**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «Югорка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ПРИНЯТО**на заседании Методического совета Протокол №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2019г. |  |  **УТВЕРЖДАЮ**Заведующий МАДОУ ДСКВ «Югорка»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.И.ОрловаПриказ от \_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_ |

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ   ПРОГРАММА**

**«Кенгуренок .ру»**

**Возраст обучающихся 5-7 лет**

Срок реализации 1 год

Автор программы:

Рыбалова Ирина Анатольевна

инструктор по физической культуре

Покачи

2019 год

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1.Целевой раздел Программы: 3

1.1 Пояснительная записка. 3

1.1.1 Цели и задачи Программы. 3

1.1.2 Актуальность Программы 4

1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы. 5

1.1.4 Возрастные особенности детей дошкольного возраста. 5

1.1.5 Возрастные особенности детей с ОВЗ. 6

1.2 Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы. 7

2. Содержательный раздел Программы. 8

2.1 Планирование организованной двигательной деятельности. 8

2.2.1 Методы и приёмы реализации Программы. 8

2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников. 8

3. Организационный раздел Программы: 9

3.1 Учебно – тематический план . 9

3.2 Перспективное планирование. 12

3.3 Используемая литература 19

1. **Целевой раздел Программы**
	1. **Пояснительная записка**

Физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место в организации воспитательно-образовательных отношений. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Адаптированная дополнительная образовательная программа кружка ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка, его неповторимой индивидуальности, обусловлена возможностью предоставления ребенку соответствующих условий для удовлетворения разнообразных интересов, склонностей, развития физических качеств.

Программа кружка «Кенгуренок.ру» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность детского сада:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г;

- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации);

- Конвенцией ООН о правах ребенка, в которых декларируются право каждого ребенка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; уважение к личности ребенка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребенка;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

* + 1. **Цели и задачи программы.**

ЦЕЛЬЮ - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья воспитанников.

Исходя из цели, мы поставили следующие задачи:

 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

1. Повышение функциональных возможностей вегетативных органов.

Активная двигательная деятельность ребёнка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и теплорегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д. Физическая культура, придавая естественному процессу становления форм и функций растущего организма оптимальный характер, создавая благоприятные для этого условия, содействует тем самым нормальному функционированию всех систем детского организма.

1. Воспитание физических возможностей (координационных, скоростных и выносливости). В дошкольном возрасте процесс воспитания физических способностей не должен являться специально направленным по отношению к каждому из них. Наоборот, на основе принципа гармоничного развития следует так подбирать средства, менять деятельность по содержанию и характеру и регулировать направленность двигательной активности, чтобы обеспечивалось комплексное воспитание всех физических способностей.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки (т.е. удержание рациональной позы во время всех видов деятельности). Важно обращать внимание на укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия, так как оно может существенно ограничить двигательную активность ребёнка. Для гармоничного развития всех основных мышечных групп необходимо предусматривать упражнения на обе стороны тела, упражнять те группы мышц, которые в меньшей мере тренируются в повседневной жизни, упражнять слабые группы мышц.

Необходимо также с ранних лет создавать у ребёнка представление о правильной осанке. Действенным средством предупреждения нарушений осанки: сутулости, асимметрии плеч и лопаток, а так же сколиозов (заболеваний позвоночника, вызываемых слабостью мышц спины и длительным пребыванием тела в физиологически неудобных положениях) – являются физические упражнения

 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.

2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

 Детский возраст является наиболее благоприятным для формирования устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Но при этом необходимо соблюдать ряд условий.

 Прежде всего, необходимо обеспечить посильность заданий, успешное выполнение которых будет стимулировать детей на более высокую активность. Постоянная оценка выполненных заданий, внимание и поощрение будут способствовать выработке положительной мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

 В процессе занятий необходимо сообщать детям элементарные физкультурные знания, развивая их интеллектуальные способности. Это позволит расширить их познавательные возможности и умственный кругозор.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ.

1. Формирование морально-волевых качеств (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.).
2. Формирование умственного, нравственного, эстетического воспитания.
3. Формирование навыков здорового образа жизни.

 Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребёнок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

* + 1. **Актуальность Программы.**

Актуальность программы заключается в том, что тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

Необходимость в создании программы обусловлена спросом со стороны родителей, стремящихся к разностороннему развитию своих детей.

