

Управление образования администрации Губкинского городского округа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Берёзка» города Губкина Белгородской области
Ленина ул., д. 20, г. Губкин, Белгородская область, 309183, тел.: (47241) 2-20-64
E-mail: mbdou5@list.ru
<http://ds5-berezka.ru>

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического
совета МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 5
«Берёзка» города Губкина
Белгородской области
Протокол № 3 от 14.04.2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

с Управляющим советом
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 5
«Берёзка» города Губкина
Белгородской области
Протокол №5 от 10.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
«Детский сад
общеразвивающего вида
№ 5 «Берёзка» города
Губкина Белгородской
области
Н.В.Гуляева
Приказ № 69 от 17.04.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
физкультурно-спортивной направленности
«Обучение физической культуре «Кроссфит»
для детей младшего дошкольного возраста (2 -5 лет)»
на 2023 - 2024 учебный год
Срок реализации программы – 3 года.**

Разработчик (и):

Шаповалова Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования
Яровая Алина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Губкин, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела)	Страница
I.	Пояснительная записка	
1.1.	<i>Основные характеристики программы</i>	3
1.2.	<i>Организационно-педагогические условия реализации программы</i>	13
II.	Содержание программы	15
2.1.	<i>Учебный план</i>	15
2.2.	<i>Содержание программы</i>	16
2.3.	<i>Календарный учебный график</i>	17
III.	Методические и оценочные материалы	30
3.1.	<i>Методические материалы</i>	30
3.2.	<i>Оценочные материалы</i>	35

Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

При разработке образовательной программы по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей младшего дошкольного возраста (2-3 лет) использовались следующие нормативно-правовые документы:

При разработке Программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28.

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. №2».

- Закон Российской Федерации от 07.02.1992 года № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);

- «Правила оказания платных образовательных услуг», утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.09.2020 № 1441

- Приказом Министерства просвещения России от 16.09.2020 года № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказом Министерства просвещения России от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Уставом МБДОУ.

Адресат программы: Программа рассчитана для детей дошкольного возраста: ясли (2-3 года), младшая группа (3-4 лет), средняя группа (4-5 лет).

Возрастные особенности детей физического развития детей 2-3 года

У ребенка с 2 до 3 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества.

Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему.

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг.

Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. 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.

На протяжении первых 2-4 лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей 3-4 лет

За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но, с течением времени движение пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идет в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока ещё максимально узкие. Ребенок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок.

Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребенок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Повышение возбудимости приводит к скорой утомляемости.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. 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.

На протяжении первых 3-4 лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Возрастные особенности детей физического развития детей 4-5 лет

Когда ребёнку исполняется 4 года, период раннего детства заканчивается. Наступает дошкольный период, который характеризуется определёнными особенностями физического развития. В этом возрасте дети ведут активный образ жизни, много двигаются, познают окружающий мир.

В этом возрасте средний рост у мальчиков составляет 100,3 см, а у девочек – 99,7 см. Весят мальчики в среднем 15-20 кг, а девочки – 14-18кг. Средняя прибавка в весе – 1,5-2 кг в год, а в росте – 5-7 см. Некоторые особенности развития могут быть связаны с наследственностью.

Если показатель роста или веса ребёнка имеет значительное отклонение от нормы, необходимо проконсультироваться у педиатра и эндокринолога. Причины отклонений могут крыться в неправильном обмене веществ, нарушении гормонального фона, сидячем образе жизни и недостаточной физической нагрузки, плохо сбалансированном питании.

В возрасте 4-5 лет скелет ребёнка пока ещё остаётся гибким, поэтому ему не рекомендованы силовые нагрузки. Необходимо всё время следить за осанкой малыша, смотреть, чтобы он правильно сидел за столом, спал на не слишком мягком матрасе.

В этом возрасте происходит смещение центра тяжести и изменение пропорций тела. Исчезают пухлые щёчки, округлый животик и складочки на ручках. Дети напоминают маленьких взрослых. Большинство из них становится худее, но аппетит не теряют и с удовольствием едят 4-5 раз в день.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен: бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.

Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него, получается, прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».

Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Необходимо ежедневно заниматься физическим развитием своего чада – придумывать и играть в подвижные игры, приучать его к зарядке. Зарядка может состоять из комплекса простейших упражнений на разгибание и сгибание конечностей, повороты и приседания. Она не только оказывает положительное влияние на физическое состояние малыша, его иммунную систему, но и приучает к дисциплине и порядку.

Родители должны способствовать развитию социальной активности своего чада. Ребёнок должен регулярно видеть других детей, общаться с ними, играть в парках, на детских площадках. Дома необходимо читать с малышом сказки, обсуждать их, а также заниматься рисованием и лепкой из пластилина, глины или теста. Эти занятия укрепят мышцы ладони и

понемногу подготовят руку к письму. Стоит заниматься и играми, направленными на развитие мелкой моторики – сбор различных конструкторов, пазлов.

К 4-5 годам у детей четко формируются преимущественные виды деятельности. Родители могут понаблюдать за своим чадом, выявить его таланты, чтобы как можно раньше начать развивать их. В соответствии с его талантами и интересами, ребёнка можно записать в кружки (рисования, лепки, гимнастики, плавания, лёгкой атлетики и т. п.).

