

СОГЛАСОВАНО

Родительский комитет МБДОУ д/с №21
Протокол №2 от «28» августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ д/с №21
_____ О.А.Федорева
«31» августа 2020 г. № 54

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ д/с №21
Протокол №1 от «31 » августа 2020 г.

**Образовательная программа дошкольного образования
по физическому развитию «Играйте на здоровье»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию детей № 21 "Золотой ключик"**

г.Зеленогорск 2020г

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели, задачи Программы	3
1.3 Принципы формирования Программы	3
1.4 Возрастные особенности	4
1.5 Планируемые результаты Программы	4
II. Содержательный раздел	5
2.1 Содержание образования Программы	5
2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы	7
2.3 Технологии организации образовательного процесса	8
III. Организационный раздел	8
3.1 Распорядок дня	8
3.2 Традиции ДОУ: события, праздники, мероприятия	9
3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	9
3.4 Материально-технические условия реализации Программы	9
Приложение 1. Оценка уровня физической подготовленности к игре	11

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Образовательная программа дошкольного образования по физическому развитию «Играйте на здоровье» (далее Программа) разработана рабочей группой МБДОУ д/с № 21: заместитель заведующего по ВМР Паршукова Т.А., старший методист Зудаева Г.А., воспитатели: Кривцова Е.А., Заковряшина С.В. Данная Программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее - ФГОС ДО);
- Программы физического развития детей Л.Н. Волошиной, Т.В. Куриловой «Играйте на здоровье!»

Программа полностью построенная на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Использование предложенных в Программе игр с элементами спорта обогащает двигательную активность детей, делает ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту и интересам. Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве. Для игр с элементами спорта характерна определенная специфика и точность двигательных действий, определенный состав участников, распределение функций, четкая организация игровых условий (разметка площадки, подбор инвентаря).

Обучение играм с элементами спорта предъявляет ребенку требования, адекватные его возможностям, и в определенной степени, дает установку опережающего развития и является условием для полноценного гармоничного развития личности каждого ребенка.

Программа рассчитана на два года и реализуется с детьми 3-5 лет. Программа «Играйте на здоровье» состоит из 6 разделов: «Баскетбол»; «Футбол»; «Хоккей»; «Лыжи»; «Санки»; «Городки»; и реализуется посезонно.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель Программы: Совершенствовать содержание двигательной деятельности младших дошкольников на основе использования элементов спортивных и подвижных игр.

Задачи:

1. Сформировать у дошкольников устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
2. Обогатить двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучить правильной технике выполнения элементов спортивных игр.
3. Содействовать развитию двигательных способностей воспитанников.
4. Сформировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
5. Воспитать положительные морально-волевые качества дошкольников.

1.3 Принципы построения Программы:

Использование в дошкольном возрасте игр с элементами спорта, как средства и формы организации физического воспитания, обеспечивает всестороннее развитие ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает ребенка из объекта социально-

педагогического воздействия в субъект активной творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию. Обучение этим играм обеспечивает всем детям равные права в овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, представляет возможности для проявления личных интересов и способностей.

Принципы построения Программы:

1. Полноценное проживание ребенком всех дошкольного детства обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных, возрастных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы детей в деятельности.
5. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
6. Сотрудничество с семьей.

1.4 Возрастные особенности детей дошкольного возраста. (См. Приложение № 1а к Основной образовательной программы МБДОУ д/с №21)

1.5 Планируемые результаты Программы.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования ФГОС ДО	Младшая группа	Средняя группа
У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими	В игре « Городки » ребенок владеет элементарными действиями с битой (брать, передавать, бросать), способами ее метания (прямой рукой сбоку, от плеча). Умеет строить простейшие фигуры (забор, ворота, бочка). « Хоккей » владеет действиями с клюшкой (не отрывая ее от поверхности, ударяет по неподвижной шайбе и останавливает шайбу клюшкой), « Санки » владеет двигательными действиями, необходимыми в играх с санками (умеет правильно сидеть, возить, толкать санки, перевозить на санках игрушки).	В игре « Городки » ребенок овладевает техникой правильного броска биты (способ прямой рукой сбоку, от плеча). Умеет строить простейшие фигуры (забор, бочка, ворота, рак, письмо). « Хоккей » владеет действиями с клюшкой (ведет шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от нее, забивает шайбу с места в ворота, передает шайбу в парах). « Санки » управляет санками, правильно поднимается и спускается с горки « Лыжи » выполняет стойку лыжника, передвигается на лыжах ступающим и скользящим шагом. Выполняет повороты переступанием, спускается в средней стойке с невысоких горок,

	<p>«Лыжи» стоит на лыжах, выполняет ступающий шаг.</p> <p>«Баскетбол» действует с мячом (катает, бросает, ловит, перебрасывает, забрасывает из разных исходных положений – сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.</p> <p>«Футбол» выполняет элементарные для игры действиями с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам)</p>	<p>поднимается на горку ступающим шагом.</p> <p>«Баскетбол» владеет общим представлением о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении).</p> <p>«Футбол» владеет общим представлением об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образования по Программе

Игры с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, лыжи, санки) обогащают двигательную деятельность детей, делают ее разносторонней, отвечающей индивидуальному опыту, интересам детей.