Занятия направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Упражнения включающие в себя элементы лечебной физкультуры проводятся для профилактики плоскостопия и сколиоза. Упражнения по общей физической подготовке содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Игры, в особенности командные, прекрасно тренируют нравственно-волевые качества: выдержку, настойчивость, честность, смелость, готовность прийти на помощь товарищу, решительность, умение ставить цели и добиваться их. Игра способствует развитию мышц, динамической силы, выносливости, укреплению дыхания и сердечно сосудистой системы, улучшению кровообращения. Занятия соответствуют индивидуальным особенностями и природными данным детей, используется принцип «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова, так же нашли продолжение идеи А.В. Запорожца (значение двигательного воображения в управлении детских движений), а также идея А.В. Запорожца и Н.А. Бернштейна о значении «образа» в физическом воспитании. Такой подход вызывает у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

В своей работе я опираюсь на программу «Из детства в отрочество», раздел «Физическая культура в дошкольном детстве» - авторы: Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова.

* + 1. **Принципы и подходы к формированию программы.**

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

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

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

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

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

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

*7.Рефлексия***.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

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

* + 1. **Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5-4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила-сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32-34 кг по сравнению с 15-17 кг в 3-4 года. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. 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. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно 8 складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет, как мышечно-фасциональный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц - разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

* + 1. **Возрастные особенности детей с ОВЗ.**

Особенности физического развития детей с ТНР.

Всестороннее обследование двигательной сферы детей с ТНР позволяет обнаружить ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- или гиподинамия;

- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;

- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);

- нарушение ручной моторики;

- общая скованность и замедленность выполнения движений;

- дискоординация движений;

- несформированность функций равновесия;

- недостаточное развитие чувства ритма;

- нарушение ориентировки в пространстве;

- замедленность процесса освоения новых движений;

- нарушение осанки, плоскостопие;

- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Особенности физического (психомоторного) развития при аутизме**.**

Задержка психомоторного развития оказывается в ряде нарушений: гипотонус, гипертонус, дисинергии (отсутствует согласованность работы мышц), дистаксии (нарушения координации в пространстве), апраксии (нарушение смысловых цепей действий) и др.

У аутичного ребенка наблюдается сложность произвольного распределения мышечного тонуса. Ребенок может демонстрировать завидную сноровку непроизвольных движений, но становится в значительной степени неуклюжей, когда ей нужно сделать что-то по просьбе взрослого. Например, на занятиях по рисованию рука ребенка становится настолько вялой, атонической, что не удерживает карандаш или кисть, или, наоборот, с такой силой нажимает на карандаш, что дырявит лист.

Как уже было сказано, стереотипное поведение является защитной реакцией, направленной на адаптацию к ситуации. Что касается аутостимуляции (двигательная активность направлена на раздражение собственных рецепторов) как одной из форм стереотипной активности, она выполняет ту же функцию, что и стереотипное поведение в целом. Однако аутостимуляции характерны в большей степени для того этапа развития моторики, который касается развития активности на уровне ощущений.

Двигательные аутостимуляции могут касаться двигательного анализатора - переборки пальцев перед глазами, слухового - циклические хлопки ладоней возле уха, кинестетической чувствительности - хождение на цыпочках, махание руками или нескольких анализаторов одновременно, например, вестибулярной и кинестетической чувствительности - колыхания с ноги на ногу в стороны или вперед - назад. У ребенка, который находится на уровне чувственной двигательной активности, отсутствует мимика, а существуют только гримасы - синкенезии, которые являются свободной игрой мышц и ничего не выражают.

Появление той или иной аутостимуляции с помощью движений связано с нарушением сенсорной интеграции. Например, дети при некоторых нарушениях зрения также проявляют аутостимуляции зрительных рецепторов. При аутизме проблема в сенсорике связана непосредственно с органами ощущений, а с интеграцией сенсорной информации на пути к нервных центров анализаторных систем.

Несмотря на то, что ребенок может достичь уровеня пространственного восприятия, но в его поведенческих проявлениях могут оставаться двигательные аутостимуляции. Например, они могут возникать в стрессовых для ребенка ситуациях, защитная реакция в виде регресса к низшим формам поведения. Например, стереотипное бросание предметов, переборки предметов в руках, стук предметами и т.д. Все эти стереотипии также касаются трудностей в сенсомоторній интеграции.

* 1. **Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы:**

ХОДЬБА: дети должны сохранять правильную непринуждённую осанку на занятиях, в повседневной жизни. Использовать целесообразные способы ходьбы с учётом поверхности.

