

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 54» городского округа город Стерлитамак
Республики Башкортостан

ПРИНЯТО
на педагогическом совете МАДОУ
«Детский сад № 54»
протокол № 8
от « 31 » 08 2017г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 54»
Саловская М.В.
Приказ №
« 2 » 2017г.



Рабочая программа
студии «Спортивный калейдоскоп»
по развитию физических способностей
воспитанников старшей группы
на 2017 – 2018 учебный год.

Составил руководитель: Зими́на Т.А.

Стерлитамак- 2017

Содержание

1. Паспорт рабочей Программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
2.1. Цели и задачи реализации рабочей Программы.....	4
2.2. Принципы и подходы к формированию рабочей Программы.....	4
2.3. Характеристика особенностей развития воспитанников старшего дошкольного возраста.....	5
2.4. Актуальность.....	8
3. Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы.....	9
4. Перспективно-тематическое планирование работы в студии.....	9
5. Система работы с родителями (законными представителям).....	19
6. Формы, методы реализации рабочей Программы с учетом возрастных индивидуальных особенностей воспитанников.....	19
7. Условия реализации рабочей Программы.....	20

Паспорт рабочей Программы

Наименование	Рабочая программа студии «Спортивный калейдоскоп» по развитию физических способностей воспитанников старшей группы
Руководитель	Зими́на Татьяна Анатольевна воспитатель высшей категории МАДОУ «Детский сад № 54»
Цель	Развитие двигательных способностей воспитанников старшего дошкольного возраста посредством элементов художественной гимнастики.
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. • Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям. • Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей. <p>Образовательно- развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формирование двигательных способностей; • Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие); • Освоение навыков базовых элементов по различным видам художественной гимнастики. • Расширение двигательного опыта детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью. <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитание потребности в здоровом образе жизни. • Выработка потребности в физических упражнениях и играх. • Воспитание нравственных волевых и эстетических качеств воспитанников.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья воспитанников; - проявление интереса к занятиям гимнастикой - развитие физических качеств воспитанников.

2 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы МАДОУ «Детский сад № 54» городского округа г. Стерлитамак Республики Башкортостан.

Программа направлена на развитие двигательных способностей детей и рассматривает основы формирования правильной осанки, различные профилактические аспекты.

2.1. Цели и задачи реализации Рабочей программы:

Цель: Развитие двигательных способностей воспитанников среднего дошкольного возраста посредством элементов художественной гимнастики.

Задачи:

Оздоровительные:

- Охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
- Расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.

Образовательно- развивающие задачи:

- Формирование двигательных способностей;
- Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, равновесие);
- Освоение навыков базовых элементов по различным видам художественной гимнастики.
- Расширение двигательного опыта детей посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные задачи:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
 - Выработка потребности в физических упражнениях и играх.
- Воспитание нравственных волевых и эстетических качеств воспитанников.

2.2 Принципы и подходы реализации Программы

- Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- Создание благоприятной среды для гармоничного развития опорно-двигательного аппарата.
- Плановость, систематичность, последовательность развития физических качеств у воспитанников;
- тесная взаимосвязь теоретических знаний об окружающей действительности с конкретными практическими действиями;
- воспитательная ценность знаний и умений;
- осознанная деятельность всех участников педагогического процесса.
- учет возрастных особенностей воспитанников

- наглядность;
- доступность;
- постепенность;
- активность;
- научность и достоверность;
- сознательность;
- поддержка разнообразия детства;
- сохранение уникальности и самоценности детства;
- личностно развивающийся гуманистический характер взаимодействия родителей, детей и воспитателей;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых.

2.3 Характеристики особенностей развития воспитанников старшего дошкольного возраста (5-6 лет).

А) Возрастные особенности детей шестого года жизни.

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане). Чаще начинают употреблять и более точный словарь для обозначения моральных понятий - вежливый, честный, заботливый и др.

