Перспективний план гуртка «Казкова фізкультура»

для дітей старшого

дошкільного віку

**Пояснювальна записка**

Заняття з фізичного виховання спрямовані на розвиток рухів, удосконалення рухових навичок і фізичних якостей (спритність, гнучкість, силу, витривалість). Фізичні вправи сприяють всебічному розвитку всіх органів і систем і в першу чергу рухового апарату, підвищують збудливість м'язів, темп, силу, м'язовий тонус і загальну витривалість дитини.

Заняття побудовані у відповідності з індивідуальними особливостями і природними даними дітей, за принципом «Кожна дитина просувається в своєму фізичному розвитку від програми - мінімум до програми - максимум, незалежно від віку». Цей принцип сформований на основі ідей Л.В. Виготського, А.І.Леонтьєва,використовується інноваційна програма М. Єфименка. Такий підхід викликає у дітей особисту зацікавленість у самостійному вдосконаленні своїх результатів.

**Мета:**Створення оптимальних умов для всебічного, повноцінного розвитку рухових здібностей і зміцнення здоров'я дітей.

**Завдання:**

* Навчати основам фізичних вправ;
* Формувати необхідні вміння та навички для подальшого вдосконалення спортивної гімнастики;
* Розвивати фізичні якості: швидкісні, силові, гнучкість, витривалість, координацію рухів, і творчі здібності.
* Удосконалювати рухову активність дітей і формувати правильну поставу.
* Виховувати здорових, вольових і дисциплінованих дітей, які прагнуть до занять фізичною культурою;
* Пропагувати фізичну культуру і спорт.

**Основні етапи навчання**

**Перший етап**навчання *початкове навчання нового руху*. Навчання на даному етапі спрямоване на створення загального уявлення про новий рух. Попереднє уявлення про рух служить основою для майбутніх рухових дій. Це вимагає точного і послідовного створення образу нового руху. Дитина отримує первинні відомості про вправі: формі, напрямку, вирішальних діях, окремих положеннях. Ця інформація може носити описовий характер і доповнюватися кількісними значеннями технічних дій.

Створення подання на даному етапі навчання може бути доповнено руховим випробуванням: зафіксовано окреме положення, проімітовано з допомогою викладача або відтворений в максимально полегшених умовах (на тренажері). При цьому дитина отримує певні м'язові відчуття (рухову інформацію), які розширюють відомості про техніки новогї вправи.

**Другий етап** навчання *поглиблене розучування руху*. Це вирішальний етап навчання. Він спрямований на оволодіння основами техніки нового руху. Діяльність педагога тут складається з наступного:

1. Постійного спостереження за ходом виконання руху.

2. Супроводження виконання вправи словесними й іншими сигналами.

3. Надання безпосередньої допомоги для полегшення виконання.

4. Забезпечення безпеки навчання.

5. Виправлення помилок шляхом корекції дій дитини в процесі виконання руху.

6. Планування наступних завдань.

При плануванні та організації навчання нового руху враховуються такі моменти:

* при розучуванні на одному занятті кількох нових рухів потрібно їх чергування з уже засвоєними;
* для кращого запам'ятовування руху бажано його повторювати на кожному занятті.
* В результаті активної роботи дорослого і дитини на другому етапі навчання уточнюється уявлення про новий рух, відбувається оволодіння основами рухового дії. На цьому етапі можливо дробове вивчення вправи, а також цілісне виконання розучуваного руху в природних або полегшених умовах. Результатом навчання на даному етапі є технічно правильне і самостійне виконання руху. При цьому можливі ще неточності в деталях техніки, нестабільність.

**Третій етап** навчання *закріплення і вдосконалення руху*. Даний етап спрямований на стабілізацію техніки і вдосконалення виконання досліджуваного руху досліджуваного руху. Це досягається в результаті цілісного і самостійного повторення вправи в умовах або близьких до змагальним.

Програма гуртка «Казкова фізкультура» розрахована на дітей від 5 до 6 років. Основною формою роботи за програмою є групові навчально-тренувальні заняття. Використовуються вправи авторської системи М.Єфименко «Казкова фізкультура» .Заняття проводяться два рази на тиждень, групою по 8 - 12 чоловік, тривалістю 20-35 хвилин.

