной поверхности и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50 см; совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №30 2 занятия	Научись держать ракетку.	Учить прыгать в длину с места, закреплять умение правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад) ; совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации
Тема №31 2 занятия	Все спортом занимаются – бадминтон нам нравится.	Побуждать детей активно пользоваться приобретенными двигательными навыками, бег с высоким подниманием колена, сменой направления, активизировать действия в работе с обручем, способствовать возникновению у детей радостных эмоций от двигательной деятельности, познакомить родителей с результатами	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации

		деятельности кружка, повышать педагогическую компетенцию родителей.			
Тема №32	Итоговое занятие.	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; совершенствовать навыки выполнения упражнений с мячами.	Беседа. Практическое занятие	фронтальная	Индивидуальные консультации

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения секционной деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Гимнастические мячи Ø45см, 55см.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

Биты, мат, воланчики, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

Тренажеры:

Велосипед, гребля, беговые дорожки, диск здоровья, роллер, батут, сухой бассейн.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. // М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Волосникова Т. В. Проблема взаимодействия дошкольного учреждения и родителей по оздоровлению детей // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - Т. 71. - № 1. - С. 31-35.
2. Епифанов В. А. Выпрями спинку : советы семьи академиков Епифановых. – М. : Эксмо , 2011. - 156 с. Свердловская ОУНБ; КХ; Формат С; Инв. номер 2326710-КХ
3. Зайденварг Г. Положительный баланс // Счастливые родители. - 2011. - N 12. - С. 68-72.
4. Кириллова Ю. А. Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми от 3 до 7 лет // Дошкольная педагогика. - 2012. - № 2. - С. 4-8.
5. Коняева Л. Будь здоров, малыш! : валеологическая газета - одна из форм сотрудничества ДОУ с семьей // Дошкольное воспитание. – 2004. - N 11. - С. 16-21.
6. Малеина М. Н. Обязанность родителей заботиться о здоровье своих детей и отказ родителей от медицинского вмешательства в отношении своих детей в возрасте до 15 лет // Медицинское право. - 2011. - N 3 (37). - С. 21-25.
7. Сербина Т. Ю. Повышение педагогической компетентности родителей в вопросах физического воспитания детей раннего возраста // Дошкольная педагогика. - 2011. - № 10. - С. 60-61.
8. Стратегия развития : здоровое поколение // Обруч : образование, ребенок, ученик. – 2007. - N 1. - С. 2-8.
9. Ушакова В. Т. Сотрудничество с семьей в вопросах оздоровления дошкольников // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 8. - С. 55-56.
10. Юматова Д. Б. Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма в работе со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2010. - N 4. - С. 8-12.

Приложения

Приложение 1