БЕГ: сохранять беговую осанку. Использовать приёмы ускорения бега; уметь быстро менять направление движения.

ПРЫЖКИ: выполнять правильно составные элементы прыжка в длину с места, в прыжках в длину с разбега, в высоту с разбега.

БРОСАНИЕ, ЛОВЛЯ, ОТБИВАНИЕ, МЕТАНИЕ: принимать правильное и.п. в зависимости от величины бросаемого предмета: слитно выполнять замах и бросок, пользоваться переносом центра тяжести с одной ноги на другую при замахе и броске, согласовывать движения рук и ног и туловища. Пользоваться разными способами метания с учётом условий выполнения и поставленной задачи.

ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНЬЕ: выполнять подлезание разными способами быстро, не задевая препятствия.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: уметь сохранять и восстанавливать равновесие при перемещении по уменьшенной площади опоры, на шаткой и скользкой опоре. Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой, стоя на одной ноге.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ: передавать точно направление при движениях различными частями тела; выполнять разные по координации движения. Действовать с разным напряжением, амплитудой, в разном темпе. Выполнять движения выразительно, передавая характер (плавно, резко, энергично, расслабленно и др.).

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: построения: самостоятельно и быстро строится в колонну по одному, в шеренгу, круг, пары.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту!», «Совушка», «Чьё звено быстрее соберётся?», «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Жмурки», «Горелки», «Караси и щука». С прыжками: «Волк во рву», «Лягушки и цапли», «Не попадись», «Кто лучше прыгнет». С метанием и ловлей: «Кого назвали, тот и ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Школа мяча», «Мяч водящему», «Чья команда забросит больше мячей в корзину?». С подлезанием и лазаньем: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Кто быстрее пробежит к флажку?», «Переправа», «Пожарные на учениях».

 ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТА.

БАСКЕТБОЛ: передавать мяч друг другу в движении (двумя руками от груди, снизу, с отскоком от пола); ловить летящий мяч в движении; вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, забрасывать мяч в корзину от головы двумя руками.

ФУТБОЛ: передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте; вести мяч змейкой между предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота с разного расстояния.

БАДМИНТОН: правильно держать ракетку, перебрасывать волан на сторону партнёра без сетки и через неё; свободно передвигаться по площадке для отбивания волана.

1. **Содержательный раздел программы.**
	1. **Планирование организованной двигательной деятельности:**

В течение года программой предусмотрено проведение 32-х занятий. Периодичность – один раз в неделю. Продолжительность проведения: 30 минут.

Основной формой работы являются групповые занятия.

Индивидуальная работа проводится во время занятий.

Учебный материал подбирается с учетом возрастных, индивидуальных особенностей детей, темой занятий, интеграцией различных видов и форм обучения. Для успешного решения вышеназванных задач важно постепенное нарастание трудностей. Вначале необходимо заинтересовать ребенка, показать и объяснить, затем приступать к обучению, а в последствии совершенствовать.

* 1. **Для успешнго решения задач используются методы и приемы:**

*1.Организационные*:

* *Наглядные* (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный);
* *Словесные* (описание, объяснение, название упражнений);
* *Практические* (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
* *Поточный* (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
* *Игровой (*исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
* *Метод строго регламентированного упражнения* (заключается в том, что каждое [*упражнение*](http://fizkult-ura.ru/node/846) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
* *Круговая тренировка:*

Разновидности круговой тренировки:

* По методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
* по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);
* по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).
* *2.Мотивационные* (убеждение, поощрение);

Для успешной реализации поставленных задач предполагает тесное взаимодействие с родителями. Такое сотрудничество определяет творческий и познавательный характер процесса обучения, развитие физических способностей детей, обуславливает его результативность.

* 1. **Взаимодействие с семьями воспитанников**

предполагает: индивидуальные консультации, рекомендации и беседы на развитие физических качеств детей в домашних условиях, анкетирование по вопросам физического воспитания детей, информационные стенды, показ открытых и итоговых занятий, совместные праздники и досуги.

