

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Юргамышский детский сад «Улыбка»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
Протокол педсовета № 1
От 01.09 2022 г.

Утверждено:
Заведующая МКДОУ «Улыбка»
Е.А. Лигунова
Приказ № 01/01 от 01.09 2022 г.



**Парциальная программа «Играйте на здоровье»
и технология физического воспитания детей 3- 7 лет**
(на 2022-2023 учебный год)

Руководитель физического воспитания:
Баева О.Н.

п. Юргамыш®
2022

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебный год, для детей в возрасте 3-7 лет.

Актуальность настоящей программы физкультурно-спортивной направленности «Играйте на здоровье» связана с необходимостью повышения эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста. С одной стороны, в общей системе дошкольного образования физическое воспитание занимает особое место, является важным фактором укрепления здоровья детей и всестороннего развития личности ребенка. С другой стороны, сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях система физического воспитания, оценивается многими специалистами, как недостаточно эффективная (Л.В. Горькова, Г.В. Каштанова, Д.М. Маханева, Е.А. Пименова).

Так, исследования доктора педагогических наук Ю.К. Чернышевского доказывают, что у более 40% дошкольников уровень физической подготовки ниже среднего.

Кроме того, современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным подвижным играм пришли не менее увлекательные - компьютерные.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Программа «Играйте на здоровье» для детей 3-5 лет – вызывает устойчивый интерес малышей к играм с элементами спорта и на этой основе создать предпосылки для физического совершенствования ребенка.

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

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в спортивных клубах – подготовкой юных спортсменов.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правильной технике выполнения элементов игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально-волевых качеств;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни.

Занятия проводятся во второй половине дня 1 раз в неделю.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- ✓ групповые;
- ✓ командные;
- ✓ индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

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

Программа «Играйте на здоровье» состоит из 5 разделов:

- Баскетбол
- Футбол
- Хоккей
- Настольный теннис
- Городки

Обучение детей осуществляется с учетом таких принципов:

- систематичность;
- доступность;
- постепенность;
- информированность;
- динамичность;
- активность;
- самостоятельность;
- сопереживание;
- гуманизация.

1.2. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения детьми содержания данной Программы:

- сформированность устойчивого интереса к подвижным играм;
- обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями;
- развитие двигательных способностей;
- сформированность элементарных навыков здорового образа жизни.

II. Содержательный раздел

2.1. Особенности психолого-физического развития детей младшего дошкольного возраста (3-7 лет)

Занятия физическими упражнениями оказывают большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

Дети проходят нелегкий путь накопления жизненно важных движений. В этом возрасте они достаточно подвижны, свободно перемещаются в пространстве, используют неуклюжесть, характерная для детей 2 лет. Разнообразие двигательной сферы детей этого возраста проявляется в свободных движениях и игре. Дети на короткое время могут сдерживать свои желания и действия, для них характерна активная направленность на выполнение действий без помощи взрослого. В этот период они постепенно переходят от одиноких игр и игр рядом к простейшим формам совместной игровой деятельности. Внимание детей становится более сосредоточенным и устойчивым, ребенок способен сравнивать наблюдаемые предметы и явления, устанавливать простейшие связи между ними, обобщать их по сходным признакам.

Наблюдения показали, что уже 3-7 года у ребенка вызывают интерес с мячом, ракеткой, битой, клюшкой.

Также его интересуют изменения тех или иных действий в играх с элементами спорта.

Интерес детей к играм с элементами спорта являются, прежде всего, игры старших ребят, которые они наблюдают на прогулке, игровые действия взрослых. Это подчеркивает необходимость использования игр с элементами спорта в системе физического воспитания младших дошкольников.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего
1	Баскетбол	2	6,5	8,5
2	Хоккей	1	4	5
3	Настольный теннис	1	4	5
4	Футбол	2	6,5	8,5
5	Городки	1	4	5
	ИТОГО	7	25	32

**Содержание программы
1 год обучения**

БАСКЕТБОЛ

Задачи:

1. Формировать многообразие действий с мячом.
2. Воспитывать интерес к играм с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
3. Развивать согласованность движений, глазомер.
4. В процессе освоения действий с мячом развивать основные движения – ходьбу, бег, прыжки, лазание.

