

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 18»
(МАДОУ № 18)
624480, Свердловская область, г. Североуральск, ул. Будённого, д. 33, г. Североуральск, ул.
Свердлова, д.8
тел. (34380) 3-15-04, E-mail: detsad.18@mail.ru, <http://ds18severouralsk.caduk.ru/>

РЕКОМЕНДОВАНО:
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «19» августа 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ № 18
О.П. Арбузова
Приказ № 123 - О
от «19» августа 2019 г.

ПРОГРАММА
детско-родительского спортивного клуба
«Мечта»

2019 г.

«Здоровый ребенок дошкольного возраста это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным внешнесредовым факторам, выносливый, сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития»

Ю.Ф. Змановский

Пояснительная записка

Мир ребенка – это, прежде всего движения, непрерывающаяся ежедневная и многочасовая двигательная активность. И она не утомляет, не угнетает, а «строит» его. Наиболее качественным «строительным материалом» является двигательная деятельность, основанная на использовании природных факторов и обеспечивающая связь, и всестороннее взаимодействие детского организма с внешней средой существования.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Дошкольники с большим удовольствием занимаются физкультурой. Особенный интерес вызывают у них спортивные игры (баскетбол, футбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон). Спорт для детей, безусловно, важен.

Проблема «Здорового образа жизни» актуальна и глубока. Данные статистических исследований, факты из медицинской практики говорят о том, что дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к ярко выраженным нарушениям в их организме. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки и плоскостопие, задержку возрастного развития, координации движений, выносливости, гибкости и силы. Длительное сидение за столом вызывает статистическую нагрузку на определенные группы мышц, а значит искривление позвоночника или жировые отложения.

В дошкольное учреждение приходят дети с различными группами здоровья. Часть детей относятся либо к группе здоровых детей (1-я группа здоровья), либо к группе «рискующих» (2-я группа здоровья), так же есть дети с 3-ей группой здоровья, имеющих тяжелые хронические заболевания.

Мера здоровья у всех разная, а поэтому для поддержания и укрепления здоровья нужно разное количество и качество усилий. То, что хорошо одному, не всегда полезно другому. Поэтому одним из главных принципов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ « не навреди», следовательно, ориентир будет на самого слабого. Более крепкие малыши могут чего – то не дополучить. Это «что – то» – индивидуальные воздействия (физические упражнения, закаливание, массаж и др.) которые могут осуществляться только при тесном взаимодействии семьи и детского сада.

ПАСПОРТ

Название клуба	Детско-родительский спортивный клуб «Мечта»
Актуальность	<p>В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной физкультуре.</p> <p>Оздоровительная физкультура является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий</p>
Нормативные документы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; - Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года; - Положение о спортивном клубе «Мечта» МАДОУ № 18; - Приказ от 19.08.2019 г. № 123 - О «О создании Спортивного клуба».
Принципы	<p>Доступность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учёт возрастных особенностей; - адаптированность материала к возрасту детей. <p>Систематичность и последовательность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенная подача материала от простого к сложному; - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов. <p>Наглядность.</p> <p>Динамичность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интеграция программы в разные виды деятельности. <p>Дифференциация:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей; - учёт по половому различию; - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.
Цель	<p>Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.</p>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников; - формировать знания о физкультуре и спорте, Олимпийском движении; - воспитывать морально-волевые и эстетические качества личности; - приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом; - воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность; - обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.
Блоки	<p>Летние виды спорта Зимние виды спорта Школа мяча</p>