1. **Организационный раздел Программы.**

3.1 УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество занятий | Примечание |
| ХОДЬБА  |
| 1 | Ходьба разными способами, в том числе новыми: гимнастическим шагом, выпадами, семенящими шагами, широким шагом, с закрытыми глазами, спиной вперёд. | 33 |  |
| 2 | Дозированная ходьба (300м), непрерывная ходьба в течение 20мин. | 2 |  |
| БЕГ |
| 1 | Бег разными способами в зале и в естественных условиях. | 33 |  |
| 2 | Бег из разных и.п., в том числе из положения лёжа на животе, руки в упоре; бег спиной вперёд. | 3 |  |
| 3 |  Бег в разном темпе: в быстром темпе 10-30-м; челночный бег; в медленном темпе до 3 мин., в среднем темпе 2-2,5 мин; бег в медленном темпе по пересечённой местности 300 м; бег с увёртыванием, эстафетный бег. | 33 |  |
| ПРЫЖКИ |
| 1 | Прыжки на месте на двух ногах с разным положением ног (30 по 4раза, 40 по 3 раза); на одной ноге поочерёдно. | 33 |  |
| 2 | Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах и одной ноге (5-6м). | 6 |  |
| 3 | Прыжки в высоту с места и с разбега до предметов, подвешенных на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с разбега: Выпрыгивание вверх из глубокого приседа; через 6-8 набивных мячей, расположенных в ряд. Прыжки в высоту с разбега 50 см. | 4 |  |
| 4 | Прыжки в длину с места (100см) и с разбега (180см) | 9 |  |
| 5 | Спрыгивание с высоты 40 см; с поворотом на 90 и 180 градусов. | 2 |  |
| 6 | Запрыгивание на предметы высотой 25-30 см. | 2 |  |
| 7 | Прыжки через короткую и длинную скакалки. | 4 |  |
| МЕТАНИЕ, ПЕРЕБРАСЫВАНИЕ, ЛОВЛЯ, ВЕДЕНИЕ. |
| 1 | Подбрасывание и ловля мяча двумя руками (не менее20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд). Подбрасывание и ловля мяча с дополнительными заданиями: выполнять хлопки, приседания и т.д. | 3 |  |
| 2 | Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. (сидя, стоя на коленях, сидя ноги скрестно) на расстоянии 3-4м, через сетку. | 10 |  |
| 3 | Отбивание мяча о землю и ведение мяча вперёд по прямой, между предметами, продвигаясь шагом и бегом. Отбивание и ловля с отскоком. | 6 |  |
| 4 | Метание на дальность (6-12м). | 4 |  |
| 5 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м. | 15 |  |
| 6 | Метание вдаль шишек, камешков.  | 2 |  |
| ПОЛЗАНИЕ И ЛАЗАНИЕ, ПОДЛЕЗАНИЕ. |
| 1 | Ползание разными способами по полу, по скамейке, по бревну; по скамейке лёжа на животе, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. | 7 |  |
| 2 | Подлезание под последовательный ряд препятствий разной высоты. | 8 |  |
| 3 | Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрёстной координации, перемещение по диагонали по гимнастической стенке, переход с пролёта на пролёт наверху, перелезание на противоположную сторону гимнастической стенки. | 9 |  |
| 4 | Кувырок вперёд. | 5 |  |
| УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ |
| 1 | Ходьба по уменьшенной площади опоры: гимнастической скамейке, узкой рейке, бревну, шнуру в разном темпе и разными способами (на носках, приставным шагом, вынося махом ногу вперёд и т.д.), с дополнительными движениями (приседаниями, прыжками, поворотами и т.д.).  | 4 |  |
| 2 | Ходьба и бег по наклонной поверхности в разном темпе. | 2 |  |
| ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ |
| 1 | Для рук и плечевого пояса: поднимание рук в разных направлениях; отведение рук назад и в стороны из положения руки внизу, в стороны; энергичные сгибания и выпрямления рук: рывковые движения согнутыми и прямыми руками; вращательные движения согнутыми и прямыми руками; вращение кистями рук; плавное и резкое сжимание пальцев рук, разведение и сведение пальцев; поочерёдное соединение всех пальцев с большим пальцем. | 33 |  |
| 2 | Для ног: выставление ноги на носок вперёд, назад, в стороны, скрестно; выпады вперёд и в стороны с пружинистыми полуприседаниями на одной ноге; приседания с различными положениями рук и их сменой; приседания из положения ноги врозь, перенося вес тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; поочерёдные маховые движения одной ногой в разных направлениях; захват предметов ступнями ног, удерживание и перемещение их |  33 |  |
| 3 | Для туловища: повороты головы, вращение головой; повороты и наклоны туловища; поднимание и удерживание ног из положения сидя, лёжа; группировка и прогибание туловища; из положения лёжа на спине сесть без помощи рук \_ лечь; из положения лёжа на спине поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться носками пола или предмета за головой; из положения в висе поднимать поочерёдно ногу, согнутую в колене, прямую ногу и одновременно обе ноги | 33 |  |