Элементы игры:

- **«Найди свой домик»** - ходьба, бег врассыпную, по сигналу поселиться в свой домик – взять обруч, расположенный на дорожке из обручей.
- **«Наши ножки ловко прыгают по дорожке»** - прыжки на двух ногах, с ноги на ногу: из обруча в обруч, по дорожке из обручей.
- **«Обезьянки»** - пролезание через обручи, расположенные на дорожке, «змейкой».
- **«Не отдам мяч»** - прыжки, ноги вместе, ноги врозь.
- **«Играй, играй – мяч не теряй»** - катание мяча в разные стороны, по сигналу поднять мяч вверх.
- **«Наши ножки ловко бегают по дорожке»** - прокатить мяч двумя руками по скату, пробежать за ним по скату.
- **«Поздоровались»** - ходьба и бег врассыпную с мячом в руках перед грудью, по сигналу найти себе пару, остановиться, поднять мяч вверх, потянуться руками друг к другу, касаясь мячами.
- **«Большие – маленькие»** - вращение мяча кистями рук по маленькому и большому кругу.
- **«Носильщики»** - командами собрать мячи в корзину
- **«Быстрее к своему мячу»** - пролезть через обручи и встать возле своего мяча (большой, маленький).
- **«Кого назвали, тот и ловит»** - ловля мяча, брошенного педагогом.
- **«Треугольник»** - прокатывание или передача мяча в тройках.
- **«Бросай - не зевай»** - бросок мяча вниз двумя руками и ловля его после отскока.
- **«Мяч в обруч»** - бросок мяча двумя руками от груди в обруч, догнать мяч, пролезть в обруч.
- **«Не урони»** - передача мяча, в парах сидя, стоя на коленях, стоя на ногах.
- **«Прыг-скок»** - ведение мяча на месте.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Задачи:

1. Познакомить детей с теннисным шариком и ракеткой, показать свойства шарика (легкий, прыгает, ломается, если обращаться неаккуратно).
2. Формировать действия с ракеткой и маленьким мячиком
3. Развивать мелкую моторику рук, согласованность движений.
4. Создавать ситуации, побуждающие детей проявлять усилия в овладении действиями с мячом и ракеткой, развивать эмоциональную сферу ребенка в действиях с мячом и ракеткой.
5. Воспитывать желание действовать с маленьким мячиком самостоятельно.

Элементы игры:

- Ходьба и бег с теннисным шариком.
- ОРУ (с теннисными шариками)
- **«Гонка шариков»** - прокатывание шариков в разные стороны.
- **«Высоко-высоко»** - бросание шариков вверх одной рукой, затем другой.
- **«Ветер»** - стоя на четвереньках дуть на шарик, затем догнать его.
- **«Мой веселый звонкий мяч»** - прыжки, бег.
- **«Мяч в круге»** - воспитатель катит теннисный мяч сидящему на корточках ребенку, ребенок катит его обратно, вставая и называя любимую игрушку.
- **«Зонтики»** - ходьба и бег с теннисными ракетками
- **«Мяч друг другу»** - катание маленького резинового мяча теннисной ракеткой друг другу.
- **«Повеселимся»** - прыжки на двух ногах через «зонтики», «ракетки».
- **«Солнышко и туча»** - бег
- **«Светофор»** - ходьба и бег
- ОРУ **«Проверим автомобили»**
- **«Подъемный кран»** - поднять шарик вверх и бросить на ракетку.
- **«Путешествие»** - покатать шарик рукой вокруг ракетки.
- **«Цветные автомобили»** - бег.

ФУТБОЛ

Задачи:

1. Познакомить детей с названием и особенностями игры в футбол.
2. Формировать элементарные для футбола действия с мячом.
3. Воспитывать интерес к действиям с мячом, желание играть вдвоем, втроем.
4. Развивать координационные способности, ловкость, глазомер.
5. В процессе овладения с мячом совершенствовать технику ходьбы, бега.

Элементы игры:

- **«Мячи шалунишки»** - ходьба и бег за катящимися мячами, остановка мячей ногой.
- Ходьба и бег в колонне с мячом в руках
- ОРУ **«Ловкие мячики»**
- **«Догони»** - удар ногой по неподвижному мячу.
- **«Ловкие ножки»** - введение мяча по прямой.
- **«Попади в ворота»** - удар по неподвижному мячу, догнать на четвереньках подлезая в ворота.
- **«Мой веселый звонкий мяч»**
- **«Какого мяча нет»**
- **«Прокати»** - прокатить мяч по скату руками, догнать его, остановить ногой, обратно – ведение мяча ногой.
- **«Поворот»** - ходьба и бег в колонне с мешочком в руках; по сигналу – поворот кругом, постоять на одной ноге.

- **«Остановись»** - ходьба враспынную, по сигналу остановка возле мешочка, нога на мешочке, руки в стороны, постоять
- ОРУ с мешочками
- **«Детки и кот»** - прыжки, бег.
- **«Где котик?»**
- **«Футбол мешочком»**

ХОККЕЙ

Задачи:

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».