В воспитании детей важным является психологический климат в семье. Отсутствие громких криков и ссор между родителями, резкого тона по отношению к малышу, создают благоприятную атмосферу, как для физического, так и для психоэмоционального развития малыша.

Ребёнку 5-го года жизни важно чувствовать свой успех, поэтому мама и папа должны поощрять его достижения. Если у него что-то не получается, малыша необходимо подбадривать, верить в него. Если часто делать замечания и постоянно одёргивать ребёнка, у него может пропасть всё желание стараться и достигать успеха.

Актуальность программы.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов по обучению детей раннего возраста в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи. Образовательная программа по обучению физической культуре «Кроссфит» решает задачи, способствующие укреплению здоровья, обеспечению оптимального физического развития, расширению функциональных возможностей развивающегося организма, формированию точных двигательных навыков и основных движений, развитию координационных способностей, а также развитию качества движений. Осуществление индивидуального подхода к детям достигается путём рациональной регламентации деятельности, объёма, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребёнка условий психологического комфорта.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте - отношение государства к проблемам здоровья.

В ДООУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей раннего возраста, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий,

мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Объём и срок освоения программы

Объём Программы – 95 часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Программа рассчитана на 3 года образовательной деятельности. Содержание обучения составлено с учетом возрастных особенностей и в соответствии СанПиН (требования к организации режима дня и образовательной деятельности).

Первый год образовательной деятельности рассчитан на детей 2-3 лет (ясли), второй - 3-4 года (младшая группа), третий – на детей 4-5 лет (средняя группа).

Образовательная деятельность проводится 1 раз в неделю в группе раннего возраста, 4 часа в месяц, 34 часа в год. В младшей группе, 1 раз в неделю, 4 часа в месяц. В средней группе 1 раз в неделю 4 часа в месяц, 31 часов в год.

Продолжительность занятий в яслях не более 10 минут, в младшей группе – не более 15 минут в средней группе – не более 20 минут.

Цель программы: способствовать укреплению здоровья, обеспечивать оптимальное физическое развитие, расширять функциональные возможности развивающегося организма, формировать точные двигательные навыки и основные движения, а также развивать качества движений в игровой форме на начальном этапе физического развития детей.

Задачи:

- обучать детей новым видам движений и совершенствовать их двигательные умения и навыки;
- побуждать детей к движениям, обеспечивающим нагрузку на разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки;
- развивать физические и психомоторные качества (координации движений, равновесия, силы, ловкости, гибкости, выносливости);
- содействовать профилактике плоскостопия, систематически проводить оздоровительные мероприятия с учётом состояния здоровья и уровня физического развития каждого ребёнка;
- формировать предпосылки здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, знакомить с правилами заботы о своем здоровье в повседневной жизни.

Программа по физической культуре реализует:

- освоение техники основных видов движений;
- формирование физических качеств и двигательной активности;
- систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные

эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений;

- достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий;
- возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений;
- частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка.

Планируемые результаты освоения программы К концу обучения дети 2-3 лет должны уметь:

<i>Достижения ребенка («Что нас радует»)</i>	<i>Вызывает сомнения («Что нас не радует»)</i>
<ul style="list-style-type: none"> - В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость; - Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита мелкая моторика рук; - проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности; - самостоятельная двигательная деятельность разнообразна; - проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх; - переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; - с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы; - умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого; - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. 	<ul style="list-style-type: none"> - Допускает существенные ошибки в технике движений; - Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них играет; - Затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение; - интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий; - потребность в двигательной активности выражена слабо; - испытывает затруднения при выполнении скоростно- силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости; - не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность; - готов совершать данные действия только при помощи и по инициативе взрослого; - затрудняется ответить на вопрос взрослого, как он себя чувствует, не заболел ли он, что болит; - движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук; - у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

К концу обучения дети 3-4 лет должны уметь:

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

К концу обучения дети 4-5 лет должны уметь:

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Группа раннего возраста (2 – 3 года):

- улучшилась координация движения, удержание равновесия, устойчивость походки, ловкость в движениях, ощущение своего тела в пространстве (по результатам диагностики на 10%)

- укрепили опорно - двигательный аппарат, даже мелкие мышцы, мышцы-стабилизаторы, при минимальной нагрузке на сустав
- улучшили работу вестибулярного аппарата.
- сформировали навык балансирования на предметах.
- отметилась положительная динамика в развитии внимания, памяти, речи, чтения, письма у детей с синдромом дефицита внимания.

Образовательная программа по обучению физической культуре «Кроссфит» для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, развитие координационных способностей.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский

Формы обучения – очная, групповая форма с выраженным индивидуальным подходом. Активно используются вариативные формы обучения: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная, парная, игровая.

Особенности реализации Программы.

Ведущей деятельностью в процессе развития физических качеств признается игровая деятельность с постепенным переходом к учебной.