 3.2 **Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на октябрь месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: л/а, подвижные игры. Цель: 1.Техника высокого старта и финиша на короткие дистанции. 2.Т.Б. при занятиях на улице. 3.Развитие скоростных качеств в ускорениях 3\*30м. 4. В П.И. «Второй лишний» развитие ловкости при беге с увёртыванием.Оборудование: разметка беговой дорожки Инвентарь: флажок.  |
| **II** | Тема: л/а, подвижные игры.Цель: 1.Дать понятие значения разминки для спортсменов. 2.Объяснить технику бега на длинные дистанции. 3.Кросс 200 метров в среднем темпе. 4. В П.И. «Мышеловка» совершенствовать бег с подлезанием без опоры на руки. Оборудование: разметка на 200м. |
| **III** | Тема: л/а, спортивные игры. Цель: 1.Совершенствование высокого старта и финиша. 2.Развитие скоростных качеств. 3. Сдача зачёта на 30 метров. 4. В П.И. «Футбол» совершенствовать правила игры у мальчиков. В П.И. «Пионербол» совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку и ловить его у девочек. Оборудование: разметка на 30 м., футбольное поле, волейбольная площадка. Инвентарь: секундомер, флажок, 2 конуса. |
| **IV** | Тема: л/а, подвижные игры. Цель: 1.Объяснить значение специальных беговых упражнений в разминке спортсмена. 2. Дать понятие техники прыжка в длину с разбега. 3.Прыжки в длину с разбега 5 попыток. 4.Зачёт в челночном беге 3\*10 м. 4.В П.И. «Перестрелка» развивать ловкость при увёртывании от мяча и глазомер при метании. Оборудование: яма для прыжков в длину с разбега, беговая дорожка разметкой 10м. Инвентарь: секундомер, 2 кубика, 2 конуса, мяч. |

 **Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на ноябрь месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: л/а, подвижные игры. Цель: 1. Ознакомить с Т.Б. на занятиях в спортзале. 2. Рассказать о правилах проведения эстафет. 3. Провести эстафеты: а) с передачей эстафетной палочки, б) с подлезанием под двумя дугами, в) «на льдинке» - прыжки из обруча в обруч с продвижением вперёд. 4. В П.И. «Охотники и звери» развивать ловкость при увёртывании от мяча и глазомер при метании. Инвентарь:2 эстафетные палочки, 4 дуги, 4обруча, мяч.  |
| **II** | Тема: л/а, подвижные игры. Цель: 1.Совершенствование правил эстафет. 2.Провести эстафеты: а) «оленья упряжка» - бег парами с передачей обруча, б) «мяч над головой» - передача мяча над головой назад стоя в колонне, в) «пингвины» - прыжки с ребристым мячом, зажатым между ног до ориентира, обратно бег с мячом в руках. 3. В П.И. «Школа мяча», «Кто больше забросит мячей в корзину» развивать ловкость, глазомер.Инвентарь: 2 обруча, большие мячи, 2 ребристых мяча.  |
| **III** | Тема: л/а, офп, подвижные игры. Цель: 1. Закрепление правил проведения эстафет.2.Разучивание эстафеты «мяч капитану». 3.Провести комбинированную эстафету.4.ОФП: пресс в парах, подтягивание из виса лёжа. 5. В П.И. «Перестрелка» развивать ловкость при увёртывании от мяча и глазомер при метании. Инвентарь: мяч, 10 конусов, коврики, уголки для подтягивания. |
| **IV** | Тема: л/а, эстафеты, подвижные игры. Цель: 1. Повторение и закрепление всех изученных эстафет. 2.Эстафеты: а) с эстафетной палочкой, б) с подлезанием под двумя дугами, в) «на льдинке», : г) «оленья упряжка» - бег парами с передачей обруча, д) «мяч над головой» - передача мяча над головой назад стоя в колонне, е) «пингвины» - прыжки с ребристым мячом, зажатым между ног до ориентира, обратно бег с мячом в руках, ж) «мяч капитану», з) комбинированная эстафета. 3.В П.И. «Ловишка, бери ленту!» развивать ловкость, скоростную выносливость. Инвентарь: 2 эстафетные палочки, 4 дуги, 4обруча, мяч, 2 ребристых мяча, 10 конусов, короткие ленточки.  |