Возраст	Образовательные и развивающие задачи
3-4 года	<p><u>Игра «Городки»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Познакомить с русской народной игрой «городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки для игры (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка). 2.Отрабатывать элементарные действия с битой (брать, передавать, бросать), разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку и от плеча). 3.Учить строить простейшие фигуры. 4.Развивать силу, глазомер. 5.Формировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях. <p><u>Игра «Хоккей»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Познакомить детей с клюшкой и шайбой, простейшими действиями с ними. 2.Учить водить клюшку, не отрывая ее от поверхности; ударять по неподвижной шайбе и останавливать шайбу клюшкой. 3.Развивать координационные способности, ориентировку в пространстве. 4.Воспитывать желание получить положительные результаты; выполнять простейшие требования безопасной игры. 5.Закладывать предпосылки последующих совместных действий со сверстниками в игре хоккей. <p><u>«Санки»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Познакомить детей с устройством санок. 2.Формировать у детей двигательные действия, необходимые в играх с санками: умение правильно сидеть, возить, толкать санки, перевозить на санках игрушки. 3.Обучать детей правилам безопасности в играх с санками.

	<p>4. Обеспечить каждому ребенку возможность содержательно и радостно проводить время на свежем воздухе, используя игры с санками, побуждать детей к использованию санок в самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p><u>«Лыжи»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с лыжами, их устройством. 2. Учить надевать и снимать лыжи, ухаживать за ними. 3. Учить стоять на лыжах, выполнять ступающий шаг. 4. Развивать координацию движений, равновесие, ориентировку в пространстве. 5. Формировать потребность самостоятельной двигательной деятельности с использованием лыж. <p><u>Игра «Баскетбол»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать многообразие действий с мячом (катание, бросание, ловля, перебрасывание, забрасывание из разных и.п. – сидя, стоя на коленях, стоя). 2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем. 3. Развивать согласованность движений, глазомер. 4. В процессе освоения действий с мячом развивать О.Д. – ходьбу, бег, прыжки, лазание. <p><u>Игра «Футбол»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол (играем с мячом ногами). 2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом (удары по неподвижному мячу ногой, остановка движущегося мяча, ведение, удар по воротам). 3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем. 4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер. 5. В процессе овладения действиями с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.
4-5 лет	<p><u>Игра «Городки»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить с площадкой для игры «городки» (город, кон, полукон), закрепить названия и способы построения простейших фигур (забор, бочка, ворота), познакомить с новыми фигурами (рак, письмо). 2. Формировать технику правильного броска биты (способ – прямой рукой сбоку, от плеча). 3. Воспитывать интерес к русским народным подвижным играм. 4. Развивать координацию движений, точность. 5. Учить правилам безопасности в игре. <p><u>Игра «Хоккей»</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со стойкой хоккеиста, расширить круг представлений о действиях с клюшкой и шайбой. 2. Учить вести шайбу, не отрывая клюшку от нее; забивать шайбу с места в ворота, закрепить передачу шайбы в парах. 3. Создавать условия, обеспечивающие получение положительного результата в действиях с клюшкой и шайбой в парах. 4. Укреплять уверенность в своих действиях, активность, инициативность в игре; обеспечить соблюдение правил безопасной игры. 5. Развивать реакцию на движущийся объект, точность, быстроту. <p><u>«Санки»</u></p>

