Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Абатского района детский сад «Сибирячок» корпус №3

Принято на заседании Педагогического совета Протокол № 1 «30» августа 2018 г

УТВЕРЖДАЮ: директор МАДОУ АР д/с «Сибирячок» Е.В. Глущенко Приказ № 202 от «28» сентября 2018 г



Дополнительная образовательная программа для оказания платных образовательных услуг в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении Абатского района детский сад «Сибирячок» корпус №3

Кружок «Здоровейки» для детей 6-7 лет

Автор и руководитель:

Демакова Татьяна Сергеевна, инструктор по физической культуре

Пояснительная записка

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития. Спортивная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной тренирующей силой. Оздоровительное И значение спортивных игр еще более очевидно. Правильно организованные спортивные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и Ha укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. формирование правильной осанки детей. Большое значение приобретают спортивные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Программа кружка «Здоровейки» для детей подготовительной к школе групы, разработана на основе методических рекомендаций программы «Старт»- Л.В. яковлева, Р.А. Юдина и практического пособия Голициной Н.С., Бухаровой Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников».

Целью оздоровительной работы кружка «Здоровейки» является : развитие быстроты и ловкости у дошкольников через использование элементов разных спортивных игр. Программа представлена семью блоками:

- 1.Обучение езде на велосипеде и самокате.
- 2.Обучение игре баскетбол.
- 3. Обучение играм на санках.
- 4. Обучение игре хоккей.
- 5. Обучение ходьбе на лыжах.
- 6. Обучение игре футбол.
- 7. Обучение игре бадминтон.

В программу включены оздоровительные, тренировочные и познавательные занятия для детей подготовительной к школе группы. В занятия включены подвижные и спортивные игры, здоровьесберегающие технологии: различные виды массажа, самомассажа, комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, пальчиковый

игротренинг, разминки, двигательные упражнения, специально подобранный музыкальный репертуар, упражнения на развитие дыхания по методике соответствующей научно-обоснованным оздоровительным системам А.Н. Стрельниковой, подвижные игры и т.д.

Программа реализуется в течение одного года, два раза в неделю, во вторник и в четверг. При проведении занятий учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние. Занятия проводятся два раза в неделю (понедельник, среда 15- 45 час) продолжительностью 30 минут.

Цель и задачи программы

Цель: развитие быстроты и ловкости у дошкольников через использование элементов разных спортивных игр.

Задачи:

- 1. Укреплять здоровье и всесторонне физически развить детей.
- 2. Формировать практические навыки и теоретические знания в области разных спортивных игр.
- 3. Помочь овладеть воспитанникам спортивной техникой и тактикой спортивных игр.
- 4. Развивать ловкость и быстроту движений.

Ожидаемый результат

В результате прохождения программы дети должны:

- 1. Осознанно относиться к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- 2. Получить знания о спортивных играх, в дальнейшем уметь играть в игры и использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.
- 3. Овладеть основными элементами техники и тактики спортивных игр.
- 4. Приобрести необходимые волевые, психологические качества для успешности физического развития.

Условия реализации программы:

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, футболу, бадминтону, лыжам, хоккею;
- пополнение материальной базы инвентарём.

Педагогические условия:

- -учёт индивидуальных и возрастных особенностей старших дошкольников в использовании форм, средств и способов реализации программы;
- -соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- -создание условий для развития личности ребёнка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- календарно тематического планирования.

Для проведения занятий в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

- 1. Велосипел 2 шт.
- 2. Самокат -2 шт.
- 3.Санки-2 шт.
- 4. Гимнастические скамейки 4 шт.
- 5. Гимнастические маты 2 шт.
- 6. Скакалки 15 шт.
- 7. Мячи разного диаметра 15 шт.
- 8. Мячи баскетбольные 15 шт.
- 9. Лыжи-15 шт.
- 10. Мячи футбольные 15 шт.
- 11. Ракетки для бадминтона, воланы 8 шт.
- 12. Флажки 2 шт.
- 14. Кольцо баскетбольное 2 шт.
- 15. Обручи 15 шт.

Примерная структура проведения учебного занятия

- 1. Подготовительная часть (разминка) разогревание организма (различные виды ходьбы и бега).
- 2. Основная часть (упражнения в исходном положении стоя, сидя, лежа, с предметами, в парах) последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.
- а) Бег, прыжки, броски, метание, лазание, перелезание максимальная нагрузка.
- 3. Спортивная, подвижная игра (соревнование, тренинг, отработка бросков, техника передвижения).
- 4. Заключительная часть восстановление (пальчиковые и дыхательные гимнастики, массажи, упражнения на расслабление, релаксация под музыку, пластические этюды и др.)