 **Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на декабрь месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: л/а, офп, подвижные игры. Цель: 1.Развивать выносливость в беге на 300м в среднем темпе. 2.Разучивание комплекса ОРУ на гибкость. 3.Упражнять в висе на перекладине, согнув руки. 4. В П.И. «Ловля обезьян» совершенствовать умение переходить от бега к лазанию по гимнастической лестнице с ходу. Инвентарь: коврики, уголки, конусы, скамейки. Оборудование: гимнастическая лестница. |
| **II** | Тема: сфп, л/а.Цель: 1.Развитие силы мышц рук. 2.Круговая тренировка (к-во повторений4 раза): а)подтягивание руками, лёжа на скамейке, б)бросание набивного мяча в парах на дальность, в) подтягивание из виса лёжа. 3. В эстафетах: а) с эстафетной палочкой, б) с мячом, в) обручами упражнять в быстроте и ловкости. Инвентарь: 2 скамейки, набивные мячи, 2 эстафетные палочки, 2 мяча, 2 обруча, уголки для подтягивания.  |
| **III** | Тема: л/а, подвижные игры. Цель: 1.Разобрать технику прыжка в длину с места. 2. Провести соревнование «Лучший прыгун». 3.Развивать скоростно-силовое качество. В П.И. «Перелёт птиц» совершенствовать умение переходить с ходу от бега к лазанью. Инвентарь: магнитофон, рулетка. |
| **IV** | Тема: л/а, подвижные игры. Цель: 1.Разобрать технику метания мешочка вдаль. 2.Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега. 3.В П.И. «Кто быстрее пробежит к флажку?» совершенствовать умение сочетать бег с подлезанием. Инвентарь: конусы, коврики, мешочки, стойки, маты, 5 флажков. |

**Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на январь месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: л/а, офп, подвижные игры. Цель: 1.Развитие силы мышц рук и пресса. 2.Круговая тренировка: а) подтягивание из виса лёжа, б) пресс в парах 10 раз, в) равновесие: ходьба с выполнением поворота, приседанием одна нога впереди, г) подтягивание, лёжа на скамейке, д) поднимание прямых ног до прямого угла из положения сидя руки в упоре сзади. 3.В П.И. «Мяч водящему» учить детей командному взаимодействию при перебрасывании мяча друг другу и капитану. Оборудование: гимнастическая лестница. Инвентарь: уголки, коврики, 4 скамейки,мяч.  |
| **II** | Тема: офп, л/а, подвижные игры. Цель: 1.Совершенствование техники прыжков в длину с места и метания мешочков вдаль.2. Прыжки в длину с места с продвижением вперёд: «Чья команда из трёх дальше прыгнет?» 3.Метание вдаль мешочка в тройках: «Чья команда дальше метнёт мешочек?» 4. В.П.И. «Два Мороза» учить детей соблюдать правила и бегать с увёртыванием. Оборудование: разметка для метания, мел, мешочки, 2 шапочки дедов Морозов. |
| **III** | Тема: акробатика, офп, спортивные игры. Цель: 1.Совершенствование техники подлезания под препятствия разной высоты, в эстафете из 3-х команд. 2.В круговой тренировке знакомить детей с элементами акробатики: а)ходьба приставным шагом на середине высоты гимнастической лестницы, б) ходьба по скамейке с поочерёдным махом каждой ногой вперёд, носок оттянут, в) кувырок вперёд из упора присев на мягком мате, г) поднимание ног до прямого угла, носки оттянуты из положения сед руки в упоре сзади. д) ползание по пластунски лёжа на животе. 3. В П.И. «Кто больше забросит мячей в корзину с ведением в шаге» упражнять детей в ведении мяча в шаге и соблюдении техники метания от груди двумя руками или из-за головы. Оборудование: гимнастическая лестница. Инвентарь: две скамейки, мат, коврики, уголки, большие мячи. |

