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

Программа
спортивного клуба
«ДЕСЯТОЧКА»
(старший дошкольный возраст)
на 2023-2024 учебный год

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

г. Сланцы
2023 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 1-я неделя
	«Перебрось из руки в руку»	Учить бросать и ловить волан поочередно правой и левой рукой.	*2 неделя*
	✓ «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. Учить развивать умение удерживать волан на ракетке, подбрасывая его вверх.	*3 неделя* *4 неделя*
	Игра «Поймай волан»	Учить метать волан вдаль, в баскетбольное кольцо; точно бросать волан в горизонтальную цель, расположенную на земле и на высоте.	
	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 *1неделя*

		отражать летящий навстречу волан.	
	Игра «Отрази волан» Игра «Загони волан в круг» Игра «Перебей волан через площадку» Игра «Подбрось и отбей» Игра «Отрази атаку»	Учить отражать ракеткой летящий навстречу волан. Учить ударом ракетки по волану попадать им в горизонтальную цель. Учить закрепить подачу волана ракеткой и точность отражения его. Учить технике правильной хватки ракетки. Учить технике легких движений ракетки от запястья (над головой и сбоку) Учить технике жонглирования воланом передней частью ракетки. Продолжать учить технике начального удара. Учить технике исполнение начального удара с помощью тренера из и.п.	*2 неделя* *3 неделя* *4 неделя*
Пушбол	Игра с шаром Игра «Не роняй» Игра «Перебрось из руки в руку» Игра «Кто большее число раз подбросит шар» Игра «Поймай шар»	Учить детей сохранять положение шара на вытянутой вперед руке, положив его на ладонь. Учить перебрасывать шар из одной руки в другую, стоя на месте и в ходьбе. Удерживать шар, приседая и вставая. Ходить по залу, не роняя шар. Учить передвигать шар с помощью обруча. Учить бросать и ловить шар поочередно правой и левой рукой. Учить развивать умение удерживать шар на ракетке, подбрасывая его вверх. Учить метать шар в даль, через волейбольную сетку;	Декабрь *1неделя* *2 неделя* *3 неделя* *4 неделя*

		точно бросать шар в цель на высоте.	
	Игра «Отрази шар» Игра «Пушбол» Соревнования по пушболу	Учить отражать ракеткой летящий навстречу волан. Учить детей перебивать шар через сетку. Познакомить детей с правилами игры в пушбол. Отрабатывать точность и четкость удара.	Январь *2 неделя* *3 неделя* *4неделя*
Школа мяча	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 «Волшебный мяч»	Учить детей работать с мячом, тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника. Развивать координацию движений, общую выносливость, навыки владения мячом.	Февраль *1 неделя* *2 неделя* *3 неделя* *4 неделя*
	Отбивание мяча об пол одной рукой. Упражнение: “Вышло солнце из-за речки” Отбивание мяча об пол правой и левой рукой поочерёдно. Упражнение: ”Пингвины” Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. Упражнение:”Задний ход”.	Продолжать учить детей владеть мячом: подбрасывать вверх и ловить, перебрасывать друг другу, метать в цель и баскетбольное кольцо. Развивать ловкость, глазомер, координацию движений.	Март *1 неделя*

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

	✓ Разминка в движении на плечевой пояс 3-5р. ✓ Бег в одном темпе От 2.30 мин до 3.15 мин *Добавляем по 15 секунд бега каждые 2 недели* ✓ Упражнения на релаксацию, 4-6 упражнений *Измерение пульса до бега, после бега, после занятий 2 раза в месяц* ✓ Упражнения на дыхание 2-3 После бега. ✓ Разминка в движении 3-5 р. ✓ Бег в одном темпе От 3.15 до 3.30мин *Добавляем по 15 секунд бега каждые 2 недели* ✓ Упражнения на релаксацию, гибкость 4-6 упражнений *Измерение пульса до бега, после бега, после занятий 2 раза в месяц* ✓ Упражнения на дыхание 2-3 После бега		Май *1 -2 неделя* *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 походят диагностику по двум направлениям:

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