Образовательная деятельность при изучении хореографии предполагает частую смену видов деятельности, поскольку поведение детей данного возраста не отличается устойчивостью.

В процессе обучения используются следующие **методы**:

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов (первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения, вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей).

2. *К словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, многое другое.

3. *К практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают

удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

1.2. Организационно-педагогические условия реализации программы **Язык реализации: русский**

Формы обучения – очная, групповая форма с выраженным индивидуальным подходом. Активно используются вариативные формы обучения: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная, парная, игровая.

Особенности реализации Программы.

Ведущей деятельностью в процессе обучения физической культуре признается игровая деятельность с постепенным переходом к учебной. Образовательная деятельность при изучении физической культуры предполагает частую смену видов деятельности, поскольку поведение детей данного возраста не отличается устойчивостью.

В процессе обучения используются следующие **методы**:

- **Игровой метод.** Основным методом обучения хореографии детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Речь идет не о применении игры как средства разрядки и отдыха на занятии, а о том, чтобы пронизывать занятие игровым началом, сделать игру его органическим компонентом. Каждая ритмическая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

- **Наглядный метод** – выразительный показ под счет, с музыкой.

- **Метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

- **Словесный метод.** Это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка. Практический метод заключается в многократном выполнении конкретного музыкально-ритмического движения.

Условия набора и формирования групп

Группы создаются на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Берёзка».

Количество групп в МБДОУ устанавливается в зависимости от потребности детей и родителей (законных представителей).

Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся по подгруппам.

Количество воспитанников в подгруппе по обучению физической культуре до 15 человек.

Материально-техническое оснащение

В соответствии с ФГОС к условиям реализации программ дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ).

№ 1155 от 17.10.2013г. в каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельного, активного и целенаправленного действия детей во всех видах деятельности: игровой, двигательной, изобразительной, театрализованной, конструктивной, познавательной и т.д. Они содержат разнообразные материалы для развивающих игр и занятий. Организация и расположение предметов развивающей среды отвечает возрастным особенностям и потребностям детей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечают требованиям техники безопасности, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, что позволяет воспитанникам свободно перемещаться.

В группе имеется инвентарь и оборудование для физической активности детей. Есть приспособления для закаливания и самомассажа детей: массажеры, ребристые доски, пуговичные коврики. Оборудование соответствует требованиям реализуемой программы.

Спортивный уголок оснащен крупными мягкими модулями, батут, мат, мячи, дугами для подлезания, массажными дорожками, канатами, скакалками, обручами, кеглями, балансир-досками «Рыбка». Спортивное оборудование систематически обновляется и дополняется.

Технические средства обучения

- Мультимедийное оборудование
- Музыкальный центр
- CD и аудио материал

Наглядно – образный материал

- картотека упражнений с балансир-доской «Рыбка»
- картотека подвижных игр
- картотека упражнений на дыхание
- игровые атрибуты для подвижных игр;
- дидактический материал (картинки о видах спорта, спортивномоборудовании)

Разнообразное спортивное оборудование способствует развитию двигательной активности и координации движений, обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия, способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также повышает эффективность выполнения

упражнений, положительно влияет на психоэмоциональную сферу ребёнка. Это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание уделяется размещению оборудования, оно не загромождает полезную площадь помещения, дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Большого эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Направление, наименование платной образовательной услуги	Возр. гр.	Количество детей	Кол-во подгрупп	Кол-во часов по программе			Ф.И.О педагога дополнительного образования	Место проведения
					в неделю	месяц	Год		
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа платных образовательных услуг физической направленности «Кроссфит» для детей дошкольного возраста (3-7 лет)	Ясли	14	2	1	4	34	Шапвалова Алина Сергеевна, Яровая Алина Викторовна Педагог дополнительного образования	комната групповая 30 м ²
		Младшая	12	2	1	4	31		комната групповая 30 м ²

		Средняя	14	2	1	4	30		групповая комната 30 м ²
--	--	---------	----	---	---	---	----	--	---

2.2. Содержание программы Структура проведения занятий

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и заключительная.

Ведущей формой организации обучения являются подгрупповая. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей заниматься физической культурой.

Для решения поставленных задач в подготовительной части используются различные средства: разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование координационных способностей и равновесия.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для их решения в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Основными задачами заключительной части являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и

т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

Игровые упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений.

1. Игровые упражнения на развитие равновесия и координации.
2. Дыхательная гимнастика.
3. Точечный массаж и самомассаж.
4. Упражнения на релаксацию.

Основные виды физических упражнений:

Общеразвивающие: на укрепление мышц стопы; на формирование правильной осанки; для развития и укрепления мышечного тонуса; на напряжение и расслабление мышц.

Основные виды движений: ходьба; прыжки; ползание, лазание, упражнения на равновесие, упражнения на развитие координации движений.

Занятия проводятся инструктором по физической культуре в групповой оборудованной спортивным инвентарем комнате, отвечающим требованиям, предусмотренным СанПиН.

Создание полноценной физкультурно – спортивной среды предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и голени и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (тактильная дорожка с соединительными элементами, массажные коврики, ребристые и возвышенные доски, балансир-доска и др.).