В этом возрасте в поведении дошкольников формируется возможность саморегуляции, т. е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т. п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. Ребенок эмоционально переживает не только оценку его поведения другими, но и соблюдение им самим норм и правил, соответствие его поведения своим морально-нравственным представлениям. Однако соблюдение норм (дружно играть, делиться игрушками, контролировать агрессию и т. д.), как правило, в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе; оценки и мнение товарищей становятся для них существенными. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре («С ним интересно играть» и т. п.) или его положительными качествами («Она хорошая», «Он не дерётся» и т. п.). Общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

В 5-6 лет у ребёнка формируется система первичной половой идентичности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика поведения, внешности, профессии). При обосновании выбора сверстников противоположного пола мальчики опираются на такие качества девочек, как красота, нежность, ласковость, а девочки - на такие, как сила, способность заступиться за другого.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого).

В игровом взаимодействии существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга - указывают, как должен себя вести тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнёрам свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.

Более совершенной становится крупная моторика: ребенок хорошо бегаёт на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Появляются сложные движения: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребёнка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые из них могут обращаться со шнурками — продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

К 5 годам они обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать.

Представления об основных свойствах предметов углубляются: ребёнок хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный); может рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга; сопоставить между собой по величине большое количество предметов.

Ребенок 5-6 лет умеет из неравенства делать равенство; раскладывает 10 предметов от самого большого к самому маленькому и наоборот; рисует в тетради в клетку геометрические фигуры; выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры; ориентируется на листе бумаги.

Освоение времени все ещё не совершенно: не точная ориентация во временах года, днях недели (хорошо усваиваются названия тех дней недели и месяцев года, с которыми связаны яркие события).

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым (отобрать несколько фигур определённой формы и цвета, найти на картинке изображения предметов и заштриховать их определённым образом).

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства (в качестве подсказки могут выступать схемы, карточки или рисунки).

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.). К наглядно-действенному мышлению дети прибегают в тех случаях, когда сложно без практических проб выявить необходимые связи. При этом пробы становятся планомерными и целенаправленными. Задания, которые можно решить без практических проб, ребёнок нередко может решать в уме.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков.

Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Сравнивая свою речь с речью взрослых, дошкольник может обнаружить собственные речевые недостатки.

Ребёнок шестого года жизни свободно использует средства интонационной выразительности. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Использует в речи синонимы, антонимы; слова, обозначающие материалы, из которых сделаны предметы (бумажный, деревянный и т. д.).

Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики: несклоняемые существительные, существительные множественного числа в родительном падеже, следовать орфоэпическим нормам языка; способны к звуковому анализу простых трёхзвуковых слов.

Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребёнка 5-6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Малыш способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением. Практика анализа текстов, работа с иллюстрациями способствуют углублению читательского опыта, формированию читательских симпатий.

Ребенок к 6 годам свободно называет свое имя, фамилию, адрес, имена родителей и их профессии.

В старшем дошкольном возрасте (5-7 лет) активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности. Освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяв её. Образы воображения

значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет.

Б) Социально-психологические особенности детей старшего возраста

В средней группе № 4 28 воспитанников, из них 13 мальчиков и 15 девочек. Дети 2012 года рождения. Есть воспитанники из полных семей, есть и из неполных семей, где в семье нет отца. Все воспитанники постоянно посещают детский сад.

В образовании и развитии воспитанников применяются здоровьесберегающие технологии. Уровень развития воспитанников соответствует данному возрасту. У многих речь развита в соответствии с возрастом, выстраивают полные правильные предложения. Воспитанники активны и любознательны, охотно занимаются различными видами деятельности предусмотренной образовательной программой.

2.4 Актуальность

Художественная гимнастика в детском саду – это прежде всего интерес воспитанников к этому виду спорта, это и забавные игры, образные этюды, диалоги с предметами, в которых воспитанник может выразить собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий упражнениями художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, а в процессе игрового общения воспитанников с музыкой через движения - двигательные умения и навыки.

Занятия художественной гимнастикой в ДООУ имеют цель повысить популярность занятий этим видом спорта в детском саду.

Гимнастика - одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Формирование навыков занятий художественной гимнастикой- это прежде всего педагогический процесс.