Учебный план кружка «ЗдоровейКи»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество
		часов
1.	Теоретическая подготовка (знакомство с историей	8
	спортивной игры, экипировкой игроков, правилами	
	игры)	
2	Контрольные нормативы на начало года	2
3.	Знакомство с элементами техники спортивных игр	18
	(техника передвижения, техника владения мячом,	
	ракеткой, лыжами, санками, палкой)	
4.	Знакомство с элементами тактики спортивных игр	18
	(подвижные и спортивные игры, индивидуальные и	
	групповые действия с мячом, ракеткой, лыжами,	
	санками, палкой)	
5.	Соревновательная подготовка	8
6.	Контрольные нормативы на конец года	2
	Всего	56

Календарно — тематическое планирование на 2018 — 2019 учебный год

	Тема	Содоржание
Дата		Содержание
01.10	«Знакомство с	1) История происхождения велосипеда.
03.10	правилами катания	2) Учить правильно садиться на велосипед и сходить с него.
	на велосипеде»	3) Учить ездить на двухколесном велосипеде сохраняя
		равновесие.
		4) Учить ездить на велосипеде прямо и с поворотами.
08.10.	«Учимся кататься	1) Учить ездить сохраняя равновесие.
10.10.	на самокате»	2) Упражнять в фигурном вождении по определенной
		дорожке.
		3) Развивать координацию.
15.10	«Мои друзья,	1)Продолжать учить ездить сохраняя равновесие.
17.10	самокат и	2) Продолжать упражнять в фигурном вождении по
	велосипед»	определенной дорожке.
		3) Развивать ловкость и быстроту движений.
22.10	«Посоревнуемся»	1) Закрепить умение ездить на велосипеде и самокате,
24.10		сохраняя равновесие.
		2) Совершенствовать умение фигурного вождения по
		определенной дорожке, в эстафете.
		3) Продолжать развивать ловкость, координацию, быстроту
		движений.
29.10	«Знакомство с	1) Познакомить с историей и простейшими правилами игры
31.10	игрой баскетбол»	в баскетбол.
		2) Показать технику ведения мяча, продвигаясь вперёд, ловли
		и передачи его, забрасывания мяча в корзину разными
		способами.
		3) Обучать правильной стойке баскетболиста, ориентировке в
		пространстве.
		4) Развивать ловкость, координацию движений, силу броска
07.11.	«Учимся играть в	1) Учить перебрасывать мяч друг другу способом от груди,
12.11	баскетбол»	стоя в колоннах.
		2) Учить правильной технике ведения мяча (отбивать мяч о
		пол одной и другой рукой), продвигаясь вперёд.
		3) Продолжать обучать правильной стойке баскетболиста,
		ориентировке в пространстве.
		4) Продолжать развивать ловкость, координацию движений,
		силу броска.
14.11.	«Играем в	1) Учить играть по простейшим правилам игры в баскетбол.
19.11	баскетбол»	2) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя
		руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками
		на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с
		изменением направления, при противодействии другого
		игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и
		одной рукой от плеча.
		3) Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка
		баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом,
		повороты, выполнение броска.
		4) Учить бороться за мяч.
21.11.	«Мы -	1) Закрепить простейшие правила игры в баскетбол.
26.11	баскетболисты»	2) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя
		руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками
		на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с
		изменением направления, при противодействии другого

		игрока,
		броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой
		от плеча.
		3) Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка
		баскетболиста,
		передвижение по площадке, остановки шагом, повороты,
		выполнения броска в кольцо.
20.11		4) Закрепить умение бороться за мяч
28.11	«Посоревнуемся»	1) Закреплять умения действий с мячом: передача мяча двумя
03.12		руками от груди и одной рукой от плеча, ловля двумя руками
		на уровне груди, ведение мяча правой и левой рукой с
		изменением направления, при противодействии другого
		игрока, броски мяча в корзину двумя руками от груди и
		одной рукой от плеча.
		2) Продолжать обучать технике спортивной игры: стойка
		баскетболиста, передвижение по площадке, остановки шагом,
		повороты, выполнение броска. 3) Учить бороться за мяч.
05.12	«Знакомство с	1.Учить скатываться с горки, сохраняя равновесие.
10.12	играми на санках»	2.Учить скатываться парами, сидя лицом друг за другом.
10.12	m pamm na cankax//	3.Учить прокатываться между предметами, отталкиваясь
		ногами
12.12	«Ах, вы саночки	1.Продолжать учить скатываться с горки, сохраняя
17.12	мои»	равновесие.
1,112	1/1011//	2.Закрепить умение скатываться парами, сидя лицом друг за
		другом.
		3. Продолжать учить прокатываться между предметами,
		отталкиваясь ногами
19.12	«Санный след»	1.Повторение выученных движений.
24.12		2.Учить прокатываться лежа на животе.
		3.Подвижная игра «Найди свое место»
26.12	«Посоревнуемся»	1.Закреплять умение детей кататься на санках в играх -
		эстафетах.
		2.Подвижная игра «Кто первый на горку»
		3.Подвижная игра « Санный поезд»
		4. Игра-эстафета «Эх, прокачу»
09.01.	«Знакомство с	1) Познакомить с историей и правилами игры «Хоккей».
	игрой хоккей»	2) Формировать простейшие технико-тактические действия с
		клюшкой (ведение, удар, передача, обводка), а также
		индивидуальную тактику. П/И «Обведи кегли», «Ударь по
		воротам».
		3) Развивать координацию, выносливость, быстроту,
14.01	Www.ca www.a=	ловкость. П/И «Догони шайбу»
14.01.	«Учимся играть в	1) Продолжать знакомить с правилами игры хоккей.
16.01.	хоккей»	2) Продолжать формировать простейшие технико-
		тактические действия с клюшкой (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И « Бей по
		ооводка), а также индивидуальную тактику. П/И « бей по воротам», «Передай шайбу».
		3) Развивать равновесие, выносливость, ловкость. П/И
		«Забери шайбу»
21.01.	«Мы – хоккеисты»	1) Закреплять способы действия с шайбой и клюшкой, учить
23.01.	MINIDI AURRONOIDI//	выполнять их во взаимодействии с другими игроками,
25.01.		ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон»
		2) Учить играть в хоккей по упрощённым правилам.1+1, 2+2.
L	I	=, input 2 iteliant to Jupontentiant upublished. 1, 2+2.