	<p>1. Учить детей управлять санками, правильно подниматься и спускаться с горок.</p> <p>2. Закрепить правила безопасности в играх с санками.</p> <p>3. Развивать силу, ловкость.</p> <p>4. Воспитывать взаимодействие между детьми, самостоятельность в выборе игр с санками.</p> <p><u>«Лыжи»</u></p> <p>1. Показать преимущества передвижения на лыжах по снегу, познакомить детей с факторами положительно влияющими на их здоровье при ходьбе на лыжах.</p> <p>2. Разучить стойку лыжника, формировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; учить выполнять повороты переступанием, спускаться в средней стойке с невысоких горок, подниматься на горку ступающим шагом.</p> <p>3. Развивать координационные способности, выносливость.</p> <p>4. Воспитывать потребность в организации активного отдыха с использованием лыж.</p> <p><u>Игра «Баскетбол»</u></p> <p>1. Познакомить детей с названием и инвентарем для игры в баскетбол, создавать общее представление о действиях в этой игре (стойка, передача мяча, ведение мяча на месте и в движении).</p> <p>2. Создавать ситуации, побуждающие к коллективным действиям с мячом.</p> <p>3. Воспитывать целеустремленность, желание достичь положительного результата, доброжелательное отношение друг к другу.</p> <p>4. Развивать координацию движений, точность, ловкость</p> <p><u>Игра «Футбол»</u></p> <p>1. Познакомить детей с условиями для игры в футбол.</p> <p>2. Создать представление об элементах техники игры в футбол (удары по неподвижному мячу, остановка мяча, ведение мяча, удар по воротам).</p> <p>3. Учить игровому взаимодействию.</p> <p>4. Развивать координационные способности, точность, выносливость.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2 Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Программа реализуется через кружок «Элементы спортивных игр». Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

Методы обучения	Приемы как части метода, дополняющие и конкретизирующие его	Цель
Наглядный метод	<p>1. Наглядно – зрительные приемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – показ физических упражнений; – использование наглядных пособий (картины, рисунки, фотографии); – имитация (подражание); – зрительные ориентиры (предметы, разметка поля). <p>2. наглядно – слуховые приемы: музыка,</p>	<p>Создает зрительное, слуховое, мышечное представление о движении. Важно обеспечить яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений ребенка.</p>

	песни. 3. тактильно – мышечные приемы: непосредственная помощь воспитателя.	
Словесный метод	Объяснения, пояснения, указания, подача команд, распоряжений, сигналов, вопросы к детям, образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция.	Обращен к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения.
Практический метод	– повторение упражнений без изменения и с изменениями; – проведение упражнений в игровой форме; – проведение упражнений в соревновательной форме.	Закрепляет на практике знания, умения и навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении.

2.3 Технологии организации образовательного процесса

Взаимодействие с воспитанниками организуется индивидуально или в малой подгруппе. Наполняемость 1 группы составляет: 8-12 детей. Отбор детей в кружок проводится в зависимости от их желания и при отсутствии медицинских противопоказаний.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- подгрупповые;
- командные;
- индивидуальные.

Виды занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- показ тематических видео-фильмов, фотографий, картинок;
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

Диагностика двигательной подготовленности по видам движений проводится 2 раза в учебный год: в начале и в конце учебного года. Приложение №1

III. Организационный раздел

3.1 Распорядок дня

Для организации совместной деятельности с воспитанниками в рамках реализации кружковой деятельности в режиме дня предусмотрено время. Занятия кружка «Элементы спортивных игр» проводятся во второй половине дня.

Предусматривается индивидуальная работа с каждым ребенком.

Образовательная область	Программа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
-------------------------	-----------	----------------	----------------	----------------	----------------

Физическое развитие	Программа «Играйте на здоровье» реализуется в рамках кружка «Элементы спортивных игр»	1 раз в неделю (15 мин)	1 раз в неделю (20 мин)	1 раз в неделю (25 мин)	1 раз в неделю (30 и н)
---------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

3.2 Традиции ДОУ: события, праздники, мероприятия.

Традиции ДОУ

Традиции	Формы организации	Периодичность
Традиции воспитания здорового образа жизни	День здоровья (день открытых дверей)	1 раз в год
	Спортивные соревнования «Зимние забавы»	январь
	Спортивные соревнования «Летние эстафеты»	июнь
	Семейные эстафеты «Мама, папа, я – дружная спортивная семья!»	февраль
	Познавательный цикл с использованием цифровых ресурсов «Мы любим спорт»	1 раз в квартал
	День физкультурника (спортивные досуги, эстафеты)	Ежегодно 2 суббота августа

3.3 Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Центры двигательной деятельности в группах	нестандартное оборудования, атрибуты для подвижных игр и общеразвивающих упражнений, составлена картотека подвижных игр, дидактические игры о здоровом образе жизни, игры валеологической направленности; альбомы по видам спорта; мини-музей «Спорта».
Спортивный зал	Утренняя гимнастика, НОД по физической культуре, коррекционная гимнастика, кружок «Элементы спортивных игр» спортивные праздники, спортивные соревнования, спортивные развлечения: - укрепление здоровья детей, приобщение к физической культуре, здоровому образу жизни.
Физкультурная площадка на улице	Организованная образовательная деятельность по физической культуре, кружок «Элементы спортивных игр», спортивные игры, соревнования, досуговые мероприятия, праздники
Групповые участки	Игровая деятельность, физкультура, досуги, праздники, самостоятельная двигательная активность, кружок «Элементы спортивных игр»