В современных условиях развития общества проблема здоровья воспитанников является как никогда ранее актуальной. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды. Состояние здоровья воспитанников на сегодняшний день заставляет задуматься о проведении профилактических мероприятий, предусматривающих формирование здорового образа жизни. Оптимизировать работу в данном направлении, на наш взгляд, можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические разнообразные занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок на них при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям. Оздоровительная художественная гимнастика является сегодня лидером мирового спортивного движения. Она развивает двигательную подготовленность обучающихся к школе и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и

производить широкий круг физических действий. Занятия художественной гимнастикой органично соединяют в себе танцевальные и игровые упражнения, которые дети могут выполнить без видимых затруднений. Это позволяет не только подготовить воспитанников к здоровому образу жизни, но и развивает их творческое воображение. Художественная гимнастика – одна из эффективных форм повышения двигательной активности воспитанников, занятия ею повышают функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию и музыкальность, гибкость и пластику движений.

3 Планируемые результаты освоения детьми Рабочей программы:

- Совершенствование физической подготовленности воспитанников. Сформированность начальных навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Выразительность исполнения движений под музыку;
- Точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- Освоение разнообразных композиций и отдельных видов движений.

Форма оценивания результатов: совместная работа воспитанника и взрослого.

Форма представления результатов: участие в спортивных праздниках, развлечениях, соревнованиях.

Формы определения результативности:

Форма проведения итогов, осуществляется в форме регулярных наблюдений воспитателя за воспитанниками (в течении учебного года с 1. 09. 2017г. – 31. 05. 2018г.). Итоговые точки проводятся в середине (декабрь) и конце учебного года (май). Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной; коррекции особенностей его развития.); оптимизация работы с группой воспитанников.

б) рекомендации родителям (законным представителям) на летний период.

4 Перспективно - тематическое планирование работы студии «Спортивный калейдоскоп» по физическому развитию в средней группе Сентябрь

месяц	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
сентябрь	Действия с мячом	Отработка способов удержания мяча. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча с хлопком, после отскока от пола, в перебрасывании мяча. Развитие точности движений во времени и	Игровое упражнение «Подбрось – поймай»: - с хлопком; - после отскока от пола. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	Мячи по количеству детей

		пространстве, укрепление силы мышц кисти, плечевого пояса.		
	Действия с мячом	Отработка способов удержания мяча. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча с хлопком, после отскока от пола, в перебрасывании мяча. Развитие точности движений во времени и пространстве, укрепление силы мышц кисти, плечевого пояса.	Прокатывание мячей друг другу в парах: - сидя; - сидя на коленях; - стоя одной ногой.	Мячи по количеству детей
	Акробатика	Работа по технике безопасности. Упражнять в выполнении перекатов, кувырков. Отработка сохранения и группировки до конца переката. Укрепление мышц стопы.	Игровое упражнение «Пластилиновые фигурки» Выполнение перекатов: - «Пластилиновая колбаска»; - «Пластилиновый комочек»; - «Пластилиновый шарик».	Маты
	Акробатика	Работа по технике безопасности. Упражнять в выполнении перекатов, кувырков. Отработка сохранения и группировки до конца переката. Укрепление мышц стопы.	Выполнение кувырков. Удержание стойки на лопатках: «Пластилиновое деревце»	Маты

Октябрь

месяц	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
октябрь	Действия с обручем	Отработка способов удержания обруча. Упражнять в выполнении маховых и круговых движений, вращений, прокатывании обруча. Развитие координации движений, быстроты, ловкости. Формирование правильной осанки.	Игровое упражнение «Жонглеры»: - прокатывание обручей друг другу в парах; - вращение обруча на полу в вертикальной плоскости правой, левой рукой.	Обручи по количеству воспитанников Музыкальное сопровождение

	Действия с обручем	Отработка способов удержания обруча. Упражнять в выполнении маховых и круговых движений, вращений, прокатывании обруча. Развитие координации движений, быстроты, ловкости. Формирование правильной осанки.	- Вращение обруча на правой, левой руке; - выполнение маховых и круговых движений обруча в движении.	Обручи по количеству воспитанников Музыкальное сопровождение
	Гимнастические упражнения	Формировать технику имитационно – подражательных движений, через них познавая свое тело. Развитие гибкости, равновесия, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.	Выполнение игрового комплекса на растягивание «Маугли» Подвижная игра «Паучки»	Музыкальное сопровождение Маски для подвижной игры
	Гимнастические упражнения	Формировать технику имитационно – подражательных движений, через них познавая свое тело. Развитие гибкости, равновесия, ловкости, координации движений, ориентировки в пространстве.	Упражнения в равновесии через выполнение упражнений «Коробочка», «Березка», «Ласточка»: - на полу; - на гимнастической скамейке.	Музыкальное сопровождение Гимнастическая скамейка Маски для подвижной игры