<p>Взаимодействие с организациями физкультуры и спорта</p>	<p>1. МАУ ДО «ДЮСШ»: - Спартакиада дошкольников (3 этапа); - спортивный праздник «Быть спортсменом»; - обучение ходьбе на лыжах; - обучение игре в мяч.</p> <p>2. МБУ «ФК и С»: - Всероссийские массовые соревнования «Кросс наций»; - Всероссийские массовые соревнования «Лыжня России»; - традиционная легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы. - обучение плаванию (плавательный бассейн «Нептун»).</p> <p>3. Спортивный клуб «СУБР»: - традиционный лыжный праздник «Серебряный меридиан», посвященный Дню рождения СУБРа.</p> <p>4. МАОУ СОШ № 11: - «Веселые старты».</p>
<p>Формы организации</p>	<p>- клуб; - занятия в физкультурном зале; - занятия на физкультурной площадке.</p>
<p>Форма обучения</p>	<p>Групповая.</p>
<p>Количество детей</p>	<p>10-15 детей.</p>
<p>Длительность занятия</p>	<p>30 минут.</p>
<p>Режим занятия</p>	<p>1 раз в неделю.</p>
<p>Формы и методы организации совместной деятельности</p>	<p>Двигательная: - ритмические движения; - танцевальные движения; - основные виды движений (ОВД); - акробатические упражнения.</p> <p>Игровая: - игровые задания; - подвижные игры; - спортивные игры.</p> <p>Познавательльно-исследовательская: - знакомство с традициями, подвижными народными играми.</p> <p>Коммуникативная: - разучивание считалок; - повторение и закрепление слов подвижных игр; - беседа о спорте, технике безопасности при занятиях на спортивных снарядах.</p>
<p>Формы проведения</p>	<p>1. Основные. Классические занятия: - по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части. Игровые занятия: - с использованием элементов спортивных игр; -игр-эстафет; - с танцевальными элементами. Занятия тренировочного типа: - ходьба; - бег; - строевые упражнения; - спортивные игры; - упражнения в лазании;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - акробатические элементы; - упражнения с мячом. <p>Сюжетные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - комплексные (объединенные определенным сюжетом, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.). <p>Сюжетно-игровые.</p> <p>Ритмические.</p> <p>Занятия серии «Изучаем свое тело»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы о своем теле; - обучение самомассажу; - привитие элементарных навыков по уходу за собой и оказанию первой медицинской помощи. <p>2. Итоговые.</p> <p>Развлечения.</p> <p>Спортивные праздники.</p> <p>Спортивные соревнования.</p> <p>Походы, экскурсии.</p> <p>Дни открытых дверей.</p>
Срок реализации	Согласно перспективному плану спортивного клуба на год.
Форма проведения итогов	<ul style="list-style-type: none"> - тематические занятия; - спортивные праздники; - спортивные соревнования; - диагностика физического развития детей; - составление кривой роста заболеваемости.
Средства технического обеспечения:	<ul style="list-style-type: none"> - мячи малые и большие резиновые; - скакалки; - обручи; - канат, - маты; - набивные мячи; - мешочки; - массажная дорожка; - гимнастические палки; - ракетки для бадминтона; - ленточки; - косички.
Ожидаемые результаты	<p>Стремление детей к здоровому и безопасному образу жизни и поддержание его; выразительность, точность и правильность исполнения движений; освоение большого объема разнообразных видов движений.</p> <p>Оздоровить детский организм, выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой и теми видами спорта, которые соответствуют его желаниям и способностям, что очень важно для поддержания здоровья на протяжении всей жизни.</p>

Тематический план работы детско-родительского спортивного клуба «Мечта»

№	Блок	Раздел	Количество занятий		
			Теория	Практика	Всего
1	Летние виды спорта	Легкая атлетика	1		14
		Спортивная ходьба		2	
		Бег		2	
		Прыжки		2	
		Метание		2	
		Гимнастика		2	
		Итоговые мероприятия		3	
2	Школа мяча	Игры с мячом	1		13
		Пионербол		2	
		Футбол		2	
		Бадминтон		2	
		Теннис		2	
		Баскетбол		2	
		Итоговые мероприятия		2	
3	Зимние виды спорта	Зимние виды спорта	1		9
		Лыжи спорт		2	
		Саный спорт		2	
		Хоккей		2	
		Итоговые мероприятия		2	
Итого					36

Перспективный план работы спортивного клуба «Мечта»

Неделя	Месяц									
	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Летние виды спорта	Диагностика физических способностей	Что такое - Олимпийские игры?!	Прыжки и метание	Зимние виды спорта	Каникулы	Хоккей с мячом	Школа мяча	Школа мяча	Школа мяча
2	Русские народные подвижные игры	Физкультура!	Гимнастика	Русские народные подвижные игры	Зимние виды спорта	Каникулы	Русские народные подвижные игры	Русские народные подвижные игры	Волейбол	Русские народные подвижные игры
3	Летние виды спорта	Легкая атлетика	Школа мяча	Единоборства	Лыжный спорт	Саный спорт	Командные виды спорта	Баскетбол	Легкая атлетика	Баскетбол
4	Бадминтон	Бег и спортивная ходьба	Гимнастика	Волейбол	Лыжный спорт	Саный спорт	Командные виды спорта	Прыжки и метание	Бег и спортивная ходьба	Футбол