Элементы игры:

- **«Метелица»** - бег в колонне вполборота, держась за руки «змейкой» вокруг клюшек.
- **«Хлопушки»** - хлопки руками над головой, впереди себя, с поворотами, по коленям.
- **«Попрыгунчики»** - прыжки через ручеек, выложенный из клюшек или через лучики снежинки, также выложенные из клюшек
- **«Снайперы»** - метание снежков одной рукой снизу в снежинку, выложенную из клюшек.
- **«Ловишки»** - водящих ловит играющих, которых он не может осалить в доме, выложенном из клюшек.
- **«Затейники»** - ОРУ с клюшками
- **«Кто дальше»** - метание снежков на дальность
- **«Чья клюшка быстрее»** - стоя в шеренге с клюшкой в руках, перебежать с одной стороны площадки на другую. Клюшку не отрывать от земли.
- **«Гонка шайб»** - провести шайбу, не отрывая от нее клюшку.
- **«Чья шайба дальше»** - удар клюшкой по неподвижной шайбе.
- **«Забей в ворота»** - забей шайбу с места в ворота (расстояние 3м)
- **«Пройди-не задень»** - введение шайбы змейкой между кеглями (расстояние 2м).
- **«Следопыты»** - пройти по следам и не отступить.
- **«Канатоходцы»** - ходьба приставными шагами по дорожке, выложенной из клюшек.

ГОРОДКИ

Задачи:

1. Познакомить с русской народной игрой «Городки», инвентарем для игры (бита, городок), элементами площадки (город, кон), несколькими фигурами (забор, ворота, бочка).
2. Отработать элементарные действия с битой, разучить способы ее метания (прямой рукой сбоку, от плеча).
3. Научить строить простейшие фигуры.
4. Развивать силу, глазомер.
5. Сформировать осторожность, внимательность, побуждать к взаимодействию в игровых ситуациях.

Элементы игры:

- **«Найди свой домик»** - ходьба и бег врассыпную с цветным городком в руках. Во время остановки найти свой домик, одинаковы по цвету с городком, и построить: на прямоугольной линейке – забор, на круге – бочку, на квадрате – письмо, самолет.
- ОРУ с городком
- **«Дорожка»** - (выложенная из городков) пройти с высоким подниманием колен, перепрыгнуть на двух ногах. Пройти на четвереньках.
- **«Метни стрелу»** - бросок городка на дальность до вертикальной дорожки.
- **«Попади в песочницу»**
- **«Носильщики»** - носить биты в согнутых руках перед грудью.
- **«Змеечка»** - ходьба змейкой вокруг бит.
- **«Цепочка»** - бег, взявшись за руки, вокруг бит.
- **ОРУ с битой**
- **«Кто дальше»** - метание биты на дальность.
- **«Поиграем»** - кегли подвешены на веревочке, которая натянута между стойками:
 - «жмурки» - ползание змейкой вокруг кеглей опущенных до земли;
 - «попрыгунчики» - прыжки на двух ногах с касанием кегли, поднятой вверх;
 - «метатели» - метание биты в кеглю, подвешенную на веревочке;
 - «пальчики» - каждым пальчиком руки дотронуться до кегли, привешенной на веревочке.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 10 минут

Требования к уровню освоения программного материала

Дети к концу первого года обучения должны **ЗНАТЬ:**

1. Способы выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.
2. Названия и особенности спортивных игр
3. Элементарные действия с мячом, ракеткой, клюшкой и т.д.
4. Разнообразные виды движений: в ходьбе, беге, прыжках.
5. Назначение спортивной одежды.
6. Правила подвижных игр.

Дети к концу первого года обучения должны **УМЕТЬ:**

1. Выполнять простейшие требования безопасной игры
2. Уметь владеть мячом
3. Уметь расширять и совершенствовать свои двигательные умения.
4. Целенаправленно развивать координационные способности, ловкость, ориентировку в пространстве. Уметь взаимодействовать между детьми

Список литературы

1. Адашквичене Э.И. Баскетбол для дошкольников. – М., 1983.
2. Адашквичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М., 1992.
3. Змановский Ю.В. Социально – оздоровительная технология «Здоровый дошкольник». - М.: АРКТИ, 2001.
4. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Ноткина И.А. Программа «Детство». – Санкт – Петербург, издательство «Акцидент». 2004 г.
5. Шебеко В.Н., Шишкина В.А. Учебное пособие «Физическое воспитание дошкольников». – Санкт – Петербург. 2004 г.
6. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1973.

7. Ноткина Н. А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
8. Волошина Л.Н, Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. М., 2004.
9. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – ТЦ М., 2008.
10. Грядкина Т.С. Образовательная область. Физическая культура – СПб, Детство-Пресс., 2013.