Ноябрь

мес яц	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
ноябрь	Действия с лентами	Продолжать формировать умение манипулировать с лентами на месте и в движении. Развитие чувства ритма. Формирование слитности, волнообразности, целостности движений. Продолжать формировать умение согласовывать движения с музыкой	Игровое упражнение «Волшебный художник»: выполнение упражнений на месте и в движении: - «волны»; - «Взмахи»; - «Змейки».	Музыкальное сопровождение Ленты по количеству воспитанников
	Действия с лентами	Продолжать формировать умение манипулировать с лентами на месте и в движении. Развитие чувства ритма. Формирование слитности,	Игровое упражнение «Волшебный художник»: выполнение упражнений на месте и в движении: - «волны»;	Музыкальное сопровождение Ленты по

		волнообразности, целостности движений. Продолжать формировать умение согласовывать движения с музыкой	- «Взмахи»; - «Змейки». Подвижная игра «Чай-чай – выручай»	количеству воспитанников
	Действия с лентами	Закрепление умения составлять композицию с лентами	Составление композиций с лентами из разученных движений	Музыкальное сопровождение Ленты по количеству воспитанников
	Действия с лентами	Закрепление умения составлять композицию с лентами	Составление композиций с лентами из разученных движений Подвижная игра «Карусель»	Музыкальное сопровождение Ленты по количеству воспитанников

Декабрь

месяц	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
Декабрь	Акробатика	Закрепление умения выполнять акробатические упражнения на скамейке. Отработка техники прыжков разной сложности. Развитие координации движений, выносливости, гибкости. Формирование навыка правильной осанки.	Прохождение полосы препятствий: - на скамейке: «Ласточка»; - в обруче: «Коробочка»; - на матах: кувырок два раза подряд; - на полу: «Мост». Подвижная игра «Хитрая лиса»	Обручи, скамейка, маты Музыкальное сопровождение Маски для подвижной игры
	Акробатика	Закрепление умения выполнять акробатические упражнения на скамейке. Отработка техники прыжков разной сложности. Развитие координации движений, выносливости, гибкости. Формирование навыка правильной осанки.	Прохождение полосы препятствий: - на скамейке: «Ласточка»; - в обруче: «Коробочка»; - на матах: кувырок два раза подряд; - на полу: «Мост». Выполнение разных вариантов прыжков из обруча в обруч.	Обручи, скамейка, маты Музыкальное сопровождение
		Продолжать формировать	Игровое упражнение «Цирк»: - «Пропеллер» (<i>вращать палку вокруг своей оси, перехватывая её руками в</i>	Гимнастическ

	<p>Действия с гимнастической палкой</p>	<p>умение манипулировать гимнастической палкой, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание, быстроту реакции. Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия</p>	<p><i>центре</i>); - «Удержи солдатика» (<i>удержать палку на открытой ладони</i>); - «Не урони» (<i>стоящую на полу палку, придерживая ладонью, на миг отпустить, хлопнуть в ладоши и снова поймать</i>); - «Пройди под палкой» (<i>стоящую на полу палку удерживать за верхний край, не отпуская, пройти вприсядку вокруг неё</i>); - «Палочка – скакалочка» (<i>удерживая палку за концы, перешагнуть через неё вперёд</i>)</p>	<p>ие палки по количеству воспитанников, музыкальное сопровождение</p>
	<p>Действия с гимнастической палкой</p>	<p>Продолжать формировать умение манипулировать гимнастической палкой, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание, быстроту реакции. Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия</p>	<p>Игровое упражнение «Цирк»: - «Пропеллер» (<i>вращать палку вокруг своей оси, перехватывая её руками в центре</i>); - «Удержи солдатика» (<i>удержать палку на открытой ладони</i>); - «Не урони» (<i>стоящую на полу палку, придерживая ладонью, на миг отпустить, хлопнуть в ладоши и снова поймать</i>); - «Пройди под палкой» (<i>стоящую на полу палку удерживать за верхний край, не отпуская, пройти вприсядку вокруг неё</i>); - «Палочка – скакалочка» (<i>удерживая палку за концы, перешагнуть через неё вперёд</i>). Эстафета с палкой.</p>	<p>Гимнастические палки по количеству воспитанников, музыкальное сопровождение</p>