План деятельности по темам

Блок	Раздел	Задачи	Содержание
I. Летние виды спорта	Летние виды спорта	Обогащать и систематизировать знания детей о летних видах спорта. Совершенствовать умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге.	Ходьба и бег: на носках, приставным шагом, прыжки в высоту, бег приставным шагом. ОРУ дифференцированно для мальчиков и девочек (2 подгруппы). ОВД: прыжки через кубики и набивные мячи, прыжки через скамейку, ползание по-пластунски, ходьба по гимнастической скамейке, лазанье на гимнастическую стенку. Упражнения на растяжку мышц спины и рук. Игры-эстафеты. Викторина «Виды спорта».
	Летние виды спорта	Обогащать и систематизировать знания детей о летних видах спорта. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер. Развивать умение действовать сообща, добиваясь общего результата.	Строевые упражнения. Подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами. Разминка под музыку. ОВД: акробатические упражнения: комбинация из пройденных элементов. Стретчинг: упражнения для гибкости спины; стопы и голени. Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.
	Легкая атлетика	Дать представление о легкой атлетике, её составляющих. Совершенствовать навыки самоконтроля.	Медленный бег, разновидности бега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Обучение низкому старту. Гимнастические упражнения с элементами акробатики.
	Прыжки и метание	Закрепление понятия «Легкая атлетика». Учить детей оценивать качество выполнения упражнений самим собой и другими детьми.	Медленный бег. Разновидности бега. ОРУ. История развития прыжков в длину и в высоту. Подводящие упражнения к прыжкам в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.
	Гимнастика	Закрепление понятия «Легкая атлетика». Воспитывать «командное чувство». Закреплять умение прыгать в длину с разбега, обращая внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка.	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Гимнастические упражнения с элементами акробатики.

