

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова – на – Дону «Детский сад №111»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБДОУ № 111  
от «28» августа 2020 г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ № 111  
И.В. Бабичева  
Приказ № 135  
от «28» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дополнительному образованию  
по программе

**«Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной**

Для детей 3- 4 лет

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования

Степанова Т. Ю.

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 111:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014);
- Методическими рекомендациями по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензии на образовательную деятельность, регистрационный № 5442 от 13.08.2015г., серия 61Л01 № 0003107
- Образовательной программы МБДОУ № 111;
- Устава МБДОУ № 111 (утвержден приказом № 631 от 23.06.2015г.).

**Направленность:** Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Рабочая программа направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизических особенностей и природных двигательных задатков. Это творческая двигательная программа с элементами спортивной и художественной гимнастики, цирковой акробатики, основанная на наблюдениях за самостоятельной деятельностью детей.

### Цель:

- Развитие физической культуры у детей.
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

### Задачи:

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Содержание образовательной области направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **Принципы:**

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребёнка).

### **Формы реализации:**

Спортивные тренировки, игровые упражнения, сюжетные игры, подражательные движения, праздники, турниры, соревнования, эстафеты, спортивные игры, контрольные и итоговые занятия.

### **Объем программы составляет: 72(академических часа).**

Образовательная деятельность по познавательному развитию с детьми подготовительной группы осуществляется в второй половине дня в соответствии с расписанием, 2 раза в неделю по 30 мин.

### **Возраст 3-4 года.**

### **Специфика образовательной ситуации**

На основе предлагаемой программы мы систематизируем физкультурно-оздоровительную программу для доп. услуг в ДОУ (для старшей и подготовительной группы) с учётом конкретных условий, спортивной базы, подбора детей и других. Так занятия с элементами художественной гимнастики и цирковой акробатики, а также упражнения на кольцах, канате, турнике, батутах, лыжах и т.п. по причине отсутствия у нас данного оборудования, заменили на более глубокое изучение игровых видов спорта (баскетбол, футбол и т.п.).

### **Условия реализации:**

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно создать следующие условия:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Для занятий физической культурой в ДОУ имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

<b>Тип оборудования</b>	<b>Основной набор</b>	<b>Кол-во на группу</b>
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Доска ребристая	1
	Доска гладкая с зацепами (2 и 1,6м)	2
	Скамейка гимнастическая	3
	Дорожка тактильная	4
	Модули мягкие (комплект)	1
	Коврик со следочками	1
	Тактильная дорожка «Водяная лилия»	1
	Набор «Цветные речные камешки»(бэл.)	1
	Степы-ходунки (набор-4шт.)	1
	Тактильная дорожка (складная)	2
	Тактильная дорожка «Волна»	1
	Спортивный набор «Кузнечик»: обручи, палки, подставки, зажимы	2
	Коврик полиуретановый	1
	Конус с отверстиями	4
	Мат гимнастический (набор-4 шт.)	1
	Палка гимнастическая круглая	30
	Скакалка короткая	20
	Скакалка длинная	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	1
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	20
	Мяч гимнастический(18см)	24
	Мяч набивной	2
	Мяч для массажа	4
	Кольца баскетбольные	2
	Бандминтон	1
	Стойки баскетбольные с кольцом	2
	Ворота футбольные	2
	Сетка волейбольная	2
Оборудование для ползания и лазания	Дуга металлическая	5
	Канат 5м	1
	Воротца для подлезания «Радуга»(набор)	1
	Тоннели	2

Оборудование для общеразвивающих упражнений	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стенка гимнастическая деревянная	5
	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	20
	Палка гимнастическая	30
	Диск «Здоровье»	3
	Бубен	1
	Флажки	20

1. Совместная деятельность педагога с детьми направлена на поддержку инициативных ситуаций развития ребенка. Для этого созданы следующие условия:

- ✓ условия для свободного выбора деятельности;
- ✓ условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- ✓ недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- ✓ создание разных пространств предъявления детских способностей и достижений:
  - стенды и фотовыставки;
  - открытые занятия;
  - спортивные праздники, эстафеты, развлечения, соревнования.

