

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5» с. Усть-Цильма**

**Перспективный план кружка
«Спортивная секция»
на 2024-2025 учебный год**

Срок реализации программы октябрь 2024 - май 2025 года.

с. Усть – Цильма
2024 год

Перспективный план кружка «Спортивная секция»

Пояснительная записка.

Здоровье детей – богатство нации, можно сказать, что этот тезис на сегодня самый главный. Если здоровье – богатство, то его необходимо не только сохранять, но и укреплять. Возможности человеческого организма огромны, а реализовать их и эффективно использовать удаётся не всегда.

Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура; в том числе и спортивные секции. Особенный интерес у детей вызывают спортивные игры (футбол, хоккей, бадминтон, пионербол), а также спортивные упражнения (катание на велосипеде, на санках, ходьба на лыжах и т.д.)

Следует отметить, что занятия проводятся не по методике тренировок в спортивных школах, а как занятия в детском саду; учитываются возрастные особенности, физические возможности дошкольников.

Спортивные игры и упражнения дают отличные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном развитии детей.

Занятия проводятся в смешенной группе (старшая, подготовительная) и по подгруппам один раз в неделю. Учитываются желания родителей, возможности детей. Продолжительность занятий от 20 до 30 минут.

Цель спортивной секции:

Формировать у детей интерес к физической культуре, а также потребность к самостоятельным занятиям.

Задачи:

-ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники;

-развивать выносливость, силу, быстроту, ловкость, глазомер;

-воспитывать нравственно-волевые качества;

-повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных факторов.

Структура занятий.

Занятия состоят из трёх взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятия.

В этой части занятия проводятся разминка с целью подготовки организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части является развитие интереса к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению в основной части занятия. Продолжительность от 4 до 6 минут. Например, в обучении ходьбе на лыжах входят разнообразные движения с лыжами: дети должны научиться поочередно поднимать то правую, то левую ногу с лыжей, делать повороты на лыжах переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж (задний конец лыжи при этом остаётся в неподвижном состоянии), переставлять лыжи «лесенкой» и др. Или же в водной части им можно предложить знакомые общеразвивающие упражнения, разные виды бега, подвижные игры, не требующие много времени на объяснения, перегруппировку детей.

В основной части занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Сначала предусматривается ознакомление детей с новым материалом, а затем – повторение и закрепление уже известного. Содержание основной части может быть очень разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. Продолжительность от 12 до 20 минут.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функций организма и приведение его в относительное спокойное состояние.

Продолжительность от 3 до 5 минут.

В конце зимнего и летнего сезонов проводятся контрольные занятия в виде соревнований, праздников, состязаний.

К концу года в подготовительной группе дети могут:

Образовательная область «Физическая культура»

-ходить на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км., подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске.

-участвовать в играх с элементами спорта (футбол, хоккей на траве, пионербол).

-владеть мячом: передача мяча, бросок мяча через сетку, подача мяча, блокирование, отбивание мяча левой и правой рукой, ведение мяча с продвижением по прямой, бросание мяча в кольцо одной и двумя руками.

Тематический план.

месяц	разделы	Количество занятий
сентябрь	Хоккей на траве	4
октябрь	Пионербол	4
ноябрь	Футбол	2
	лыжи	2
декабрь	лыжи	4
январь	лыжи	2
февраль	лыжи	4
март	лыжи	4
апрель	футбол	2
	Элементы волейбола	2
май	Элементы баскетбола	2
	Фитбол-гимнастика	2
Итого:		34

Календарно-тематический план.

Тема, №,месяц	Задачи	Корректировка
Сентябрь хоккей на траве Занятие 1	- Учить держать клюшку двумя руками: одной сверху, другой снизу на 30-40 см. от конца рукоятки, держать так, чтобы она соприкасалась с поверхностью травы.	
занятие 2	- Учить ведению мяча клюшкой	
занятие 3	- Упражнять в бросках мяча клюшкой (короткий и широкий бросок)	
занятие 4	- Учить передачам мяча клюшкой	
Октябрь Пионербол		

1 и 2 занят.	Учить перебрасывать мяч через сетку и ловить его в парах.	
3 и 4 занят.	Упражнять в перебрасывании двух мячей командно	
<p>Ноябрь</p> <p>Футбол 1 занятие 2 занятие</p> <p>Лыжи 3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>Познакомить с историей возникновения игры футбол. Упражнять ведению мяча по прямой, змейкой.</p> <p>Упражнять в ударах по мячу носком, боком подошвы.</p> <p>Познакомить с техникой безопасности при катании на лыжах, с правилами ухода за лыжами.</p> <p>Упражнять в попеременном приподнимании то правой, то левой ноги с лыжами, в ходьбе по учебному кругу.</p>	
<p>Февраль</p> <p>Лыжи 1 занятие</p> <p>2 занятие</p> <p>3 занятие</p>	<p>Имитация подъема ёлочкой на ровном месте; повороты вокруг носков.</p> <p>Учить подпрыгивать на лыжах, упражнять в спуске в «воротики».</p> <p>Учить спуску со склона в средней стойке, упражнять в скользящем широком шаге.</p> <p>Подъем на склон «ёлочкой», ходьба по лыжне, поворот вокруг флажка.</p>	
<p>Март</p> <p>Лыжи 1 занятие</p>	Упражнять в быстром беге на лыжах, в спуске со склона в низкой стойке.	

2 занятие	Упражнять в спуске со склона в средней стойке, в подъёме полулочкой.	
3 занятие 4 занятие	Лыжные соревнования. Беседа «Как мы учились ходить на лыжах».	
Апрель Футбол 1 занятие 2 занятие Элементы волейбола 3 занятие 4 занятие	Совершенствовать ранее изученных элементов футбола, обучение технике игры вратаря. Обучение тактике нападения в игре, ведению и передаче мяча. Познакомить с игрой волейбол, с историей её возникновения. Освоить технику игры в волейбол и правила. Учить выполнять действия с мячом: ловля, передача, перебрасывание через сетку, подача мяча, перемещение по площадке бегом, ходьбой, прыжками и поворотами.	
Май Элементы баскетбола 1 занятие 2 занятие	Познакомить с игрой баскетбол, с историей её возникновения, с правилами игры, с знаниями как избежать травм. Учить отбивать мяч на месте поочередно правой и левой рукой, вести мяч правой и левой рукой с продвижением по прямой, бросать мяч в кольцо одной рукой от плеча, бросать мяч двумя руками от груди.	

<p>Фитбол-гимнастика 3 занятие</p> <p>4 занятие</p>	<p>Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе. Разучить упражнения на фитболе. Закрепить навыки выполнения комплекса упражнений на фитболе.</p>	
--	--	--