

ДУБОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 г. Дубовки  
404002, Волгоградская область, г. Дубовка, ул. Республиканская, 27  
Тел. (84458) 3-15-60

ПРИНЯТА:  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 19.08.2020 г

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МКДОУ д/с № 4 г. Дубовки  
Т.В. Романенко  
ПРИКАЗ № 12 от 19.08.2020 г.



Программа дополнительного образования  
детей дошкольного возраста  
«КРЕПЫШ»  
на 2020-2021 учебный год  
средняя группа

Воспитатель: Маркова В.А.

Дубовка  
2020 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа кружка «Крепыш» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и рассчитана на детей среднего дошкольного возраста.

Социально-экономические преобразования выявили потребность в людях творческих, активных неординарно мыслящих, способных нестандартно решать поставленные задачи.

Проблема раннего выявления талантливых детей очень важна. Выявление одаренных детей необходимо начинать в дошкольном возрасте на основе наблюдений, изучений психологических особенностей, памяти, логического мышления, внимательности.

Работа с одаренными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности образовательной организации.

Под одаренностью понимают системное, развивающееся в течении жизни качество психики, определяющее возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми результатов в одном или нескольких видов деятельности.

Одаренный ребенок чаще всего выделяется очевидными выдающимися достижениями или имеет внутренние предпосылки для таких достижений.

Одаренные дети:

- имеют более высокие по сравнению с большинством интеллектуальные способности, восприимчивость к обучению, творческие возможности.
- испытывают радость от получения знаний, умственного труда.

Реализация программы способствует:

- созданию условий для сохранения и приумножения потенциала дошкольников.
- укреплению здоровья одаренных детей.
- Формированию банка программ для ранней диагностики способных и одаренных детей.

Программа предусматривает два занятия в неделю, одно занятия в спортивном зале второе на улице во время прогулки.

### **Цели программы:**

- выявление спортивно одаренных детей.
- создание необходимых условий для развития их физических способностей в условиях дошкольной организации.
- улучшения здоровья дошкольников.

### **Задачи программы:**

- совершенствовать систему сопровождения спортивно одаренных детей.
- создавать условия для укрепления здоровья детей.
- расширять возможности для участия способных и одаренных детей в различных конкурсах и соревнованиях.

### **Содержания занятий:**

1 теоретические занятия:

-правила поведения в спортивном зале и на физкультурной площадке.

-правила пользования спортивным инвентарем.

-гигиена спортсмена.

2 практические занятия:

-ОФП (строевые упражнения, ОРУ для всех групп мышц)

-специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы мышц ног, выносливости, ловкости, координации, упражнения способствующие развитию скорости реакции, упражнения на ориентировку в пространстве)

**Форма организации: подгруппа.**

(Не более 10 человек в подгруппе)

**Расписание работы кружка:**

1 раза в неделю

среда

**Место проведения:** спортивная площадка, групповая комната

### **Список детей кружка «Крепыш» на 2020– 2021 учебный год**

**1. Клыков Максим**

**2. Завистовский Кирилл**

**3. Козин Кирилл**

**4. Лукашук Соня**

**5. Пяткина Екатерина**

**6. Пахомов Влад**

**7. Сучков Захар**

**8. Стрельцов Артём**

**9. Стрекалова Ева**

**10. Тараканов Дима**

**11. Игольников Сергей**

**12. Киреева Яна**

**13. Кукуев Саша**

**14. Новикова Элина**

**15. Нескородова  
София**

**Перспективный план работы кружка по физическому воспитанию «Крепыш»  
для детей 4-5 лет**

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1	2	3
сентябрь		
организационные моменты.		
октябрь		
1-я неделя		
1. Ходьба на носках (руки на поясе), на пятках(руки за спиной) бег обычный, с высоким подниманием колен, наступая в обручи. ОРУ без предметов	ПИ «грибник», «охотники и утки»	ДГ «воздушный шар»
2. на улице. Ходьба спортивная, спиной вперед. Бег с различным положением рук, «боковой галоп» ОРУ	ПИ «Ловишка с ленточками», «зайцы и волк»	ДГ «ветер»
2-я неделя		
1. Ходьба с остановкой по сигналу, со сменой ведущего. Бег парами с пролезанием через обручи. ОРУ с палочками.	СИ «городки» Задачи :ознакомить с правилами игры; тренировать умение бросать палку в цель.	ДГ «бегемотики»
2. Ходьба с хлопками с разным положением рук, «змейкой». Бег по скамейке, между скамейками.	Эстафеты «хомячок», «кто быстрее донесет шар»	ДГ «ежик»
3-я неделя		
1. Ходьба на носках (руки в замок, за голову), на пятках (руки на поясе), приставным шагом вперед и назад. Бег «змейкой», со сменой направления по сигналу. ОРУ с гантелями	ПИ «мыльные пузыри», «выше ноги от земли»	ДГ «насос»
2. Ходьба приставным шагом вправо и влево, с остановкой по сигналу и со сменой ведущего. Бег со сменой темпа, «прямой галоп» ОРУ с гантелями.	Эстафеты «переправа», «капельки воды»	ДГ мыльные пузыри.
4-я неделя		
1. Ходьба в рассыпную, шеренгой. Бег по кругу, взявшись за руки. ОРУ с кубиками	ПИ прокати мяч ногой. Задачи: ознакомить с элементами игры «футбол»	ДГ «комары»