Январь

	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
январь	<p>Действия со скакалками</p>	<p>Привитие интереса к играм со скакалкой, помощь в преодолении двигательных трудностей. Обучение захвату ручек скакалки без напряжения, пальцы направлены</p>	<p>Игровое упражнение «Прыгуны»: Двое взрослых проносят скакалку под ногами детей, те перепрыгивают через неё. Подвижная игра «Пройди в</p>	<p>Скакалки по количеству воспитанников Музыкальное сопровождение</p>

		вперёд. Упражнять в прыжках через скакалку.	дом»	е
	Действия со скакалками	Привитие интереса к играм со скакалкой, помощь в преодолении двигательных трудностей. Обучение захвату ручек скакалки без напряжения, пальцы направлены вперёд. Упражнять в прыжках через скакалку. Развитие быстроты реакции, координации движений, ловкости.	Игровое упражнение «Прыгуны»: Двое взрослых пронесут скакалку под ногами детей, те перепрыгивают через неё. Игра – соревнование «Кто получит самые бурные аплодисменты?» Прыжки через скакалку 5-10 раз без остановки названным способом: - на двух ногах на месте; - с ноги на ногу; - на одной ноге; - с продвижением вперёд Подвижная игра «Удочка»	Скакалки по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение
	Акробатика	Развивать умение манипулировать с гимнастическими палками, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание, быстроту реакции. Укрепление мышц стопы, профилактика плоскостопия.	Игровое упражнение «Цирковые акробаты». Выполнение знакомых акробатических упражнений. Игровое упражнение «На арене цирка тигры»: - кувырки с разбега с подпрыгиванием; - кувырки с разбега в обруч; - кувырки с разбега через вал.	Маты, обручи, вал

Февраль

мес яц	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
Февраль	Действия с мячом	Закрепление умения манипулировать с мячом. Разучивание выкрутов мяча. Развитие творческой двигательной деятельности и умения осознанно управлять своим телом, гибкости.	Игровое упражнение «Подбрось – поймай»: - подбросить мяч невысоко, поймать тыльной стороной ладоней; - подбросить мяч одной рукой, поймать другой. Выполнение выкрутов мяча в вертикальной и горизонтальной плоскостях.	Мячи по количеству воспитанников Музыкальное сопровождение Атрибуты к

		Формирование правильной осанки.	Прыжки с мячом, зажатым между ног, на месте и в движении. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	подвижной игре.
Действия с мячом		Закрепление умения манипулировать с мячом. Разучивание выкрутов мяча. Развитие творческой двигательной деятельности и умения осознанно управлять своим телом, гибкости. Формирование правильной осанки.	Игровое упражнение «Подбрось – поймай»: - подбросить мяч невысоко, поймать тыльной стороной ладоней; - подбросить мяч одной рукой, поймать другой. Выполнение выкрутов мяча в вертикальной и горизонтальной плоскостях. Прыжки с мячом, зажатым между ног, на месте и в движении. Подвижная игра «Обгони мяч»	Мячи по количеству воспитанников Музыкальное сопровождение Атрибуты к подвижной игре.
Акробатика с использованием мяча		Развитие умения выполнять акробатические упражнения с мячом; точности движений во времени и пространстве, ловкости, координации движений, силы, выносливости. Воспитание дружеских взаимоотношений и умения договариваться в игре.	Игровое упражнение «Цветик – семицветик» Дети образуют круг, подобно лепесткам одного цветка, и выполняют упражнения на растягивание сидя, лежа, стоя. Подвижная игра «Вышибалы»	Мячи по количеству воспитанников
Акробатика с использованием мяча		Развитие умения выполнять акробатические упражнения с мячом; точности движений во времени и пространстве, ловкости, координации движений, силы, выносливости. Воспитание дружеских взаимоотношений и умения договариваться в игре.	Игровое упражнение «Цветик – семицветик» Дети образуют круг, подобно лепесткам одного цветка, и выполняют упражнения на растягивание сидя, лежа, стоя. Разучивание композиции с мячами. Подвижная игра «Земля, воздух, вода»	Мячи по количеству воспитанников