3.4 Материально-технические условия реализации Программы

Парциальная программа	Оборудование
Парциальная программа «Играйте на здоровье», реализуемая в рамках кружка «Элементы спортивных игр»	Баскетбольные стойки – 2 шт Мячи – 10 шт Ворота футбольные 2 шт

	Мячи футбольные 2шт Наборы «Городки» - 4 шт Бадминтон (набор) – 4 шт Хоккейные клюшки – 10 шт Шайбы – 10 шт Льжи – 10 пар
	Проектор, экран, ноутбук

Оценка уровня физической подготовленности к игре

Младший дошкольный возраст (3 -5 лет)

Городки

Оценка уровня физической подготовленности к игре «Городки»

1. Сила кистей рук / правой и левой / измеряется детским динамометром, показатели заносятся в таблицу.
2. Дальность броска биты /правой и левой рукой/ измеряется расстояние, оцениваются качественные показатели: исходное положение, прицел, бросок, сохранение равновесия.
3. Глазомер / оценивается количество точных попаданий правой и левой рукой в один городок из пяти бросков – расстояние 3 метра.

Дифференцированный подход в обучении игре «Городки»:

1. Учет возрастных возможностей / программа для 2 младшей и средней группы /.
2. Учет половых особенностей: городки / пластмассовые для девочек, деревянные для мальчиков /. Для детей младшего дошкольного возраста длина городка – 10 см; бита - 40 см, вес – 400 грамм; сечение городков и бит
3. – 3 см.
4. При отборе игровых упражнений для общефизической и технической подготовки, учитываются результаты диагностики, содержание занятий может меняться.

Хоккей

Оценка уровня физической подготовленности к игре хоккей

1. Ведение шайбы клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (техника, глазомер, скорость передвижения).
2. Удары по воротам с места (меткость, сила), высота ворот - ширина ворот - расстояние -
3. Ведение шайбы между предметами расстояние 10 метров (расстояние между предметами 2 м).

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре хоккей реализуется через:

1. Использование шайб различного размера и веса (80 – 100 гр.), пластиковой легкой шайбы; клюшек разной высоты (в зависимости от роста).
2. Увеличение или уменьшение расстояния при действиях в парах (1-2-3 м)
3. Дозировку физической нагрузки при подборе игр и упражнений.

Санки

Оценка уровня физической подготовленности при обучении катанию на санках

1. Перевезти куклу (10 метров). Учитывается время.
2. Бег змейкой с санками между предметами (расстояние 10 м., 5 предметов).
3. Толкание санок с места (учитывать расстояние пробега санок).

Индивидуально-дифференцированный подход при обучении катанию на санках

1. Увеличение и уменьшение расстояния передвижения с санками.
2. Рациональную дозировку использования физических игровых упражнений.
3. В младшей группе - использование для перевозки детьми легких предметов, санок со

спинками.

4. Катание санок с пассажиром вдвоем, втроем.
5. Использование горок разной высоты (на первых этапах обучения это пологие естественные склоны).

Баскетбол

Оценка уровня физической подготовленности к игре баскетбол

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота)
2. Челночный бег 30 метров (ловкость)
3. Броски мяча в вертикальную цель с расстояния 2-х метров (глазомер, сила)
4. Бросание и ловля мяча с расстояния 1,5-2 метров (техника, ловкость, глазомер)

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре баскетбол

1. Использование на разных этапах обучения мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини баскетбольные);
2. Увеличение расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2 метров);
3. Постепенное увеличение высоты размещения корзины (от 1,5 до 2 метров);
4. Постепенное увеличение дозировки (повторение действий с мячом от 4 до 10 раз).

Футбол

Оценка уровня физической подготовленности к игре в футбол

1. Бег 10 метров с ходу (скорость бега, быстрота)
2. Челночный бег 30 метров (ловкость)
3. Удар по неподвижному мячу (техника, сила удара, расстояние).
4. Ведение по прямой 5 метров (техника, скорость).
5. Удары по воротам 3 раза с расстояния 2-х метров (число попаданий, техника удара).

Индивидуально-дифференцированный подход к обучению игре в футбол

1. Комплектование подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности.
2. Увеличение или уменьшение расстояния в действиях с мячом, веса и размера мяча.
3. Рациональную дозировку физической нагрузки с учетом возможностей и состояния ребенка.