2. Самостоятельная деятельность детей:

3. Контроль за уровнем освоения данной программы планируется в ходе контрольно-диагностических занятий 2р. в год( в начале и в конце года).

4. Для реализации программы используются технические средства: ноутбук, фотоаппарат.

5. Конструктивное взаимодействие с семьей предполагает объединение усилий по обеспечению развития и обучения ребенка, использование традиционных форм работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия, тематические встречи, спортивные праздники и соревнования и др., а так же интернет технологии: электронная почта, сайт детского сада, сетевые сообщества.

## Планируемые результаты:

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.

2. Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без предметов;
- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

3. Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.

4. Ритмические упражнения.

5. Спортивные упражнения:

- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

6. Подвижные игры. Основные правила игр.

### ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;

- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;
- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель;
- подлезать под дугу (40 см.), не касаясь руками пола;
- лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м.) уверенно;
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом;
- выполнять упражнения в заданном темпе;
- передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания;
- активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

## Содержание программы

<i>Дата</i>	<i>№/№ по прог-амме</i>	<i>Вид и тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Примечание</i>
<b>Сентябрь</b>				
03.09.2020	1	«Котята» выявить возможности детей в ходьбе, беге, прыжках	1	
08.09.2020	2	«В гостях к лисичке» определить физические возможности в медленном беге, на выносливость		
10.09.2020	3	«Зверушки-резвухи» повторить предыдущее занятие через другие игровые образы	1	
15.09.2020	4	«Игрушки» выявить степень развития навыков подражательных движений	1	
17.09.2020	5	«Зайчики» выявить степень восприятия новых движений на спортивных снарядах	1	
22.09.2020	6	«Вышла курочка гулять» научить подниматься на разновысотные бумы	1	
24.09.2020	7	«Петушок» активизировать двигательную деятельность детей, обучать ходьбе по канату боком	1	
29.09.2020	8	«В гости к кукле Тане» научить ходить по буму боком, высоко поднимая колени и размахивая руками	1	
<b>Октябрь</b>				
01.10.2020	9	«Ранним рано поутру» (сюжетно-игровое) Повторить занятие №8 ,с использованием русских народных потешек о животных	1	
06.10.2020	10	«Кто колечко найдёт» Активизировать двигательную деятельность детей через развитие игрового сюжета.	1	
08.10.2020	11	«По русским народным потешкам» Учить детей правильно перелезать через поперечные шины и обхватывать шины руками.	1	
13.10.2020	12	«Зайка, походи» Повторить занятие №11. Использовать русскую народную потешку «Зайка»	1	
15.10.2020	13	«Птицы» Научить детей выполнять крепкий захват реек руками	1	
20.10.2020	14	«Где звенит колокольчик» Развивать выносливость в медленном беге на 60 метров, с чередованием с ходьбой	1	
22.10.2020	15	«Дудка-самогудка» С помощью потешек и игрового образа, заинтересовать детей и активизировать их двигательную активность	1	
27.10.2020	16	«В гостях у медведя» Построить занятие аналогично предыдущему, с помощью сюжета у медведя во бору...	1	
29.10.2020	17	«Мой весёлый звонкий мяч» Научить детей выполнять разные виды движения с мячом	1	
<b>Ноябрь</b>				
03.11.2020	18	«Кто сказал «мяу»? Опираясь на сюжет мультфильма, создать детям проблемную ситуацию, ориентировать на достижение поставленной цели	1	
05.11.2020	19	«Белки» Развивать физическую выносливость.	1	
10.11.2020	20	«Кошка с котятами» Научить детей передвигаться друг за другом , за взрослым, изменяя движение по примеру	1	
12.11.2020	21	«Озорные попугайчики» Учить играть с обручами. Поднять эмоциональный настрой детей	1	
17.11.2020	22	«Обезьянки» Учить передвигаться в колонне друг за другом, изменять движение по звуковому сигналу	1	