Март

Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
----------	--------	--------------------	----------

Март	Действия с обручем	<p>Выявление интереса воспитанников к играм с обручем.</p> <p>Развитие умения манипулировать обручем, ловкости рук, глазомера, быстроты реакции.</p> <p>Развивать умение согласовывать движения с музыкой</p>	<p>Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>Вращение обруча на полу «Волчок»</p> <p>Вращение обруча на правой и левой руках.</p> <p>Прыжки в обруч как через скакалку, разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя ногами вместе; - поочерёдно одной, другой ногой. <p>Эстафета «Ловкий обруч»: туда – выполнение задания с обручем, обратно – прокатить обруч партнеру.</p>	Обручи по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение
	Действия с обручем	<p>Выявление интереса воспитанников к играм с обручем.</p> <p>Развитие умения манипулировать обручем, ловкости рук, глазомера, быстроты реакции.</p> <p>Развивать умение согласовывать движения с музыкой</p>	<p>Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>Вращение обруча на полу «Волчок»</p> <p>Вращение обруча на правой и левой руках.</p> <p>Прыжки в обруч как через скакалку, разными способами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двумя ногами вместе; - поочерёдно одной, другой ногой. <p>Эстафета «Ловкий обруч»: туда – выполнение задания с обручем, обратно – прокатить обруч партнеру.</p>	Обручи по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение
	Действия с обручем	<p>Развитие умения манипулировать обручем, ловкости рук, глазомера, быстроты реакции.</p>	<p>Разучивание композиций с обручами</p>	Обручи по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение
	Действия с обручем	<p>Развитие умения манипулировать обручем, ловкости рук, глазомера, быстроты реакции.</p>	<p>Разучивание композиций с обручами</p> <p>Подвижная игра «Ловец бабочек»</p>	Обручи по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение

Апрель

Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
----------	--------	--------------------	----------

Апрель	Действия со скакалками	<p>Развитие у воспитанников творческого подхода к выполнению упражнений со скакалками.</p> <p>Упражнять в прыжках через скакалку.</p> <p>Формировать умение закручивать и скручивать скакалку.</p> <p>Развитие быстроты реакции, координации движений, ловкости.</p> <p>Укрепление мышц стопы, предупреждение плоскостопия</p>	<p>Игровое упражнение «Бегущая скакалка».</p> <p>Двое водящих ходят по залу с натянутой скакалкой, остальные перепрыгивают через неё.</p> <p>Игровое упражнение «Детский сад»</p> <p>Выполнение прыжков разными способами, используя определенный текст.</p> <p>«Бабушка, распутай»</p> <p>Воспитанники закручивают и раскручивают скакалку вокруг себя.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>Музыкальное сопровождение</p> <p>Скакалки по количеству воспитанников</p>
	Действия со скакалками	<p>Развитие у воспитанников творческого подхода к выполнению упражнений со скакалками.</p> <p>Упражнять в прыжках через скакалку.</p> <p>Формировать умение закручивать и скручивать скакалку.</p> <p>Развитие быстроты реакции, координации движений, ловкости.</p> <p>Укрепление мышц стопы, предупреждение плоскостопия</p>	<p>Игровое упражнение «Бегущая скакалка».</p> <p>Двое водящих ходят по залу с натянутой скакалкой, остальные перепрыгивают через неё.</p> <p>Игровое упражнение «Детский сад»</p> <p>Выполнение прыжков разными способами, используя определенный текст.</p> <p>«Бабушка, распутай»</p> <p>Воспитанники закручивают и раскручивают скакалку вокруг себя.</p> <p>Подвижная игра «Сделай правильную фигуру со скакалкой»</p>	<p>Музыкальное сопровождение</p> <p>Скакалки по количеству воспитанников</p>
	Акробатическая фантазия	<p>Определение степени ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости, быстроты мышления и моторной памяти, пластичности и координации движений.</p> <p>Упражнять в расслаблении.</p>	<p>Выполнение комплекса ритмопластики</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с лентой»</p>	<p>Аудиозапись</p> <p>Атрибуты к подвижной игре.</p>
	Акробатическая фантазия	<p>Определение степени ловкости, быстроты реакции, силы, выносливости, быстроты мышления и моторной памяти, пластичности и координации движений.</p> <p>Упражнять в расслаблении.</p>	<p>Выполнение упражнений на полу и на скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пережат; - полушпагат; - кувырок - «Мост» - «Кольцо» - «Ласточка» <p>Подвижная игра «Узнай по</p>	<p>Маты</p> <p>Музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические скамейки</p>