2.3. Календарный учебный график

Образовательная программа реализуется по следующему учебному графику.

Продолжительность учебной недели: 5 дней;

Длительность учебного года: с 1 октября по 31 мая

Количество учебных недель: 32 недели

Каникулярное время: с 31 декабря по 8 января, с 1 июня по 31 августа.

Согласно статье 112 Трудового кодекса Российской Федерации нерабочими праздничными днями являются:

- 4 ноября – День народного единства,
- 23 февраля – День защитника Отечества,
- 8 марта - Международный женский день,
- 1 мая – Праздник Весны и Труда,
- 9 мая – День Победы,
- 12 июня – День России
- 12 июля – день Прохоровского поля.

		1 - год обучения вторая группа раннего возраста	2 - год обучения Младшая группа	3 - год обучения Средняя группа
1	Начало учебного года	1 октября		
2	Окончание учебного года	31 мая		
3	Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)		
4	Учебный период	01 октября - 30 декабря (13 недель) 09 января - 31 мая (19 недель) ИТОГО: 32 недели		
5	Количество занятий в неделю	1	1	1
6	Количество занятий в месяц	4	4	4
7	Количество занятий в год	34	31	30
8	Перерывы между периодами ООД	10 минут		
9	Длительность занятий	10 минут	15 минут	20 минут

**Календарно-тематическое планирование
1-й год обучения (вторая группа раннего возраста 2-3 года)**

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Оборудование
	1 03.10.2023	Диагностика физических качеств (равновесие, координация движений).		
	2 10.10.2023	«Береги свое здоровье»	Ребенок садится на середину плоскости балансира и делает движения тазом, вперед и назад.	Балансиры «Рыбка»
	3 17.10.2023	«Собери мячи»	Ребенок ложится животом на середину Плоскости балансира, руки в стороны, голову держит и смотрит вперед. Медленно отрывает ноги от	Мячи, балансиры «Рыбка»

			пола, немного прогнувшись в спине.	
	4 24.10.2023	«Поймай и не отпусти»	Упражнять детей в подбрасывании и ловли мяча, стоя на балансирах с расставленными ногами	Мячи по количеству детей, балансиры «Рыбка»
	31.10.2023	«Держи равновесие»	Учить детей лазанию по гимнастическому балансиру, упражнять в равновесии.	Балансиры «Рыбка», мячи, мешочки с песком по количеству детей
ноябрь	1 07.11.2023	«Волна»	Отработка и совершенствование с детьми пружинистых общеразвивающих упражнений с балансирами.	Мягкие коврики по количеству детей, балансиры «Рыбка»
	2 14.11.2023	«Ходи правильно»	Упражнять в ходьбе на носочках, переступая через балансиры, сохраняя правильное положение спины.	Балансиры «Рыбка» «Бегущий по волнам»
	3 21.11.2023	«Выполни правильно»	Учить детей правильно выполнять Упражнения с балансирами.	Балансиры «Рыбки»
	4 28.11.2023	Комплекс «Волна»	Упражнять в сохранении равновесия с балансиrom, в Положении сидя и стоя.	Балансиры «Рыбки»
декабрь	1 05.12.2023	«В гости к медвежатам»	Упражнять детей в ходьбе на наружном своде стопы.	Игрушка «медведь», ребристая доска
	2 12.12.2023	«Веселые медвежата»	Упражнять детей в ползании вокруг балансиров.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики по количеству детей
	3 19.12.2023	«Перелезь через овраг»	Упражнять детей в перелезании через балансиры.	Балансиры, детские гантели, цветные ленточки по количеству детей, дуга
	4 26.12.2023	«Пружинка»	Упражнять детей в сгибании и разгибании Ног сидя на балансире.	Балансиры «Рыбка»
январь	1 09.01.2024	«Веселы воробышки»	Учить детей прыгать на одной и двух ногах с продвижением вперед через	Маски «воробышек», балансиры

			балансиры.	«Рыбка»
	2 16.01.2024	«Весёлые кегли»	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе и беге между балансирами.	«Балансиры для каждого ребенка «Рыбка»
	3 23.01.2024	«Идём на каток»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках вокруг балансиров.	Мягкие модули, «тропа здоровья» Балансиры «Рыбка»
	4 30.01.2024	«Наши пяточки устали»	Упражнять детей в сведении и разведении пяток при выполнении общеразвивающих упражнений.	Аудиозапись «Топ – топ», массажные мячики
февраль	1 06.02.2024	«Прыгуны»	Закреплять умение детей прыгать на двух ногах через балансиры.	Балансиры «Рыбка»
	2 13.02.2024	«В цирке»	Закреплять умение детей самостоятельно прыгать на батуте, сохраняя равновесие.	Батут, «тоннель», шапочка кота
	3 20.02.2024	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Пластиковые стаканчики и котельные трубочки по количеству детей
	4 27.02.2024	«Мы весёлые ребята»	Закреплять умения сохранять равновесие при ходьбе по балансирам, стоящим друг за другом.	Балансиры «Рыбка»
март	1 05.03.2024	«В гости к ёжику»	Совершенствовать навыки в подлезании под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.	2 дуги высотой 50см., обручи
	2 12.03.2024	«В гости к белочке»	Продолжать учить детей удерживать равновесие и координацию.	Гимнастическая скамейка (высота 30 см), мат, шапочка белочки
	3 19.03.2024	«Вместе весело шагать»	Учить детей разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе.	Кегли (5 шт.), Набивные мячи (5 шт.), конусы (5шт.)
	4 26.03.2024	«Мамины помощники»	Упражнять детей в ходьбе и беге на носочках вокруг балансиров.	Мягкие модули, «тропа здоровья» Балансиры «Рыбка»