**ПЕРСПЕКТИВНЕ ПЛАНУВАННЯ**

**ВЕРЕСЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тиждень** | Ознайомити дітей з роботою гуртка. Інструктаж з дітьми про правила безпеки на заняттях з фізкультури. Діагностика фізичної підготовленості дітей | 30 хв. |
| **2 тиждень заняття 1-2** | Завдання:1. Навчати підготовчим вправам до угруповання;2. Познайомити з угрупованням сидячи, лежачи на спині, присідання;3. Ознайомити дітей з вправою «Привіт»;4. Гра «Пінгвін з м'ячем».  | 60 хв. |
| **3 тиждень****Заняття 3-4** | Завдання:1. Виконувати вправи, що підводять до вивчення перекиду вперед і назад.2. Виконувати вправи, що підводять до вивчення стійки на лопатках, вправа «Спинки»3. Розвивати гнучкість;4. Гра «М'яч крізь обруч». | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 5-6** | Завдання:1. Вправляти в повзанні по похилій дошці.2. Вправляти в повзанні по гімнастичній лавці без допомоги ніг; вправа «Життя комах»3. Розвивати силові здібності;4. Гра «Що змінилося?» | 60 хв. |

 **К**

**ЖОВТЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тиждень****Заняття 7-8** | Завдання:1. Розучити вправу «Сонячні зайчики»2. Сприяти розвитку почуття ритму, пластики рухів;3. Розвивати швидкісні якості.4. Гра «Шукай ведучого». | 60 хв. |
| **2 тиждень****Заняття 9-10** | Завдання:1. Розучити вправу « Ластівка».2. Ознайомити з вправою «Перекид вперед»3. Навчати прийняття положення «групування» і перекатам в угрупованні.4. Гра «Лови і кидай - впасти не давай». | 60 хв. |
| **3 тиждень****Заняття 11-12** | Завдання:1. Повторити вправу «Ластівка».2. Розучити вправу «Вище за всіх»3. Навчати виконання вправ «Будуємо вежу» , «Працьовита вантажівка»4. Гра «Вудочка» | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 13-14** | Завдання:1. Розучити вправи: «Рибка», «Жаба».2. Удосконалювати вправа «Вище за всіх» з положення лежачи на спині, з подальшим перекатом.3. Удосконалювати перекид вперед (самостійне виконання)4. Гра «Пожежні на вченні».  | 60 хв. |

**ЛИСТОПАД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тиждень****Заняття 15-16** | Завдання:1. Розучити вправу «Зоряне небо».2. Повторити вправи: «Промінчики», «Зоряний політ».3. Удосконалювати перекид вперед (з упору присівши в упор присівши).4. Гра «Швидкий м'яч». | 60 хв. |
| **2 тиждень****Заняття 17-18** | Завдання:1. Розучити вправа «Ведмежата», вправа «Місток» з положення лежачи на животі.2. Повторити вправу «Вище за всіх»3. Удосконалювати перекид вперед (декілька перекидів поспіль).4. Гра «Хто спритніший?». | 60 хв. |
| **3 тиждень****Заняття 19-20** | Завдання:1. Навчити вправі «Стійка на лопатках».2. Повторити вправу «Корзиночка»3. Вивчити вправу «Довгоніжки».4. Гра «Виручай!» | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 21-22** | Завдання:1. Повторити вправи: «Ластівка», «Коробочка», «Рибка».2. Навчити виконанню вправи «Стійка на лопатках» перекатом з упору присівши в упор присівши.3. Розучити перехід з положення «Місток», положення «Упор присівши».4. Гра «Ловля мавп».  | 60 хв. |

**ГРУДЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тиждень****Заняття 23-24** | Завдання:1 .Вчити виконання кумедних фізкультуринок на майданчику «Гріємо спинки»2.Гра «Довгоніжки». | 60 хв. |
| **2 тиждень****Заняття 25-26** | Завдання:1. Вчити виконання кумедних фізкультуринок на майданчику «Сміливий потяг»2 Гра «Сороконіжка» | 60 хв. |
| **3 тиждень****Заняття 27-28** | Завдання:1. Удосконалювати вправу «Гріємо спинку» , «Мурашина доріжка»2. Гра «Стрибати багато і легко, стрибати дуже далеко».  | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 29-30** | Завдання:1. Розучити вправа на свіжому повітрі «Мухи в павутині»2. Гра «Школа м'яча». | 60 хв. |

**СІЧЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тиждень****Заняття 31-32** | Завдання:1. Вчити вправу «Приємна прогулянка»2.Гра «Жаби і чаплі».  | 60 хв. |
| **2 тиждень****Заняття 33-34** | Завдання:1. Удосконалювати вправу «Приємна прогулянка».2. Релаксація «Хмари»  |
| **3 тижденьЗаняття 35-36** | Завдання:1.Вправи на свіжому повітрі «Ідемо лісом».2. Гра «День – ніч»  | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 37-38** | Завдання:1. Повторити вправу «Рибка» з перекатом в вправа «Човник». (самостійно).2 Гра «Піжмурки»  | 60 хв. |

