

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 2- 3 года

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования:
Трунова Анна Евгеньевна

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.).

Цели:

Цель данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

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.

Задачи:

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.

Занятие, построенное на подвижных играх, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки. Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики. Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения. Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа 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).

Материально-техническое обеспечение:

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

<i>Тип оборудования</i>	<i>Основной набор</i>	<i>Кол-во на группу</i>
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
	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стенка гимнастическая деревянная	5
Оборудование для общеразвивающих упражнений	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	

Планируемые результаты:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 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.

Направленность: формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Создание условий и организации самостоятельной двигательной активности детей. Воспитание эмоциональной отзывчивости.

- Овладение навыками самооздоровления.
- Обеспечение всестороннего и гармоничного развития физических качеств детей.
- Преодоление имеющихся нарушений состояния здоровья физического развития детей, снижение заболеваемости.

Принципы:

- Принцип построения работы по сохранению и укреплению здоровья на диагностической основе.
- Принцип комплексности предполагает взаимодействие специалистов разного профиля- педагогов, медиков, психолога в решении задач программы сохранения и укрепления здоровья воспитанников МБДОУ.
- Принцип системности и целостности работы по сохранению и укреплению здоровья предполагает проведение профилактических лечебно-оздоровительных и коррекционно-развивающих мероприятий в едином комплексе и в соответствии с особенностями развития и здоровья воспитанников.
- Принцип гуманизации процесса физического развития ребёнка, сохранения и укрепления его здоровья предполагает нацеленность не только на физическое развитие ребёнка, но и формирование у него начальных представлений о здоровом образе жизни, воспитание ценностного отношения к здоровью.

Объем программы:

Занятия проводятся 2 раза в неделю в игровой форме. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с расписанием.

Формы реализации:

Вторая группа раннего возраста (2-3 года)

1-й год обучения.

2 раза в неделю по 30 мин.

Формы занятий: Игровые упражнения, сюжетные игры, подражательные движения, спортивные игры.

Содержание программы

<i>Дата</i>	<i>№ занятия</i>	<i>Вид и тема</i>	<i>Количество во часов</i>	<i>Примечание</i>
Ноябрь				
04.11.20	1	« Котята » - Выявить возможности детей в ходьбе, беге, прыжках, хождении в приседе с подлезанием, владеть мячом.	1 час	Праздничный день, перенос на 30.12.20
06.11.20	2	« Вышла курочка гулять » - Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве и быстроту реакции.	1 час	
11.11.20	3	« В гости к кукле Тане »- Научить ходить по буму боком; залезать на стенку приставным шагом, тренировать детей в беге и прыжках; учить преодолевать препятствия для достижения цели.	1 час	
13.11.20	4	« Игрушки » Выявить степень развития навыков подражательных движений; степень умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; бросать мяч двумя руками от груди вдаль.	1 час	
18.11.20	5	« Зайчики »- Учить подниматься на бум, сохраняя равновесие в движении и пытаться спрыгивать с него; Прокатывание мяча, подбрасывание и отбивание о землю.	1 час	
20.11.20	6	« Птицы »- Научить детей выполнять захват реек руками; ставить ноги на рейки серединой стопы.	1 час	
25.11.20	7	« Лисички »- Развивать выносливость в медленном беге в чередовании с ходьбой; развивать гибкость; научить перешагивать через предметы, высоко поднимая колени.	1 час	
27.11.20	8	« Мой весёлый звонкий мяч »- Выполнять движения с мячом; отбивая мяч о пол и стену, подбрасывать и ловить его; прокатывать в ворота.	1 час	
Декабрь				
02.12.20	1	« Кто сказал «мяу»? »-Перелезть через гимн. Скам. перенося ноги. Учить лазать по гимн. Стенке; подлезать под огранич. Высоту на четвереньках.	1 час	
04.12.20	2	« Кошка с котятами »- Научить детей передвигаться вперёд друг за другом колонной за взрослым, изменяя движения, прокатывать мяч друг другу.	1 час	
09.12.20	3	« Озорные попугайчики »- Поднять эмоциональный настрой и активность двиг. Деятельности; учить играть с обручами. Упражнять в ходьбе, не наталкиваясь друг на друга.	1 час	
11.12.20	4	« Курочка Ряба »- Развивать выносливость в медлен. беге в черед. с ходьбой; выполнять игров. упр. с мячом под звуков. ритм.	1 час	
16.12.20	5	« Теремок »- С помощью сказ. персон. Учить детей принимать образы разных зверей, развивать воображение и творч. мышление.	1 час	
18.12.20	6	« Колобок »- Учить преодолевать трудности двиг. деятельности; развивать все физич. качества, творч. воображение.	1 час	
23.12.20	7	« Палочка-помогалочка »- Учить сохранять равновесие при ходьбе по палке боком; перелезть через палку	1 час	