апрель	1 02.04.2024	«Если с другом Вышел в путь»	Упражнять детей в равновесии при Ходьбе на меньшей опоре (на бревне)	Бревно, 2мата, мячи малые по количеству детей
	2 09.04.2024	«Птички–невелички»	Закреплять с детьми упражнения на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля» с использованием балансиров.	Гимнастическая скамейка, мат, бревно, шапочки птиц (н/р: скворцы) Балансиры «Рыбка»
	3 16.04.2024	«Пролезь–не задень»	Учить детей пролезать через балансиров.	Балансиры «Рыбка»
	4 23.04.2024	«Путешествие в весенний лес»	Закреплять ходьбу по намеченной линии и с приставлением пятки к носку.	Скакалки (3 шт.), тонкий канат
	5 30.04.2024	«Лягушата»	Упражнять детей в прыжках на Балансиры и с него.	Балансиры «Рыбка»
май	2 07.05.2024	«Мешочек –мой дружок»	Учить детей метать мешочки с песком с замахом и сильным броском вдаль из основной стойки на балансире.	Набивные мешочки с песком по количеству детей, балансиров «Рыбки»
	3 14.05.2024	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Закреплять умение прокатывать мяч в определенном направлении, подбрасывать и ловить мяч.	Резиновые мячи по количеству детей
	4 21.05.2024	«Праздник мяча»	Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи большие(2шт), мячи набивные(2шт.), мячи резиновые по кол-ву детей
	5 28.05.2024	«вперед в лето!»	Закрепить умение детей в прыжках на Балансиры и с него.	Балансиры «Рыбка»

**Календарно-тематическое планирование
2-й год обучения (младшая группа 3-4 года)**

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Оборудование
Октябрь	1 02.10.2023	«Хожу-брожу»	Учить детей в ходьбена наружном своде стопы вокруг балансира	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, игрушки Мишка и Зайка, музыкальное сопровождение
	2 09.10.2023	«Через ручеек»	Упражнять детей перешагивать через балансир и прыжкам через него	Мягкие коврики, балансиры «Рыбка», музыкальное сопровождение
	3 16.10.2023	«Мы-зайчата»	Закреплять умениедетей правильно прыгать на батуте	Батут, раздаточный материал(морковки), музыкальное сопровождение
	4 23.10.2023	«Ветерок»	Обучать детей дыхательным упражнениям	Пластиковые стаканчики, коктейльные трубочки, кусочки ваты
	5 30.10.2023	«Плывем»	Закреплять умение детей правильно располагаться на балансире, выполнять движение раскачивания вперед-назад	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
Ноябрь	1 06.11.2023	«По узенькой дорожке»	Упражнять в ходьбе по балансир дорожкам	Балансир дорожки, раздаточный материал, музыкальное сопровождение
	2 13.11.2023	«Паровозик»	Закрепление ходьбывокруг балансира змейкой	Балансиры «Рыбки», мягкие коврики, музыкальное сопровождение

	3 20.11.2023	«Качели»	Закрепление умения детей правильно располагаться на балансирах, выполнять раскачивание влево-вправо	Балансиры «Рыбки», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	4 27.11.2023	«Наши пяточки устали»	Упражнять детей в сведении и разведении пяток при выполнении общеразвивающих упражнений	Массажные мячики, музыкальное сопровождение
Декабрь	1 04.12.2023	«Веселые мячики»	Закреплять умения прокатывать, бросать, ловить мяч	Мячи, музыкальное сопровождение
	2 11.12.2023	«В гости к Зайке»	Закреплять умение детей ходьбе по балансиру дорожке, правильному использованию балансира "Рыбка"	Балансир дорожка, балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 18.12.2023	«Веселые медвежата»	Упражнять детей в ползании вокруг балансира.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	4 25.12.2023	«Перелезть через овраг»	Упражнять детей в перелезании через балансиры.	Балансиры, детские гантели, цветные ленточки по количеству детей, дуга
Январь	1 08.01.2024	«Снегири»	Учить детей прыгать на одной и двух ногах с продвижением вперед через балансиры.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	2 15.01.2024	«Мостик»	Упражнять детей правильно располагаться на балансирах на спину и на живот	«Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 22.01.2024	«Самолёты»	Упражнять детей выполнять движение "самолетик", лёжа на балансирах на животе	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение

