

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Сланцевский детский сад № 10 комбинированного вида»

**Программа
спортивного клуба
«ДЕСЯТОЧКА»
(старший дошкольный возраст)
на 2021-2022 учебный год**

Руководитель клуба:
Игнатенко Ирина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре ДОО

г. Сланцы
2021 г.

Актуальность

Сегодня нет необходимости убеждать кого-либо в актуальности проблемы здоровья детей. В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще и еще раз повторять: забота о здоровье ребенка - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Надо признать, что в современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее эффективным средством воспитания дошкольника является игровая деятельность. Сегодня наиболее актуальными являются разные спортивные движения. Так в рамках партийного проекта «Школьный спорт» в ДОО создан спортивный клуб «Десяточка», деятельность которого помогает развивать у детей интерес к физической культуре и спорту. Спортивный Клуб принимает участие в районных соревнованиях среди детских спортивных клубов, приоритетом деятельности которых является спортивная игра.

Цели и задачи ДСК «Десяточка»

Цель:

- укрепление здоровья воспитанников,
- вовлечение воспитанников в занятия физической культурой и спортом,
- пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- совершенствовать навык выполнения основных движений;
- способствовать созданию благоприятной, эмоционально доброжелательной обстановки встреч детей и педагога дошкольного учреждения в ДСК «Десяточка»;
- познакомить детей с историей развития спортивных игр и интересными фактами из жизни выдающихся российских спортсменов;
- содействовать пониманию смысла выполнения физических упражнений и их целесообразности в конкретной ситуации, поддерживать проявление детей творческой активности в физической деятельности;
- способствовать формированию здорового образа жизни у воспитанников;
- побуждать детей к желанию систематически и с удовольствием заниматься спортом и физическими упражнениями;

- обучать детей основным тактическим элементам спортивных игр и упражнений.

Предполагаемый результат:

- занятия в клубе имеют положительный эмоциональный отклик;
- дети имеют здоровый дух состязательности и азартности;
- двигательная активность мотивирует детей к здоровому образу жизни;
- деятельность клуба способствует развитию смекалки, сообразительности, умственных способностей;
- физическая подготовленность детей имеет положительную динамику.

Порядок и формы организации занятий в ДСК «Десяточка»

Длительность проведения занятий в ДСК «Десяточка»:

Один раз в неделю по 30-35 минут

Место проведения занятий в ДСК «Десяточка»:

- Физкультурный зал,
- спортивная площадка (улица)

Оборудование и материалы:

- спортивное оборудование
- детские тренажеры
- методическая литература по спортивным играм и упражнениям
- иллюстрационный материал
- видео-, аудио-, фотоматериалы по спортивным играм
- спортивная форма и пр.

Формы организации непосредственно образовательной деятельности в ДСК «Десяточка»:

- Спортивные и подвижные игры
- Спортивные творческие викторины, спортивные досуги, праздники детей совместно с родителями
- Домашние задания для детей
- Спортивные соревнования по району

Участники ДСК «Десяточка»

Занятия в ДСК «Десяточка» посещают дети подготовительной к школе группы (с 6 до 7 лет).

Программа ДСК «Десяточка»

Программа включает несколько блоков

- Игры с мячом («Школа мяча»)
- Игры с ракеткой (элементы игр: бадминтон)
- Пушбол
- Оздоровительный бег

Программа включает три направления:

- теоретическая подготовка;
- общефизическая подготовка (оздоровительный бег и ходьба, ОРУ, гимнастика, аэробика) и специальная подготовка (тренажеры, полоса препятствий);
- технико-тактическая подготовка (спортивные упражнения, подвижные и спортивные игры).

