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 витривалості  4. Гра «Виручай!» | 60 хв. |
| **2 тижденьЗаняття 49-50** | Завдання:  1. Ознайомити з елементами вільних вправ  2. Навчати комбінації: перекид вперед, стійка на лопатках, стійка на руках з переходом в перекид вперед  3. 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 вперед  2. 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 руках  2. 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. |