	4 29.01.2024	Комплекс «На волне»	Упражнять детей правильно стоять на балансирах	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
февраль	1 05.02.2024	«По кочкам»	Выполнять упражнения ногами с балансиром	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	2 12.02.2024	«В цирке»	Закреплять умение детей самостоятельно прыгать на батуте, сохраняя равновесие.	Батут, «тоннель», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 19.02.2024	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Цветные ленточки по количеству детей со снежинками
	4 26.02.2024	Комплекс «На волне»	Учить детей правильно стоять на балансирах, выполнять движения вправо-влево, сохраняя баланс	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
март	1 04.03.2024	«Ловцы волны»	Закрепить умение детей стоять на балансирах, выполнять движения вперед-назад, сохраняя баланс	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	2 11.03.2024	«В гости к белочке»	Продолжать учить детей удерживать равновесие и координацию.	Гимнастическая скамейка (высота 30 см), мат, шапочка белочки
	3 18.03.2024	«Вместе весело шагать»	Учить детей разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе.	Кегли (5 шт.), набивные мячи (5 шт.), конусы (5 шт.)
	4 25.03.2024	«Чудесный мостик»	Упражнять детей строить из балансиров мост и ходьбе по нему	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
апрель	1 01.04.2024	«Птички прилетели »	Закреплять с детьми упражнения на равновесие и координацию: «Ласточка», «Цапля» с использованием балансиров.	Балансир дорожка, шапочки птиц, Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение

	2 08.04.2024	«Попрыгунчики»	Закреплять умение детей прыгать через балансир и вокруг него на двух ногах	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 15.04.2024	«Корзиночка»	Учить детей выполнять на балансирах упражнение "корзиночка" правильно выгибая спину	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	4 22.04.2024	«Лягушата»	Упражнять детей в прыжках на балансиры и с него.	Балансиры «Рыбка»
	5 29.04.2024	Комплекс «На волне»	Закреплять умение детей правильно выполнять упражнения стоя на балансирах	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, балансир-доска, музыкальное сопровождение
май	1 06.05.2024	«Качели»	Закреплять умение детей правильно выполнять упражнения стоя на балансирах, ходьбе по балансир дорожкам	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, балансир-доска, раздаточный материал, музыкальное сопровождение
	2 13.05.2024	«Быстрее, выше, сильнее»	Закрепить умение детей строить из балансиров мост и ходьбе по нему	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 20.05.2024	«Праздник мяча»	Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи большие (2 шт), мячи набивные (2 шт.), мячи резиновые по кол-ву детей
	4 27.05.2024	«вперед в лето!»	Закрепить умение детей в прыжках на балансиры и с него.	Балансиры «Рыбка»

Календарно-тематический план 3 - й год обучения (средняя группа 4-5 лет)

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Оборудование
Октябрь	1 06.10.2023	«Хожу-брожу»	Упражнять детей правильно стоять на балансирах в паре и поддерживать друг друга	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, игрушки Мишка и Зайка, музыкальное сопровождение
	2 13.10.2023	«Через ручеек»	Закреплять умение детей перешагивать через балансир и прыжкам через него	Мягкие коврики, балансиры «Рыбка», музыкальное сопровождение
	3 20.10.2023	«Мы-зайчата»	Закреплять умение детей держать баланс на «рыбке» с закрытыми глазами	Мягкие коврики, балансиры «Рыбка», музыкальное сопровождение
	4 27.10.2023	«Ветерок»	Упражнять в перекидывании одного мешочка друг другу по очереди	Мягкие коврики, балансиры «Рыбка», мешки с песком
Ноябрь	1 03.11.2023	«Ловкачи»	Учиться стоя на доске перекладывать один мешочек с руки на руку, над головой, сзади, спереди под коленями, под правым, под левым коленом	Мягкие коврики, балансиры «Рыбка», мешки с песком
	2 10.11.2023	«Паровозик»	Закрепление ходьбы с усложнениями вокруг балансиров змейкой	Балансиры «Рыбки», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 17.11.2023	«умники»	Игровое упражнение «Ладонь-ребро-кулак» выполнить стоя на балансире	Балансиры «Рыбки», мягкие коврики, музыкальное сопровождение

	4 24.11.2023	«Наши пяточки устали»	Упражнять детей в сведении и разведении пяток при выполнении общеразвивающих упражнений	Массажные мячики, музыкальное сопровождение
декабрь	1 01.12.2023	«Веселые мячики»	Закреплять умения прокатывать, бросать, ловить мяч	Мячи, музыкальное сопровождение
	2 08.12.2023	«В гости к Зайке»	Закреплять умения детей ходьбе по балансир дорожке, правильному использованию балансира "Рыбка"	Балансир дорожка, балансир «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 15.12.2023	«музыканты»	Стоя на доске, ребенок держит перед собой палочку, делает вдох и на выдохе начинает прокатывать палочку между ладонями, произнося поставленный звук.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, палочки, музыкальное сопровождение
	4 22.12.2023	«Перелезь через овраг»	Упражнять детей в перелезании через балансиры, разными способами.	Балансиры, детские гантели, цветные ленточки по количеству детей, дуга
январь	1 12.01.2024	«Снегири»	Учить детей прыгать на одной и двух ногах продвижением вперед через балансиры.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	2 19.01.2024	«Мостик»	Упражнять детей правильно располагаться на балансир на спину и на живот	«Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 26.01.2024	«Самолёты»	Упражнять детей выполнять движение "самолетик», лёжа на балансирах на животе	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
февраль	1 02.02.2024	«По кочкам»	Выполнять упражнения ногами с балансиром	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение

