Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Березка» п. Такучет

Дополнительная общеобразовательная программа по развитию уровня физической подготовленности и приобщения к здоровому образу жизни, с элементами спортивных игр детей дошкольного возраста 6-7лет

Спортивный час

Инструктор по физическому воспитанию

Борисова Валентина Дмитриевна

2017

Цель спортивного часа: совершенствовать двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движении.

Задачи:

1. **Оздоровительные:**

* формировать правильную осанку и развивать все группы мышц;
* повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных не благоприятных факторов;
* удовлетворять потребность детей в движении;

1. **Образовательные:**

* Формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям;
* увеличить запасы двигательных навыков за счет разучивания спортивных упражнений и игр с элементами спорта;

учить ориентироваться в пространстве;

* формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни;

**3) Воспитательные:**

* воспитывать интерес к двигательной активности;
* содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания;
* воспитывать дух соперничества и чувство товарищества.

**Методы решения поставленных задач:**

* информационно-рецептивный метод;
* репродуктивный метод;
* метод проблемного обучения;
* метод строго регламентированного упражнения;
* метод круговой тренировки;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* наглядный метод.

**Режим проведения спортивного часа**

Организуется и проводится 2 раза в неделю с детьми старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Его длительность 25–30 минут. Формы организации детей при проведении спортивного часа - фронтальные, подгрупповые, по гендерной принадлежности.

**Структура спортивного часа**

Спортивный час состоит из трех частей, каждая из которых может варьироваться в зависимости от поставленных задач на конкретное занятие.

**1. Вводно-подготовительная часть**

Даются задания для разогрева основных групп мышц и подготовки организма к дальнейшему выполнению упражнений (разные виды ходьбы и бега, игры малой и средней подвижности).

**2. Основная часть**

Разучивание элементарных спортивных упражнений, закрепление правил игр, профилактика травматизма (упражнения с мячом, с воланом, с клюшкой и шайбой и т. д.).

**3. Заключительная часть**

Проводятся подвижные игры на закрепление ранее разученных упражнений, на развитие реакции на сигнал, на развитие внимания. Проводятся игры с элементами спорта и спортивных упражнений.

**Перспективный план по обучению детей элементарным спортивным упражнениям**

Перспективный план представляет собой поэтапное изучение темы (в неделю по два занятия). Обучение проходит по принципу от простого к сложному.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Название темы | Цели и задачи. | Поэтапное изучение темы |
| Ноябрь-Декабрь | Баскетбол | Цель: обучение детей элементам спортивной игры баскетбол в доступной форме.  Задачи:  - Укрепление здоровья детей;  -Умение самостоятельно работать с мячом в игровых упражнениях; -Развитие двигательных навыков и умений в процессе обучения детей элементам спортивной игры баскетбол;  -Развитие психических процессов: восприятия, внимания, памяти, мышления. | 1-2 неделя: Техника перемещения; Упражнения для обучения стойке; Передвижение по площадке бегом, прыжками, остановками и поворотами. Начальный этап |
| 3-4 неделя: Техника держания мяча; Ловля мяча; Ведения мяча; Броски мяча в корзину; Углубленное разучивание |
| 1-2 неделя: Правила игры в баскетбол для дошкольника; Цель игры; Правила проведения игры. Закрепление и совершенствование |
| 3-4 неделя: Картотека игр с элементами баскетбола Игры с передачей и ловлей мяча Игры с ведением и бросками мяча «Десять передач» «Мяч водящему» «Успей поймать» «Скажи какой цвет» «Пять бросков» «Метко в цель» «Мяч ловцу» «Борьба за мяч» «Играй, мяч не теряй» |
| Январь  Февраль | Рингбол | Это разновидность мини-баскетбола, она описана В. Титовым.  Цель игры: воспитывать выносливость, прыгучесть, ловкость, быстроту реакции, способность хорошо ориентироваться на площадке. | 1-2 неделя: Техника перемещения; Упражнения для обучения стойке; Передвижение по площадке бегом, прыжками, остановками и поворотами. Начальный этап |
| 3-4 неделя: Техника держания мяча; Ловля мяча; Ведения мяча; Броски мяча в корзину; Углубленное разучивание  1-2 неделя: Правила игры в рингбол для дошкольника; Цель игры; Правила проведения игры. Закрепление и совершенствование |
| 3-4 неделя: Картотека игр с элементами рингбола. Игры с передачей и ловлей мяча Игры с ведением и бросками мяча «Десять передач» «Мяч водящему» «Успей поймать» «Скажи какой цвет» «Пять бросков» «Метко в цель» «Мяч ловцу» «Борьба за мяч» «Играй, мяч не теряй» |
| Март  Апрель | Бадминтон  (мяч с перьями) | Цель: развитие быстрого бега. совершенствовать ловкость, быстроту, глазомер;укрепить здоровье, физическое развитие, работоспособность детей | 1-4 неделя: Задача всех упражнений первого этапа – не уронить волан во время упражнения. |
| 1-4 неделя: Техника упражнений чтоб научится правильно держать ракетку и перемещать ее в пространстве, находить правильное положение ракетки при ударе по волану.  В упражнениях с сеткой важно учитывать рекомендуемые для детей размеры сетки. Ширина сетки 60 см. Высота верхнего края сетки над землей – 120-130 см |
| Май  Июнь | Серсо | Цель игры: развитие физических качеств детей, координации движений, глазомера, точности, меткости, укрепление мышц плечевого пояса, туловища, развитие внимания. | 1-4 неделя: упражнения, игры, эстафеты с кольцом (без шпажки). Дети приобретают начальные навыки в обращении с Кольцом в играх: прокатывании кольца по полу), на гимнастической скамейке; набрасывании на горизонтальные и вертикальные предметы (неподвижные и подвижные); подбрасывании и ловле кольца. Захват кольца Может быть снаружи и изнутри, одной и двумя руками. |
| 1-2 неделя: упражнения, игры, эстафеты с кольцом " Шпажкой. Дети играют с двумя предметами: прокатывают кольцо, направляемое шпажкой, надевают кольцо на шпажку и т.д. |
| 3-4 неделя: Картотека игр с элементами игры серсо.  Игры в серсо по возможности проводят на открытом воздухе. |
| Июль  Июнь | Городки | Цель: развитие у детей старшего дошкольного возраста физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, глазомера, координационных особенностей, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции, воспитания у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни | 1-4 неделя: обучить навыкам принимать и фиксировать правильную стойку при броске биты.  познакомить с 10 городошными фигурами.  познакомить и разучить бросок биты локтевым, плечевым и комбинированным способом броска биты; |
| 1-4 неделя :закрепление умений бросать биту тремя способами (локтевым, плечевым, комбинированным).  закрепить знания городошных фигур («Заборчик», «Часовые», «Звезда») и их построение.  тестирование каждого ребенка. |