		вперед-назад; прыгать вперёд двумя ногами и в высоту; прокатывать предметы в цель. Корректируем опорно-двигат. аппарат.		
25.12.20	8	«Птицы»- Научить детей выполнять захват реек руками; ставить ноги на рейки серединой стопы.	1 час	
30.12.20	9	«Зайцы и волк» - Учить действовать по сигналу. Учить ходить, мягко ступая на носки. Определить степень развития двигат. навыков в прыжках.	1 час	Перенос занятия с 04.11.2020г.
Январь				
13.01.21	1	«Кто колечко найдет?»- Учить выполнять упр. на гибкость, растяжку и пластичность, выполнять танц. движения согласно тексту песни.	1 час	
15.01.21	2	«Волшебные машины»- Корректировать опорно-двиг. аппарат. Учить детей метать одной рукой и действовать по сигналу. Развивать внимание.	1 час	
20.01.21	3	«Думай-выполни»- Определить степень развития самостоятельности, моторной памяти, быстроты мышления; умения ориентироваться в пространстве и между предметами.	1 час	
22.01.21	4	«Зоопарк»- Корректировать осанку детей ,укреплять мышечный тонус. Упражняться в ловкости; в равновесии, в развитии моторной памяти и спрыгивании; в координации движений.	1 час	
27.01.21	5	«Зайцы и волк»- Учить действовать по сигналу. Учить ходить, мягко ступая на носки. Определить степень развития двигат. навыков в прыжках.	1 час	
29.01.21	6	Л.И. Пензулаева. Компл.№13 -Учить детей ходьбе и бегу в колонне по одному между предметами-змейкой, прыжки на двух ногах. Игр. упр. «Воробышки и кот».	1 час	
Февраль				
03.02.21	1	«Котята»-Выявить возможности детей в ходьбе, в беге, прыжках , владеть мячом.	1 час	
05.02.21	2	Компл.№17 -Упражнения с обручем. Прыжки на двух ногах в обруче. Игра «Найди свой цвет».	1 час	
10.02.21	3	Компл.№18 -Уражнения с мячом. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. Игра «Воробышки и кот», «Найдём воробышка»	1 час	
12.02.21	4	Компл.№19 -Упражнения без предметов. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Зайка!» дети останавливаются, прыгают на двух ногах, на сигнал «Птички!» легкий бег. Игровое упр. «Поймай снежинку!»	1 час	
17.02.21	5	Компл.№20 -Игра «По ровненькой дорожке». Упр. с мячом большого диаметра. Ходьба в колонне по одному.	1 час	
19.02.21	6	Компл.№21 -Упражнения с погремушками. Игровое упр. «Найди свой цвет» (кегля, кубик).Ходьба в колонне по одному.	1 час	
24.02.21	7	«Думай-выполни»- Определить степень развития самостоятельности, моторной памяти, быстроты мышления; умения ориентироваться в пространстве и между предметами.	1 час	
26.02.21	8	«Птицы»- Научить детей выполнять захват реек руками; ставить ноги на рейки серединой стопы.	1 час	