  **ЛЮТИЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тижденьЗаняття 39-40** | Завдання:1. Удосконалювати вправа «Стійка на руках» з поворотом на 180 градусів (зі страховкою).2. Удосконалювати вправа «Переворот боком» з зігнутими ногами (самостійно).3. Гра «Два Морозу».  | 60 хв. |
| **2 тижденьЗаняття 41-42** | Завдання:1. Удосконалювати вправа «Стійка на руках» (самостійно).2. Навчити вправа «Переворот боком» з прямими ногами.3. Розвивати координацію.4. Гра «П'ятнашки». | 60 хв. |
| **3 тижденьЗаняття 43-44** | Завдання:1. Навчити вправі «Стійка на руках» з переходом в вправа «Місток».2. Удосконалювати вправа «Переворот боком» (зі страховкою).3. Розвивати силові здібності.4. Гра «Вовк у рові».  | 60 хв. |
| **4 тижденьЗаняття 45-46** | Завдання:1. Удосконалювати вправа «Стійка на руках» з переходом в вправа «Місток» (зі страховкою).2. Удосконалювати вправа «Переворот боком» (зі страховкою).3. Розвивати координацію і спритність;4. Гра «Мишоловка» | 60 хв. |

 **БЕРЕЗЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тижденьЗаняття 47-48** | Завдання:1. Удосконалювати вправа «Стійка на руках» з переходом в вправа «Місток» (самостійно).2. Удосконалювати вправа «Переворот боком» (самостійно).3. Сприяти розвитку витривалості4. Гра «Виручай!»  | 60 хв. |
| **2 тижденьЗаняття 49-50** | Завдання:1. Ознайомити з елементами вільних вправ2. Навчати комбінації: перекид вперед, стійка на лопатках, стійка на руках з переходом в перекид вперед3. Розвивати координацію.4. Гра «Ловля мавп»  | 60 хв. |
| **3 тижденьЗаняття 41-42** | Завдання:1. Повторити комбінацію: перекид вперед, стійка на лопатках, стійка на руках з переходом в перекид вперед2. Удосконалювати угруповання і перекати в групуванні.3. Розвивати рівновагу і витривалість.4. Гра «Вудочка».  | 60 хв. |
| **4 тижденьЗаняття 43-44** | Завдання:1. Удосконалювати комбінацію вільних вправ: перекид вперед, стійка на лопатках, стійка на руках з переходом в перекид вперед.2. Повторити полушпагаты.3. Розвивати гнучкість.4. Гра «Пожежники на навчанні»  | 60 хв. |

**КВІТЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тижденьЗаняття 45-46** | Завдання:1. Повторити стійку на руках2. Навчити комбінації: стійка на руках з переходом в перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, полушпагат руки в сторони.3. Розвивати координаційні здібності.4. Ігрова вправа «Качалочка»  | 60 хв. |
| **2 тижденьЗаняття 47-48** | Завдання:1. Повторити перекид вперед, перекид назад.2. Повторити комбінацію: стійка на руках з переходом в перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, полушпагат руки в сторони.3. Розвивати витривалість.4. Ігрова вправа «Чапля».  | 60 хв. |
| **3 тижденьЗаняття 49-50** | Завдання:1. Удосконалювати комбінацію: стійка на руках з переходом в перекид вперед, перекид назад, стійка на лопатках, полушпагат руки в сторони.2. Повторити вправу «Коробочка».3. Розвивати гнучкість.4. Ігрова вправа «Морська зірка».  | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 51-52** | Завдання:1. Повторити вправу «Корзиночка».2. Розучити комбінацію: стійка на руках, перекид вперед, перехід в «місточок», через плече в полушпагат.3. Розвивати силові здібності.4. Релаксація «Сплячий кошеня».  | 60 хв. |

 **ТРАВЕНЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Зміст занять, завдання** | **Кількість годин** |
| **1 тижденьЗаняття 53-54** | Завдання:1. Розучити вправа «Місток» з положення лежачи на спині;2. Повторити полушпагаты;3. Удосконалювати перекид вперед (декілька перекидів вперед);4. Ігрова вправа «Літак».  | 60 хв. |
| **2 тижденьЗаняття 55-56** | Завдання:1. Навчати вправі «Стійка на лопатках»2. Повторити вправу «Корзиночка»;3. Розучити вправа «Складка»;4. Ігрова вправа «Карусель». | 60 хв. |
| **3 тижденьЗаняття 57-58** | Завдання:1. Повторити вправа «ластівка», «корзиночка», «коробочка»;2. Навчати виконання вправи «Стійка на лопатках» перекатом з упору присівши в упор присівши;3. Розучити перехід з положення «місток» в положення «упор присівши»;4. Ігрова вправа «Танок ведмежат».  | 60 хв. |
| **4 тиждень****Заняття 59-60** | Завдання:1. Повторити вправи «жаба», полушпагаты;2. Розучити перехід з положення «упор присівши» переходом у стійку на лопатках і переходом в полушпагат через плече;3. Повторити комбінацію: перекид вперед - перекид назад - стійка на лопатках;4. Ігрова вправа «Колобок».  | 60 хв. |