19.11.2020	23	« <b>Курочка ряба</b> » Учить детей играть с мелким спортивным инвентарём	1	
24.11.2020	24	« <b>Петух</b> » Тренировать правильное лазание по гимнастической стенке	1	
26.11.2020	25	« <b>Где звенит колокольчик</b> » Заинтересовать детей игровыми упражнениями на ограниченной площади	1	
<b>Декабрь</b>				
01.12.2020	26	« <b>Теремок</b> » С помощью сказочных персонажей учить детей принимать образы разных зверей. Тренировать выполнение группировок и перекатов в имитационных движениях	1	
03.12.2020	27	« <b>Колобок</b> » Повторить занятие №20 через развитие сюжета русской народной сказки «Колобок»	1	
08.12.2020	28	« <b>В гости к бабе Яге</b> » Повторение занятия №8 через развитие игрового сюжета , с изменением игрового упражнения по типу занятия	1	
10.12.2020	29	« <b>Птички-невелички</b> » Повторение занятия №13, с изменением игрового упражнения по типу занятия	1	
15.12.2020	30	« <b>По русским народным потешкам</b> » Познакомить детей с новым для них снарядом школьным козлом. Учить, с помощью прибауток, передавать движениям живой творческий образ	1	
17.12.2020	31	« <b>По брёвнышку</b> » Учить дотягиваться подбородком до колокольчика, перешагивать через предметы, под тексты потешек	1	
22.12.2020	32	« <b>Лисички</b> » Развивать гибкость и умение владеть своим телом, используя подражательные движения	1	
24.12.2020	33	« <b>Паровоз</b> » Развивать выносливость детей в медленном беге в чередовании с ходьбой	1	
29.12.2020	34	« <b>Когда солнышко взойдёт</b> » Развивать выносливость детей в медленном беге в чередовании с ходьбой. Научить подтягиваться на турнике сгибанием рук в локтях	1	
<b>Январь</b>				
12.01.2021	35	« <b>Весёлый обруч</b> » Учить бегать с обручами врассыпную не наталкиваясь друг на друга. Пролезать в обруч сверху вниз.	1	
14.01.2021	36	« <b>Ранним утром по утру</b> » Научить ходить по буму боком, высоко поднимая колени и размахивая руками. Подтягиваться на турнике в вертикальном положении с помощью обхвата перекладины и сгибания рук	1	
19.01.2021	37	« <b>У лисички в гостях</b> » Научить детей изменять движения, в зависимости от игрового образа	1	
21.01.2021	38	« <b>Вышла курочка гулять</b> » Научить подниматься на разновысотные бумы, передвигаться по ним и спрыгивать ,со взмахом рук вперёд	1	
26.01.2021	39	« <b>Колобок</b> » Входить в сказочный образ; преодолевать трудности в двигательной деятельности	1	
28.01.2021	40	« <b>Вышла курочка гулять</b> » Учить самостоятельно лазать по гимнастической стенке на высоту 1-1,5метров	1	
<b>Февраль</b>				
02.02.2021	41	« <b>Палочка - помогалочка</b> » Придавая образ однотипным предметам, учить детей выполнять с ними разнообразные движения	1	
04.02.2021	42	« <b>Кто колечко найдёт</b> » Через проблемную ситуацию обыграть движения на спортивных снарядах, преодолевая двигательные трудности	1	
09.02.2021	43	« <b>Зверюшки - резвюшки</b> » Используя подражательные	1	