		3) Развивать морально-волевые и физические качества. П/И «Хоккейный матч»
28.01 30.01	«Посоревнуемся»	1) Закреплять способы действия с шайбой и клюшкой, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон» 2) Развивать морально-волевые и физические качества. П/И «Хоккейный матч»
04.02. 06.02.	«Знакомство с играми на лыжах»	1.Знакомство с экипировкой лыжника. ИМП «Пяточка носочек» 2.Знакомство с 3 видами стойки лыжника. П/И «Стойка лыжника» (основная, низкая, высокая). 3.Обучение приставному шагу. П/И « Цапля», «Приставные шаги»
11.02. 13.02.	«Мы - лыжники»	1.Знакомство с упражнением подъем по склону. ИМП «Лесенка» 2.Знакомство с поворотами на месте. П/И «Веер», «Солнышко», «Звездочка" 3.Продолжать обучение приставному шагу. П/И « Цапля», «Приставные шаги»
18.02. 20.02.	«Хорошо стоим на лыжах»	1.Закрепить упражнение подъем по склону. ИМП «Лесенка» 2.Закрепить умение выполнять повороты на месте. П/И « У кого самый красивый веер», «Кто быстрее нарисует солнышко» 3.Продолжать обучение приставному шагу. П/И « Цапля», «Приставные шаги»
27.02. 04.03.	«Все на лыжню»	1.П/И «Лыжные гонки» 2.П/И «Пройди в ворота» 3.П/И «Ленточки»
06.03. 11.03	«Знакомство с игрой футбол»	1) Познакомить с историей и правилами игры «Футбол». 2) Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И «Обведи кегли», «Ударь по воротам». 3) Развивать координацию, выносливость, быстроту, ловкость. П/И «Подвижная цель»
13.03. 18.03.	«Учимся играть в футбол»	1) Продолжать знакомить с правилами игры футбол. 2) Продолжать формировать простейшие техникотактические действия с мячом (ведение, удар, передача, обводка), а также индивидуальную тактику. П/И « Бей по воротам», «Передай мяч». 3) Развивать равновесие, выносливость, ловкость. П/И «Забери мяч»
20.03. 25.03.	«Мы играем в футбол»	1) Закреплять способы действия с мячом, учить выполнять их во взаимодействии с другими игроками, ориентируясь в пространстве. П/И «Смена сторон» 2) Учить играть в футбол по упрощённым правилам.1+1, 2+2, 3+3. 3) Развивать морально-волевые и физические качества. П/И «Салки мячом»
27.03. 01.04	«Посоревнуемся»	1) Формировать интерес к футболу и желание играть в него самостоятельно. 2) Закрепить умение играть в футбол по упрощённым правилам.4+4. 3) Развивать волевые и физические качества быстроту,

		ловкость, умение сдерживать эмоции во время игры. П/И
		«Футбольный матч»
03.04.	«Учимся играть в	1) Познакомить с правилами игры бадминтон.
08.04.	бадминтон»	2) Обучать игре в кругу, упражнять в отбивании волана.
		3) Развивать ловкость, точность, расторопность. П/И «Попади
		в мишень»
10.04.	«Веселая игра-	1) Совершенствовать технику владения ракеткой и воланом,
15.04.	бадминтон»	ориентацию на игровом поле.
		2) Обучать игре в парах, упражнять в отбивании волана о
		стену.
		3) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в
		достижении цели. П/И «Отбей волан разными способами»
17.04.	«Я умею играть в	1) Совершенствовать технику владения ракеткой и воланом,
22.04.	бадминтон»	ориентацию на игровом поле. Умение играть в парах.
		2) Закрепить умение начинать и заканчивать игру по сигналу.
		3) Игра в бадминтон в парах
24.04.	«Калейдоскоп игр»	1) Совершенствовать умение играть в разные спортивные
29.04		игры.
		2) Развивать ловкость, быстроту, точность, расторопность.
		3) Воспитывать целеустремлённость и настойчивость в
		достижении цели

Используемая литература:

- 1. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость».
- 2. Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». М. «Скрипторий 2003», 2006.
- 3. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей» М. ТЦ Сфера,2003.
- 4. Рунова М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду» М. Мозаика Синтез, 2002.
- 5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». М.: Гуманитарн. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-Ч.1. Программа «Старт». Методические рекомендации.