	Гимнастика	Сформировать стремление к участию в соревновательных мероприятиях. Развивать эстетическое восприятие гимнастических упражнений.	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнения на растягивание и эластичность всех групп мышц. Гимнастические упражнения с элементами акробатики (ласточка, березка).
	Бег и спортивная ходьба	Закрепление понятия «Легкая атлетика». Учить детей оценивать состояние организма во время выполнения физ. упражнений. Продолжать обучение бегу с низкого старта, выбеганию из различных стартовых положений. Учить реагировать на сигнал.	Ходьба и разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Специально беговые упражнения. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса.
	Единоборства	Познакомить с различными видами боевых искусств.	Беседа «Как правильно разрешить спор?!» Ходьба. Медленный бег. Строевые упражнения. ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед. Упражнения на растягивание и эластичность всех мышц.
	Спортивное многоборье	Побуждать детей творчески, активно и самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки. Воспитывать желание заниматься спортом.	Физкультурный праздник «Навстречу олимпиаде» (торжественное открытие уличной спортивной площадки). Разминка под музыку. Игры-эстафеты. Викторина «Знатоки спорта». Выступление «гимнастки» - девочки, «силачи» - мальчики.
	Командные виды спорта	Освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног. Воспитывать смелость, организованность, дружеские отношения в коллективе.	Ходьба. Бег. Построение парами. ОРУ в парах. ОВД: поднятие туловища из И.П. лежа на спине, упражнение вис на гимнастической стенке (уголок), отжимание (мальчики). Упражнения на растяжку всех групп мышц. Игры-эстафеты, посвященные различным командным видам спорта.
Ц. Школа мяча	Школа мяча	Учить детей работать с мячом, тренировать опорную функцию ног, мышц стопы и позвоночника. Продолжать формировать двигательные навыки, правильную осанку.	Ходьба, ходьба с заданиями, бег. ОРУ. ОВД: упражнения в подбрасывании мяча вверх, вниз об пол и ловле его; ведение мяча правой и левой рукой; передача мяча друг другу.
	Школа мяча	Развивать координацию движений, общую выносливость, навыки владения мячом. Побуждать к творческому подходу при выполнении знакомых упражнений.	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.
Футбол	Упражнять детей в совершенствовании техники: элементов футбола, баскетбола, Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.	Ходьба и разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Ведение мяча ногой «змейкой»; передача мяча внутренней стороной стопы в парах; забивание мяча в ворота; передача мяча в шеренге; ведение мяча прямо и бросок в кольцо. Игры-эстафеты.
Баскетбол	Развивать умение координировано выполнять различные упражнения с мячом. Развивать силы мышц опорно-двигательного аппарата, быстроту, выносливость, ловкость, овладение детьми различными умениями и навыками с мячом.	Различные виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом большого диаметра. Упражнения на растяжку основных групп мышц. Перемещения (различные виды, удержание мяча, ловля, передача, ведение мяча, бросок в кольцо с места, в движении, переводы мяча, игры с мячом. ОВД – круговая тренировка: баскетбол (ведение мяча вокруг стоек «змейкой»)). Подвижные игры-эстафеты.
Волейбол	Развивать умение координировано выполнять различные упражнения с мячом. Совершенствовать умения детей выполнения действий с мячом. Воспитание товарищеских взаимоотношений в командных играх.	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10м, бег – 20 м); врассыпную. Строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3». Ведение мяча по прямой, вокруг предметов. Передача мяча с ведением в паре. Ведение мяча в ходьбе по гимнастической скамье. Подвижные игры эстафеты.
Бадминтон	Знакомство со спортивной игрой «Бадминтон» - подготовка, правила, инвентарь, обучение игре. Воспитывать смелость, организованность, выдержку, дружеские отношения в коллективе.	Строевые упражнения. Ходьба, бег, шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног. ОРУ с ракетками (мальчики) и воланчиками (девочки). Акробатические упражнения: упор на руках; «мостик», «стрела», перевороты. Разучивание ритмической композиции «Герои спорта». Стретчинг: медленные круговые движения головой; упражнения для подвижности лучезапястного сустава. Релаксация и самомассаж: поглаживание отдельных частей тела в образно-игровой форме.

Ш. Зимние виды спорта	Зимние виды спорта	Обогащать и систематизировать знания детей о зимних видах спорта. Развивать смелость, решительность.	Ходьба. Бег. ОРУ. ОВД: кувырок вперед; упражнения на эластичность и растягивание всех групп мышц.
	Зимние виды спорта	Обогащать и систематизировать знания детей о зимних командных видах спорта. Воспитывать чувство дружбы, коллективизма и взаимопомощи.	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. ОВД: гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры-эстафеты.
	Лыжный спорт	Знакомить с лыжными видами спорта. Развивать равновесие на уменьшенной площади опоры. Приучать преодолевать трудности и препятствия.	История развития видов лыжного спорта. Ходьба, ходьба по двое, взявшись за руки, под ритмический счет. Медленный бег, разновидности бега. ОРУ. Освоение стойки лыжника и основных элементов передвижения на лыжах, подготовительные упражнения (поочередное поднимание ног, переступание в стороны), а также имитация разных способов ходьбы на лыжах. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.
	Лыжный спорт	Совершенствовать в соревновательной форме навыки выполнения основных видов движений. Развивать ловкость, решительность, смелость. Обучение элементам техники передвижения на лыжах, ее совершенствование.	Ходьба, ходьба с заданиями. ОРУ. Передвижение на лыжах. Ходьба с постепенным замедлением темпа. Выполнение упражнений для мышц ног.
	Санный спорт	Вызывать и поддерживать интерес детей к двигательной активности. Учить контролировать правильную осанку.	Ходьба в колонне (имитация движений): на коньках; на лыжах; на санках (ходьба на ягодицах). Бег – «змейкой», подскоки; с захлестыванием голени назад; вынос прямых ног вперед. ОРУ с обручами «Лыжные гонки». ОВД: поворот вокруг себя на скамейке с продвижением; ползание по скамейке на животе с попеременным подтягиванием рук, ползание по наклонной доске, ходьба змейкой между предметами, поставленными в ряд с мешочком на голове. Игры – эстафеты.
			Мониторинг физического развития.