		образы, выявить двигательные навыки детей, развивать воображение		
11.02.2021	44	«Петушок» Учить с помощью. потешек творчески преобразовывать движения, пытаться самостоятельно подтягиваться на кольцах	1	
16.02.2021	45	«Самолёты» Учить детей самостоятельно переходить от одного вида движения к другому, развивая выносливость, силу, ловкость и творчество	1	
18.02.2021	46	«Кошки-мышки» Учить детей прокатывать мячи в одном направлении - за ведущим	1	
25.02.2021	47	«Зимние забавы» Дать детям возможность продемонстрировать знания и умения полученные во время катания на лыжах и санках	1	
<b>Март</b>				
02.03.2021	48	«Волшебные мешочки и медболы» Учить выполнять различные упражнения и игры с мешочками и медболами, метать мешочки правой и левой рукой	1	
04.03.2021	49	«В гости к весне» Тренировать детей в лазанье на шины и скатывании с них, в лазании по гимнастической стенке	1	
09.03.2021	50	«Кораблик» Учить развивать творческую деятельность на разных спортивных снарядах, в процессе выполнения упражнения	1	
09.03.2021	51	«До свидания зима» Придать играм и игровым упражнениям положительный эмоциональный характер, превращая занятия в развлечения	1	
16.03.2021	52	«Здравствуй весна» Придать играм и игровым упражнениям положительный эмоциональный характер, превращая игру в развлечения	1	
18.03.2021	53	«Магазин «Детский Мир» Учить детей самостоятельно применять полученные двигательные навыки, в игровой ситуации с разнообразными пособиями и играми	1	
23.03.2021	54	«В гостях у Незнайки» Научить детей перешагивать через качающуюся длинную скакалку, перепрыгивать через неё	1	
25.03.2021	55	«Птицы» » Научить детей перешагивать через качающуюся длинную скакалку, перепрыгивать через неё (вместо Незнайки ввести игровой образ птицы).	1	
30.03.2021	56	«Автомобили» Учить видеть в снарядах и пособиях игровые образы и выполнять движения соответственно ему или иному образу	1	
<b>Апрель</b>				
01.04.2021	57	«Мой весёлый звонкий мяч» Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров	1	
06.04.2021	58	«Теремок» Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров	1	
08.04.2021	59	«Птицы и звери» Через перевоплощение в животных тренировать разнообразную двигательную деятельность. Осуществлять коррекцию опорно-двигательного аппарата	1	
13.04.2021	60	«Игрушки» Упражняться в самостоятельном передвижении по буму и прыгивании с него, выполнение виса с подтягиванием и выпрямлением ног вперёд	1	
15.04.2021	61	«Плаваем на корабле» Учить преодолевать двигательные трудности на снарядах и пытаться самостоятельно передвигаться по полосе препятствий	1	
20.04.2021	62	«Курочка и цыплята» Учить детей преодолевать трудности	1	

		в двигательной деятельности. Развивать выносливость, силу, ловкость		
22.04.2021	63	« <b>Лисята</b> » Определить степень самостоятельности в выполнении движений, лазать с переходом по гимнастической стенке с пролёта на пролёт	1	
27.04.2021	64	« <b>Зайнышка, походи</b> » Учить детей под музыку придавать движениям живой образ.	1	
<i><b>Май</b></i>				
04.05.2021	65	« <b>Петух</b> » Корректировать опорно-двигательный аппарат, тренировать детей в прокатывании, отбивании и подбрасывании мяча двумя руками	1	
06.05.2021	66	« <b>Цветочки</b> » Учить детей самостоятельно выполнять упражнения у гимнастической стенки. Формировать умение метать в цель с разного расстояния	1	
11.05.2021	67	« <b>Волшебные машины</b> » Корректировать опорно-двигательный аппарат. Выявить степень самостоятельности в лазании	1	
13.05.2021	68	« <b>Колобок</b> » Учить преодолевать двигательные трудности при положительном эмоциональном настрое	1	
18.05.2021	69	« <b>В гостях у Незнайки</b> » Определить показатели положения туловища и координацию движения в ходьбе, беге и прыжках	1	
20.05.2021	70	« <b>Волшебный колокольчик</b> » Определить качество и степень самостоятельности выполнения движений на спортивных снарядах	1	
25.05.2021	71	« <b>Магазин игрушек</b> » Определить самостоятельность и творческое применение полученных двигательных навыков в игровой ситуации с разными пособиями и играми	1	
27.05.2021	72	« <b>Курочки и зайчики</b> » Проверить выносливость детей в беге на 150-200метров, длину прыжков с места, скорость бега на 10 и 30 метров	1	
ИТОГО	72		36 часо в	

## Методическое обеспечение

### Список литературы:.

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе гр. . М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Старт.

### Пособия для педагога:

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
2. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
4. Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб: Акцидент ,1998.