	2 09.02.2024	«В цирке»	Закреплять умение детей выполнять упражнения на балансирах с гимнастическими палками.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, гимнастические палки, музыкальное сопровождение
	3 16.02.2024	«Дышим легко и тихо»	Обучать детей дыхательным упражнениям.	Цветные ленточки по количеству детей со снежинками
март	1 01.03.2024	«Ловцы волны»	Закрепить умение бросать мешочек по дуге из левой в правую. Следим периферическим зрением	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, мешочек. музыкальное сопровождение
	2 15.03.2024	«В гости к русалке»	Продолжать учиться сидеть на доске на коленях, имитировать плавательные движения двумя руками, затем только правой, левой и обеими руками поочередно	Гимнастическая скамейка (высота 30 см), мат, шапочка белочки
	3 22.03.2024	«Вместе весело шагать»	Учить детей разнообразным видам ходьбы, закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе	Кегли (5 шт.), набивные мячи (5 шт.), конусы (5 шт.)
	4 29.03.2024	«Чудесный фокус»	Упражнять детей в игровом упражнении «Палочка — поймалочка». Стоя на балансировочной доске, одной рукой ребенок вертикально держит перед собой за нижний конец гимнастическую палку. Задача ребенка — разжав руку, которая держит палку за нижний конец, другой рукой поймать палку за верхний конец, поменять руки.	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, гимнастические палки, музыкальное сопровождение
апрель	1 05.04.2024	«Птички прилетели»	Закреплять с детьми упражнения на равновесие и координацию:	Балансир дорожка, шапочки птиц, Балансиры «Рыбка», мягкие

			«Ласточка», «Цапля» с использованием балансиров.	коврики, музыкальное сопровождение
	2 12.04.2024	«Попрыгунчики»	Закреплять умение детей прыгать через балансир и вокруг него на двух ногах	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	3 19.04.2024	«Корзиночка»	Учить детей выполнять на балансирах упражнение "корзиночка" правильно выгибая спину	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	4 26.04.2024	«Лягушата»	Упражнять детей в прыжках на балансир и с него. Прыжки на батуте	Балансиры «Рыбка», батут
май	1 03.05.2024	Комплекс «На волне»	Закреплять умение детей правильно выполнять упражнения стоя на балансирах и подбрасывая мешочек с песком	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, балансир-доска, мешки, музыкальное сопровождение
	2 10.05.2024	«Качели»	Закреплять умение детей правильно выполнять упражнения стоя на балансирах, ходьбе по балансиру дорожкам	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, балансир-доска, раздаточный материал, музыкальное сопровождение
	3 17.05.2024	«Быстрее, выше, сильнее»	Закрепить умение детей строить из балансиров мост и ходьбе по нему	Балансиры «Рыбка», мягкие коврики, музыкальное сопровождение
	4 24.05.2024	«Праздник мяча»	Совершенствовать у детей навыки выполнения упражнений с мячами.	Мячи большие (2 шт.), мячи набивные (2 шт.), мячи резиновые по кол-ву детей
	5 31.05.2024	«вперед в лето!»	Закрепить умение детей в прыжках на балансир и с него.	Балансиры «Рыбка»

III. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

3.1. Методические материалы

Мониторинг здоровья и физической подготовленности детей второй группы раннего возраста

Периоды	Сроки	Показатели	Методики оценки
Адаптационный	Сентябрь-октябрь	Состояния здоровья: -Медицинские показатели (группа здоровья, диагноз); -Уровень физического развития (весоростовые показатели и их соответствие биологическому возрасту); -уровень психического развития.	Изучение карт здоровья, анкетирование родителей
Начальный мониторинг	Ноябрь	Уровень физической подготовленности (качественный и количественный): -ходьба -бег -прыжки в длину с места -метание на дальность	Наблюдение, контрольные упражнения
Промежуточный мониторинг	Февраль		
Итоговый мониторинг	Май		

Основу проверки основных видов движений положена анализ элементов движения, характерных для данного вида и соответствующие данному возрасту. Обследование проводится в виде игрового задания.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении и упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Средние количественные показатели уровня двигательной подготовленности детей 2-3 лет (Печора К.Л.,

Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г.

Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях)

	Основные виды движений				
	ходьба,	бег	прыжки в длину с места, м	Метание на дальность, см	
				Правой рукой	Левой рукой

	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
В начале учебного года	10,5	10,8	5,5	5,6	20	20	159	147	128	111
В конце учебного года	7,9	7,5	3,8	3,8	50	40	291	245	226	204

Для того чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится хронометраж. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики организации детей, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Протокол хронометража физкультурного занятия и динамики пульса

Дата _____

Фамилия, имя ребёнка, возраст _____ Группа _____

Воспитатель по ФИЗО _____

Части занятий и название упражнения	Объяснение, наблюдения	Показ	Выпол.упр.	Указания	Вспомогательства	Простой по вине педагога	Итого с вычетом простоя (полезное время)
Вводная часть							
Бег							
Построение							
Основная часть							
ОРУ							
Осн.вид движения							
П/и							
Заключительная часть							
Ходьба, игра малой подвижности							

Обучение физической культуре детей дошкольного возраста осуществляется только устным путем, в игровой форме.