Март				
03.03.21	1	Компл.№22 -Игровое упр. «Пузырь». Упражнения без предметов. Игровое упражнение «Пчёлки». Бег врассыпную, подняв руки в стороны. Ходьба в колонне по одному.	1 час	
05.03.21	2	Компл.№23 -Игров. упр. «Пузырь». Упражнения без предметов. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. Игровое. упр. «Пчёлка».	1 час	
10.03.21	3	Компл.№24 -Игров. упражнение «Тишина». Упражнения с мячом большого диаметра.	1 час	
12.03.21	4	«Расту, малыши, здоровым.» (Упр. для формирования осанки). Упражнение «Малютка», упражнение «жучок», упражнение «кто там?», упражнение «не расплескай воду». (стр.70-71)	1 час	
17.03.21	5	«Кто колечко найдет?» - Учить выполнять упр. на гибкость, растяжку и пластичность, выполнять танц. движения согласно тексту песни.	1 час	
19.03.21	6	«Думай-выполняй» - Определить степень развития самостоятельности , моторной памяти, быстроты мышления; умения ориентироваться в пространстве и между предметами.	1 час	
24.03.21	7	«Котята» - Выявить возможности детей в ходьбе, беге, прыжках, хождении в приседе с подлезанием, владеть мячом.	1 час	
26.03.21	8	«Птицы» - Научить детей выполнять захват реек руками; ставить ноги на рейки серединой стопы.	1 час	
Апрель				
02.04.21	1	Компл.№25 -Игр. упр. «Поймай комара», упр. - я с кубиками. Ходьба в колонне по одному.	1 час	
07.04.21	2	Компл.№26 -Ходьба по мостику, бег врассыпную. Упр.- я без предметов. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).	1 час	
09.04.21	3	Компл.№27 -Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Петушки!» ходьба, поднимая высоко колени, руки на поясе, бег, как пчёлы. (задания чередуются). Упр. - я с мячом большого диаметра. Игров. задание «Найди свой домик».	1 час	
14.04.21	4	Компл.№28 -Игровое задание «Паровозик». Ходьба и не продолжительный бег за паровозиком. Упр. - я с платочками. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.	1 час	
16.04.21	5	«Зайцы и волк» - Учить действовать по сигналу. Учить ходить, мягко ступая на носки. Определить степень развития двигат. навыков в прыжках.	1 час	
21.04.21	6	«Зоопарк» - Корректировать осанку детей ,укреплять мышечный тонус. Упражняться в ловкости; в равновесии, в развитии моторной памяти и спрыгивании; в координации движений.	1 час	
23.04.21	7	«Мой весёлый звонкий мяч» - Выполнять движения с мячом; отбивая мяч о пол и стену, подбрасывать и ловить его; прокатывать в ворота	1 час	
28.04.21	8	«Лисички» - Развивать выносливость в медленном беге в чередовании с ходьбой; развивать гибкость; научить перешагивать через предметы, высоко поднимая колени.	1 час	

<i>Май</i>				
05.05.21	1	<i>Компл.№29</i> -Ходьба и бег по кругу (вокруг колец). Упр. - я с кольцом(кольце брос). Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны. Игров. задание «Найдём цыплёнка». Восп.- ль заранее прячет игрушку и предлагает детям найти её.	1 час	
07.05.21	2	<i>Компл.№30</i> -Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.Упр.-я с флажками. Игра «Кошка и мышки»(кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).	1 час	
12.05.21	3	<i>Компл.№31</i> -Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, 6-8 шт.) Ходьба и бег в рассыпную .Упр.-я без предметов.Игра «Найди свой цвет».	1 час	
14.05.21	4	<i>Компл.№32</i> -Игров. упр.-е «Лягушки» Упр.-я с мячом большого диаметра. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси. Игра «По ровненькой дорожке».	1 час	
19.05.21	5	« <i>Котята</i> » - Выявить возможности детей в ходьбе, беге, прыжках, хождении в приседе с подлезанием, владеть мячом.	1 час	
21.05.21	6	« <i>Вышла курочка гулять</i> » - Развивать у детей умение ориентироваться в пространстве и быстроту реакции.	1 час	
26.05.21	7	« <i>Озорные попугайки</i> » - Поднять эмоциональный настрой и активность двиг. деятельности; учить играть с обручами. Упражнять в ходьбе, не наталкиваясь друг на друга.	1 час	
28.05.21	8	« <i>Игрушки</i> »-Выявить степень развития навыков подражательных движений; степень умения сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; бросать мяч двумя руками от груди вдаль	1 час	
ИТОГО:	55		55 часов	

Методическое обеспечение:

1. Картотека подвижных игр;
2. «Оздоровительная гимнастика» Л.И. Пензулаева;
3. «Расти малыш здоровым» М. Л. Баранова, Е.А. Агурицева, Е.В. Леонтьева
4. «Играйте на здоровье», Л. Н. Волошина;
5. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 1 и 3. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. Москва. Владос.2003.
6. «Старт» Л. В. Яковлева, Р.А. Юдина. Москва. Владос.2004.