			голосу»	
--	--	--	---------	--

Май

мес яц	Название	Задачи	Содержание занятий	Материал
Май	Действия с лентами	Закрепление умения владеть лентой, выполняя разные элементы. Формирование слитности, волнообразности, целостности движений. Развитие чувства ритма. Развивать умение согласовывать движения с музыкой. Развитие творческого мышления в выполнении упражнений.	Игровое упражнение на творчество: «Чье движение больше нравится» Один воспитанник придумывает движения, остальные повторяют. Произвольные упражнения с лентами под музыку. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Ленты по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение
	Действия с гимнастической палкой	Закрепление умения манипулировать гимнастической палкой, развивая ловкость, смекалку, находчивость, выдержку, внимание, быстроту реакции. Укрепление мышц спины. Формирование правильной осанки. Профилактика плоскостопия.	Игровое упражнение «Цирк»: - «Пропеллеры»; - «Удержи солдатика»; - «Не урони!»; - «Пройди под палкой»; Эстафета с палкой. Подвижная игра «Птички на ветках»	Гимнастические палки по количеству воспитанников в Музыкальное сопровождение
	Оздоровительная гимнастика	Укреплять здоровье воспитанников, развивать физические качества посредством ритмопластики	Выполнение комплекса ритмопластики	Аудиозапись
	Оздоровительная гимнастика	Укрепление мышц стопы. Развитие выдержки, координации движений.	Упражнения для стопы с гимнастическими шарами Ходьба по корригирующим дорожкам.	Гимнастические шары по количеству воспитанников в (по два каждому) Корригирующие дорожки. Музыкальное сопровождение

5. Система работы с родителями (законными представителями).

Период	Содержание работы	Форма работы	Ответственные
Октябрь	«Необходим ли спортивный кружок в детском саду?»	Анкетирование	Воспитатель: Зими́на Т.А.
Ноябрь-февраль	Организация спортивных развлечений.	Совместная с родителями организация развлечений	Воспитатель: Зими́на Т.А. Родители: Абдрахманова Е.В. Хабибуллина Н.В.
Январь	«Мама, папа, я- спортивная семья»	Спортивный праздник	Воспитатель: Зими́на Т.А.
Март	«Художественная гимнастика как способ развития двигательных способностей детей»	Просмотр презентации	Родители: Зык А.Ю. Галяутдинова Л.А
Апрель	«Значение развития двигательной активности детей старшего дошкольного возраста »	Консультация	Воспитатель: Зими́на Т.А.

6. Формы и методы реализации Рабочей Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Формы работы с воспитанниками:

- Индивидуально – дифференцированные;
- Подгрупповые;
- Групповые
- Совместная деятельность воспитанников.

Методы работы с воспитанниками:

- **Словесные методы** – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед воспитанником двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- **Наглядные методы** – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- **Практические методы** – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- **Игровые методы** – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Они забывают об усталости,

продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

7 Условия реализации рабочей Программы:

срок реализации - программа рассчитана на 1 год;

возраст воспитанников – 5-6 лет;

график работы – в четверг, во вторую половину дня 16.00 -16.25.;

продолжительность занятия - 25 минут;

количество занятий – 36;

занятия проводятся 1 раз в неделю; 4 раза в месяц (в январе 3 занятия); 36 раз в год;

количество воспитанников – 14.

Формы занятий – совместная двигательная деятельность педагога с воспитанниками и родителями (законными представителями).

Материально-техническое оснащение, оборудование Программы:

Для успешности реализации программы необходимы спортивный зал, с мягким покрытием на полу, а также следующее оборудование:

- аудиоаппаратура, CD диски с записью музыки к комплексам упражнений,
- пособия для зрительной гимнастики (ориентиры напольные, потолочные, настенные,
- индивидуальные: гимнастические палки, мячи, ленты, скакалки, обручи, кегли; гимнастические скамейки, мягкие маты.