 **Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на февраль месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: офп, элементы спортивных игр. Цель: 1.В прыжках до предмета подвешенного на 30см выше поднятой руки ребёнка учить маховой ногой делать мах, а толчковой толчок. 2. В круговой тренировке добиваться качества выполнения упражнений на каждом этапе, совершенствуя офп: а) спрыгивание с куба h 40см, б) пресс в парах, в) прыжки в длину с места, г) подтягивание из виса лёжа. 3.В П.И. «Ловишки с мячом» упражнять детей в метании в движущуюся цель и умении уворачиваться от мяча. Инвентарь: 2 подвешенных предмета, куб h 40см, мат, коврики, разметка прыжков в длину, уголки, мяч.  |
| **II** | Тема: офп, л/а, подвижные игры. Цель: 1.Развитие скоростных качеств в беге из различных и.п., и в челночном беге 3\*10м., 10\*5м., - соревнования в тройках. 2.В П.И. «Пожарные на учениях» упражнять детей в подлезании под препятствия и лазании по лестнице перекрёстным способом. Оборудование: гимнастическая лестница, разметка на 10м., и на 5м. Инвентарь: конусы. |
| **III** | Тема: офп, подвижные игры. Цель: 1.Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. 2. В метании мешочков вдаль учить выполнять все фазы (и.п. замах, бросок) слитно. 3.В П.И. «Перестрелка» развивать ловкость при увёртывании от мяча и глазомер при метании. Инвентарь: маты, мешочки, мяч, конусы.  |
| **IV** | Тема: офп, спортивные игры. Цель: 1. Совершенствование офп в круговой тренировке: а) подлезание под препятствия разной высоты, б) пресс: поднимание ног до прямого угла из и.п. сед, руки в упоре сзади, в) равновесие: ходьба по линии приставляя пятку к носку, г) ползание по пластунски, д) подтягивание на руках, лёжа на скамейке. 2. В П.И. «Мяч через сетку» упражнять детей в перебрасывании мяча на расстояние 3-4 метра через сетку и ловле его командой соперника на другой стороне. Инвентарь: воротца h 50, 60, 70см, коврики, 2 скамейки, волейбольная сетка, мяч. |

 **Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на март месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: офп, акробатика, л/а. Цель: 1.Обучение кувырку вперёд. 2. Совершенствование прыжков на скакалке. 3. Развитие мышц пресса и рук: а) пресс в парах, б) подтягивание из виса лёжа. 4. В П.И. «Быстро возьми, быстро положи» развивать скоростные качества и координацию движений. Инвентарь: плакат с нарисованным выполнением кувырка из упора присев до упора присев, мат, скакалки, коврики, конусы, уголки, 6 кубиков, 6 платочков. |
| **II** | Тема: офп, л/а, спортивные игры, подвижные игры. Цель: 1.Развитие гибкости плечевых суставов и силы мышц рук при перебрасывании набивного мяча в парах разными способами. 2.Баскетбол: совершенствование ведения большого мяча по прямой, змейкой, продвигаясь шагом и бегом в эстафете из 3-х команд. 3.В П.И. «Караси и щука» развивать умение бегать с увёртыванием. Инвентарь: конусы, коврики, набивные мячи, большие мячи. |
| **III** | Тема: л/а, офп, подвижные игры. Цель: 1.Учить подбирать разбег и выполнять его с большой скоростью, делая последний шаг коротким при прыжках в длину с разбега. 2. При метании мешочка в цель совершенствовать технику выполнения замаха, прицеливания и броска. 3. В круговой тренировке развивать физические качества: гибкость, силу, координацию: а) наклоны к линейке, измеряющей гибкость, б) подтягивание из виса лёжа, в) пресс в парах по 10 раз, г) ползание по пластунски. 4. В П.И. «Ловишка, бери ленту!» развивать ловкость, скоростную выносливость. Инвентарь: конусы, коврики, маты, полоса для отталкивания, мешочки, разметка для метания вдаль, линейка, уголки, ленточки. |
| **IV** | Тема: лазанье, подлезание, спортивные игры, л/а. Цель: 1.Совершенствовать ловкость, координацию при лазанье по гимнастической лестнице по диагонали вверх вниз. 2.Развивать умение выбора способа подлезания с ходу под препятствия разной высоты. 3.При выполнении упражнений, составляющих школу мяча совершенствовать навыки владения мячом: подбрасывание, ловля разными способами, ведение на месте. 4. В П.И. «Перемени предмет» закреплять умение быстро выполнять игровое задание в четвёрках. Инвентарь: конусы, коврики, воротца разной высоты: 50, 60, 70см, большие мячи, 4 флажка, 4 кубика. |