2. Ходьба в полуприседе, с различным положением рук. Бег по диагонали, с различными заданиями по сигналу. ОРУ	Эстафеты: «попади в цель», «переезд»	ДГ «насос»
<b>Ноябрь</b>		
<b>1-я неделя</b>		
1. Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки вытянуты вперед), с перешагиванием через предметы «змейкой» бег «змейкой», по кругу. ОРУ	ПИ «продавец шаров», «светофор»	ДГ «лесоруб»
2. Ходьба с различной шириной шага, приставным шагом вправо, влево. Бег с различными движениями рук, на скорость с высокого старта. ОРУ	Эстафеты «спасательный круг», «мяч каждому»	ДГ «дудочка»
<b>2-я неделя</b>		
1. Ходьба гимнастическим шагом с перекатами с носка на пятку. Бег с поворотами по сигналу, на скорость. ОРУ с лентами	ПИ «зайцы и волк»	ДГ филин
2. Ходьба в приседе, спиной вперед, со сменой темпа. Бег широкими шагами, крестным шагом. ОРУ без предметов	Эстафеты «теремок», «помоги рыбкам»	ДГ «отбойный молоток»

**Приложение.**

Для определения результативности рабочей программы используется следующая диагностика, представленная в виде таблицы контрольных упражнений:

*Контрольные упражнения по ОФП и СФП. по Иванову, Бойнович, ГТО 1 ступень*

**Максимальные результаты освоения программы детьми средней группы:**

Метание мешочков в цель, правой левой рукой, правой 4 раза левой 2раза.

Прыжок в длину с места не менее 70 см.

Бег на скорость 30м.

№п/п	Упражнения.	Методические указания.
1	Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Грудь плотно касается бёдер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без излишнего напряжения. Незначительное нарушения каждого из требований – 0.5 балла; значительное – 1.0; недодержка одного счёта – 1.0 балл.
2	Корзина держать 3 сек.	Упражнение выполняется, лёжа на животе. Хватом рук зацепить ноги у ступни, прогнуться, подтягивая ноги руками как можно выше. За переступание, нарушение равновесия, неуверенный выход в мост сбавки от 0.5 до 1.0балла.
4	Стойка на одной ноге другая согнута под прямым углом, руки на поясе.	Упражнение выполняется с открытыми (й год обучения) и закрытыми глазами (2 и 3 год обучения). Оценивается по продолжительности стойки. Секундомер останавливается в момент нарушения равновесия (опускание на пятку, схождения с места, подскока и др.).
5	Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.(2 и 3 год обучения)	При выполнении равновесия носок свободной ноги удерживать максимально высоко. За нарушение осанки, отсутствие необходимой выворотности – 0.5 балла.
6	Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами.	Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.
7	Прыжок вверх без замаха руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
8	Прыжок вверх со взмахом руками.	Высота прыжка измеряется по методу Абалакова с помощью сантиметровой ленты. Выполняется две попытки. Засчитывается лучший результат.
11	Жим на одной ноге (правой и левой)	Свободная нога прямая с оттянутым носком. Выполняется каждой ногой и оценивается по количеству выполненных жимов.
12	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	Угол сгибания рук в локтевых суставах 90 град., туловище прямое. Оценивается по количеству отжиманий. Принимая упор лёжа- касаться грудью и животом пола.
13	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя. Высота скамьи варьируется от года обучения	Выполнять отскок от скамейки с прямыми ногами. Оценивать по количеству прыжков за минуту.

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)**

Упражнения	Баллы			
	10.0	9.0	8.0	7.0
Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.	Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног.	Полная складка, но с удерживанием ног руками.	Касание грудью ног с удерживанием прямых ног руками.	Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты.
Корзина держать 3 сек.	Высоко подтягивая руками ноги, максимально приближая голову к ягодицам	Высоко подтягивая руками ноги, приближая голову к ягодицам	Корзина достаточно высокая.	Корзина удерживается, не особенно высокая.
Стойка на одной ноге другая согнута под прямым углом, руки на поясе.(сек)	Больше минуты	до40 сек.	до20 сек.	до10 сек.
Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек.	Носок поднятой ноги на уровне подбородка	Носок поднятой ноги на уровне груди	Носок поднятой ноги поднят на 90 град.	Носок поднятой ноги поднят ниже 90 град.

**Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (сила, скоростно-силовые качества).**

Упражнения	Уровни			
	высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего
Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами(см)	136-140	130-135	120-129	110-119
Прыжок вверх со взмахом руками.	50	49-48	47-46	40
Вис углом на гимнастической стенке (держать).(сек)	25	23	20	16
Жим на одной ноге (правой и левой). (кол-во раз)	20	18	16	13
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа. (кол-во раз)	30	28	26	20
Прыжки на гимнастическую скамейку толчком двумя(кол-во раз за мин)	40	35	30	20