Занятия проводятся по подгруппам не более 10 человек в групповой комнате. Удобнее всего организовывать эти занятия после дневного сна, когда дети не утомлены и хорошо воспринимают материал физического языка. Занятие состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей и начинается с приветствия. Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует

основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия — малоподвижные игры и упражнения на восстановления дыхания. Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается. Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный.

Мониторинг здоровья и физической подготовленности детей младшей группы

Периоды	Сроки	Показатели	Методики оценки
Адаптационный	Сентябрь-октябрь	Состояния здоровья: - медицинские показатели (группа здоровья, диагноз); - уровень физического развития (весоростовые показатели и их соответствие биологическому возрасту); - уровень психического развития.	Изучение карт здоровья, анкетирование родителей
Начальный мониторинг	Ноябрь	Уровень физической подготовленности (качественный и количественный): - ходьба - бег - прыжки в длину с места - метание на дальность	Наблюдение, контрольные упражнения
Промежуточный мониторинг	Февраль		
Итоговый мониторинг	Май		

В основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида и соответствующие данному возрасту. Обследование проводится в виде игрового задания.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого. Средние количественные показатели

уровня двигательной подготовленности детей 3-4 лет

(Печора К. Л., Пантюхина Г. В., Голубева Л. Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях)

	Основные виды движений									
	ходьба,		бег		прыжки в длину с места, м		метание на дальность, см			
	М	Д	М	Д	М	Д	правой рукой		левой рукой	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
В начале учебного года	10,5	10,8	5,5	5,6	20	20	159	147	128	111
В конце учебного года	7,9	7,5	3,8	3,8	50	40	291	245	226	204

Для того чтобы определить рациональное использование времени, предусмотренное для занятия, проводится хронометраж. Это дает возможность оценить эффективность применяемой методики организации детей, выявить объем моторной и общей плотности занятия.

Протокол хронометража физкультурного занятия и динамики пульса

Дата _____

Фамилия, имя ребёнка, возраст _____ Группа _____

Воспитатель по ФИЗО _____

Части занятий и название упражнения	Объяснение, наблюдения	Показ	Выпол. упр.	Указания	Вспомог. действия	Простой по вине педагога	Итого с вычетом простоя (полезное время)
Вводная часть							
Ходьба							
Бег							
Построение							
Основная часть							
ОРУ							

Осн. вид движения							
П/и							
Заключительная часть							
Ходьба, играмалой подвижности							

Мониторинг здоровья и физической подготовленности детей среднего возраста

Периоды	Сроки	Показатели	Методики оценки
Начальный мониторинг	Сентябрь-Ноябрь	Уровень физической подготовленности (качественный и количественный): - ходьба - бег - прыжки в длину с места - метание на дальность	Наблюдение, контрольные упражнения
Промежуточный мониторинг	Февраль		
Итоговый мониторинг	Май		

Основу проверки основных видов движений положен анализ элементов движения, характерных для данного вида и соответствующие данному возрасту. Обследование проводится в виде игрового задания.

В протоколы обследования заносятся результаты всех попыток при выполнении упражнений в основных видах движений. В средний показатель всей группы входит лучший результат каждого.

Протокол хронометража физкультурного занятия и динамики пульса

Дата _____

Фамилия, имя ребёнка, возраст _____ Группа _____

Воспитатель по ФИЗО _____

Части занятий и название упражнения	Объяснение, наблюдения	Показ	Выпол. упр.	Указания	Вспомог. действия	Простой по вине педагога	Итого с вычетом простоя (полезно время)
Вводная часть							
Бег							
Построение							

Основная часть							
ОРУ							
Осн. вид движения							
П/и							
Заключительная часть							
Ходьба, играмалой подвижности							

3.2. Оценочные материалы

Проведение педагогической диагностики развития ребенка необходимо для:

- выявления начального уровня развития двигательных способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше — в данной группе).

Цель диагностики: выявление уровня физического и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Способы проверки достижения требований к умениям дошкольника.

В процессе оценки используются уровни: высокий, низкий, средний.

Диагностическая карта

Умеет выполнять ходьбу по балансирам, удерживая равновесие		Выполнение упражнений из положения лежа		Умеет брать, держать, переносить, класть, балансир		Умеет балансировать из разных положений		Общий уровень развития	
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Физические занятия с детьми раннего возраста: третий год жизни. М.Ф. Литвинова Москва 2005г.
2. Физическая культура для малышей С.Я. Лайзане Москва 1978г.
3. Общеразвивающие упражнения в детском саду. П.П. Бущинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова Москва 1990 г.
4. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010. – 128 с.
5. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет», М. «Мозаика-синтез», 2013г. – 144 с.
6. Харченко Т.Е. – Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2009 – 88 с.