 **Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на апрель месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | **Содержание** |
| **I** | Тема: офп, л/а, подвижные игры. Цель: 1. Определить результат бега на 200метров2. В П. И. «Перестрелка» определить команду победительницу по истечении двух минут. 3.В офп: пресс, подтягивание из виса, развивать силу мышц пресса и рук. Инвентарь: конусы, коврики, секундомер, уголки, мяч. |
| **II** | Тема: офп, л/а, подвижные игры. Цель: 1.Обучение правилам эстафетного бега по кругу в беге на 0.5 круга. 2. В круговой тренировке по офп постараться показать наилучшие результаты, достигнутые за год: а) подтягивание из виса лёжа, б) пресс в парах, в)прыжок в длину с места, г) гибкость по линейке. 3. В П.И. «Лягушки и цапли» упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд в быстром темпе. Инвентарь: две эстафетные палочки, конусы, скамейки, уголки, коврики, линейка, шнур. |
| **III** | Тема: офп, л/а, спортивные игры. Цель: 1.Совершенствование эстафетного бега по кругу, дистанция круг. 2. Закрепление правил ведения мяча на месте правой, левой рукой. 3. В П.И. с мячом «Ловишки в парах» упражнять в умении видеть площадку во время работы с мячом. Варианты: а) прокатывание мяча по полу, б) ведение в шаге, в) ведение в беге. 4. При проведении гимнастики для глаз дать возможность отдохнуть всему организму и восстановить пульс в конце тренировки. Инвентарь: мычи по количеству детей. |
| **IV** | Тема: офп, акробатика, спортивные игры. Цель: 1.Совершенствование кувырка вперёд. 2.В круговой тренировке закреплять физические качества и двигательные навыки: а) равновесие на скамейке: мах, приседание, поворот, прыжок с поворотом на 90 градусов, б) подтягивание на руках, лёжа на скамейке, в) подлезания под воротца разной высоты, г) ползание по пластунски. 3. В П.И. «Чья команда забросит больше мячей в корзину?» упражнять детей в ведении мяча в шаге правой рукой, броску в корзину из и.п. от груди двумя руками и ведению мяча обратно левой рукой. Инвентарь: конусы, коврики, маты, 5скамеек, воротца высотой 50,60,70 см, большие мячи, уголки. |

**Перспективное планирование спортивного кружка ОФП «Кенгуренок.ру»**

**на май месяц**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дни недели/****недели** | Содержание |
| **I** | Тема: офп, л/а, спортивные игры. Цель: 1.Развитие скоростных качеств в соревнованиях круговой эстафеты среди двух команд. 2. Продолжение обучению прыжкам на скакалке. 3.Развитие силы мышц рук в подтягивании из виса. 4. В П.И. «Мяч через сетку» совершенствовать умение перебрасывать мяч через сетку и ловить его. Инвентарь: конусы, коврики, скамейки, секундомер, скакалки, уголки, волейбольная сетка, мяч. |
| **II** | Тема: перебрасывание, ловля, лазанье, подвижные игры. Цель: 1.Совершенствовать ловкость, быстроту реакции при перебрасывании мяча в парах друг другу из различных и.п. 2. Развивать координацию движений при лазанье по гимнастической лестнице разными способами. 3.В П.И. «Волк во рву» закреплять умение выполнять прыжок в длину с разбега, толкаясь одной ногой. Оборудование: гимнастическая лестница. Инвентарь: конусы, коврики, большие мячи, мел.  |
| **III** | Тема: офп, пешеходные прогулки. Цель: 1.Т.Б. в пешеходных прогулках. 2.Воспитание выносливости в непрерывной ходьбе в течение 30 минут. 3.Развивать глазомер при метании шишек и камушков в цель. 4. В П.И. «Ловишки» упражнять детей в беге с увёртыванием. Инвентарь: два красных флажка. |
| **IV** | Тема: офп, пешеходные прогулки. Цель: 1.Воспитание выносливости в непрерывной ходьбе в течение 40 минут. 2.Развивать глазомер при метании шишек и камушков в цель. 3.В П.И. «Не попадись» упражнять детей в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд. Инвентарь: два красных флажка. |

* 1. **ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.**
1. Н.П. Полтавцева. Н.А.Гордова. Физическая культура в дошкольном детстве. Пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М. : Просвещение, 2005.
2. Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7 лет/. Л.А. Соколова.– Волгоград: Учитель, 2015 – 78с.
3. Физическое развитие детей 2-7 лет : сюжетно – ролевые занятия / авт. – сост. Е.И. Подольская. Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 246 с.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми с 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. 48 с.
5. Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе / авт. – сост. Л.Н. Волошина, М. И. Исаенко, Т.В. Курилова. – изд. 2-е, перераб. – Волгорад : Учитель. – 91 с.
6. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры- эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград : Учитель. – 127 с.