План работы спортивного клуба «Десяточка»

Вид деятельности	Упражнения	Задачи	Срок выполнения
Мониторинг		Выявить уровень развития физического развития	Сентябрь
Бадминтон	✓ Игры с воланом без ракетки	Учить детей сохранять положение волана на вытянутой вперед руке, положив его на ладонь. Учить перебрасывать волан из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе. Удерживать волан на любом плече, приседая и вставая. Ходить по залу, не роняя волан.	Октябрь <i>1-я неделя</i>
	✓ «Перебрось из руки в руку»	Учить бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.	<i>2 неделя</i>
	✓ «Кто больше подбросит волан»	Учить детей подбрасывать волан высоко вверх, ловить его. Закреплять умение удерживать волан на голове (плече, руке), стоя на месте, перемещаясь на площадке.	<i>3 неделя</i>
	✓ Игра «Поймай волан»	Учить развивать умение удерживать волан на ракетке, подбрасывая его вверх. Учить метать волан вдаль, в баскетбольное кольцо; точно бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на земле и на высоте.	<i>4 неделя</i>
	✓ Игра «Попади в кольцо или щит»	Учить детей подаче волана с помощью ракетки. Выставив вперед левую ногу, ребенок держит волан за оперение левой рукой, правую с ракеткой отводит чуть-чуть назад и вниз для удара. Продолжать учить	Ноябрь <i>1неделя</i>

		отражать летящий навстречу волан.	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра «Отрази волан» ✓ Игра «Загони волан в круг» ✓ Игра «Перебей волан через площадку» ✓ Игра «Подбрось и отбей» ✓ Игра «Отрази атаку» 	<p>Учить отражать ракеткой летящий навстречу волан.</p> <p>Учить ударом ракетки по волану попадать им в горизонтальную цель.</p> <p>Учить закрепить подачу волана ракеткой и точность отражения его.</p> <p>Учить технике правильной хватки ракетки.</p> <p>Учить технике легких движений ракетки от запястья (над головой и сбоку)</p> <p>Учить технике жонглирования воланом передней частью ракетки.</p> <p>Продолжать учить технике начального удара.</p> <p>Учить технике исполнение начального удара с помощью тренера из и.п.</p>	<p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>
Пушбол	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра с шаром ✓ Игра «Не роняй» ✓ Игра «Перебрось из руки в руку» ✓ Игра «Кто большее число раз подбросит шар» ✓ Игра «Поймай шар» 	<p>Учить детей сохранять положение шара на вытянутой вперед руке, положив его на ладонь.</p> <p>Учить перебрасывать шар из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе.</p> <p>Удерживать шар, приседая и вставая. Ходить по залу, не роняя шар.</p> <p>Учить передвигать шар с помощью обруча.</p> <p>Учить бросать и ловить шар поочередно правой и левой рукой.</p> <p>Учить развивать умение удерживать шар на ракетке, подбрасывая его вверх.</p> <p>Учить метать шар в даль,</p>	<p>Декабрь 1 неделя</p> <p>2 неделя</p> <p>3 неделя</p> <p>4 неделя</p>

		через волейбольную сетку; точно бросать шар в цель на высоте.	
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Игра «Отрази шар» ✓ Игра «Пушбол» <p>Соревнования по пушболу</p>	<p>Учить отражать ракеткой летящий навстречу волан.</p> <p>Учить детей перебивать шар через сетку. Познакомить детей с правилами игры в пушбол. Отрабатывать точность и четкость удара.</p>	<p>Январь <i>2 неделя</i></p> <p><i>3 неделя</i></p> <p><i>4неделя</i></p>
Школа мяча	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения: Ходьба, ходьба с заданиями, бег. ОРУ. Упражнять в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловле его, ✓ Ведения мяча правой и левой рукой; передача мяча друг другу. ✓ Разные виды ходьбы и бега с утяжелителем. Комплекс ОРУ на гимнастической скамье с набивными мячами. ✓ Упражнения для растяжки мышц верхнего плечевого пояса и корпуса. ОВД с мячом в подгруппах: отбивать мяч двумя руками, идя по скамье приставным шагом, подбрасывать и ловить мяч после хлопка, отбивать мяч одной рукой с выполнением заданий. ✓ Развлечение 	<p>Учить детей работать с мячом, тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника.</p> <p>Развивать координацию движений, общую выносливость, навыки владения мячом.</p>	<p>Февраль <i>1 неделя</i></p> <p><i>2 неделя</i></p> <p><i>3 неделя</i></p>

	«Волшебный мяч»		<i>4 неделя</i>
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Отбивание мяча об пол одной рукой. ✓ Упражнение: “Вышло солнце из-за речки” ✓ Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочередно. ✓ Упражнение: ”Пингвины” ✓ Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. ✓ Упражнение:”Задний ход”. ✓ Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара об пол – подбросить вверх. ✓ Упражнение:“По кочкам”. ✓ Броски мяча двумя руками от груди друг другу. ✓ Упражнение: “Серпантин”. ✓ Метание в цель правой и левой рукой малого мяча. ✓ Упражнение:“Три мяча”. ✓ .Ведение мяча с последующим 	<p>Продолжать учить детей владеть мячом: подбрасывать вверх и ловить, перебрасывать друг другу, метать в цель и баскетбольное кольцо.</p> <p>Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.</p>	<p><i>Март</i> <i>1 неделя</i></p> <p><i>2 неделя</i></p> <p><i>3 неделя</i></p> <p><i>4 неделя</i></p>

	<p>забрасыванием в корзину.</p> <p>✓ Упражнение: “Передал – садись”. Отбивание мяча об пол одной рукой.</p>		
Оздоровительный бег	<p>✓ Разминка в движении 3-4</p> <p>✓ Бег в одном темпе От 1.30 мин до 2 мин <i>Добавляем по 15 секунд бега каждые 2 недели</i></p> <p>✓ Упражнения на релаксацию, гибкость 4-6 упражнений <i>Измерение пульса до бега, после бега.</i></p> <p>✓ Разминка в движении 3-5 упр.</p> <p>✓ Бег в одном темпе От 2 мин до 2.30 мин <i>Добавляем по 15 секунд бега каждые 2 недели</i></p> <p>✓ Упражнения на релаксацию, гибкость 4-6 упражнений <i>Измерение пульса до бега, после бега, после занятий 2 раза в месяц</i></p> <p>✓ . Упражнения на дыхание 2-3</p>	<p>Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Повышать уровень физической работоспособности.</p>	<p>Апрель <i>1 -2 неделя</i></p> <p><i>3-4 неделя</i></p>
	<p>✓ Разминка в движении на плечевой пояс 3-5р.</p> <p>✓ Бег в одном темпе От 2.30 мин до 3.15 мин <i>Добавляем по 15 секунд бега каждые 2 недели</i></p> <p>✓ Упражнения на релаксацию, 4-6 упражнений <i>Измерение пульса до бега, после бега,</i></p>		<p>Май <i>1 -2 неделя</i></p>

	<p><i>после занятий 2 раза в месяц</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения на дыхание 2-3 После бега. ✓ Разминка в движении 3-5 р. ✓ Бег в одном темпе От 3.15 до 3.30мин <i>Добавляем по 15 секунд бега каждые 2 недели</i> ✓ Упражнения на релаксацию, гибкость 4-6 упражнений <i>Измерение пульса до бега, после бега, после занятий 2 раза в месяц</i> ✓ Упражнения на дыхание 2-3 После бега 		3-4 неделя
Мониторинг		Выявить уровень развития физического развития	Май

Порядок оценки результатов деятельности ДСК «Десяточка»

По окончании каждого блока программы проводятся:

- а) спортивная викторина;
 - б) спортивный досуг;
 - в) участие в районных соревнованиях клубов;
- Мероприятия проводятся во второй половине дня в течение 35-40 минут.

По окончании учебного года:

Дети проходят диагностику по двум направлениям:

- общефизическая и специальная подготовка (тестирование физической подготовленности);
- технико-тактическая подготовка (тестирование технико-тактической подготовленности по спортивным играм и упражнениям)