

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
Заздравных Олеся Александровна

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.

ОБЪЁМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 30 мин. , 72 академических часа.

Возраст детей:

Программа обучения рассчитана на детей младшего возраста – 3-4 лет.

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 ДООУ имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

Тип оборудования	Основной набор	Кол-во на группу
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
	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40

Оборудование для общеразвивающих упражнений	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:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Овладение элементами спортивных игр и упражнений, улучшение здоровья, расширение двигательного диапазона, улучшение физической подготовленности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

составлен в соответствии с календарным графиком на 2018-2019 учебный год, утвержденным приказом заведующего № 135 от 28.08.2020г.

<i>Дата</i>	<i>№/№ по программе</i>	<i>Вид и тема</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Примечание</i>
02.09.2020	1	«Котята» выявить возможности детей в ходьбе, беге, прыжках	1 час	
04.09.2020	2	«В гостях к лисичке» определить физические возможности в медленном беге, на выносливость	1 час	
09.09.2020	3	«Зверушки-резушки» повторить предыдущее занятие через другие игровые образы	1 час	
11.09.2020	4	«Игрушки» выявить степень развития навыков подражательных движений	1 час	
16.09.2020	5	«Зайчики» выявить степень восприятия новых движений на спортивных снарядах	1 час	
18.09.2020	6	«Вышла курочка гулять» научить подниматься на разновысотные бумы	1 час	
23.09.2020	7	«Петушок» активизировать двигательную деятельность детей, обучать ходьбе по канату боком	1 час	
25.09.2020	8	«В гости к кукле Тане» научить ходить по буму боком, высоко поднимая колени и размахивая руками	1 час	
30.09.2020	9	«Ранним рано поутру» (сюжетно-игровое) Повторить задание №8 ,с использованием русских народных потешек о животных	1 час	Отработка за ноябрь
02.10.2020	10	«Кто колечко найдёт» Активизировать двигательную деятельность детей через развитие игрового сюжета.	1 час	
07.10.2020	11	«По русским народным потешкам» Учить детей правильно перелезать через поперечные шины и обхватывать шины руками.	1 час	
09.10.2020	12	«Зайнька, походи» Повторить занятие №11. Использовать русскую народную потешку «Зайнька»	1 час	
14.10.2020	13	«Птицы» Научить детей выполнять крепкий захват реек руками	1 час	
16.10.2020	14	«Где звенит колокольчик» Развивать выносливость в медленном беге на 60 метров, с чередованием с ходьбой	1 час	
21.10.2020	15	«Дудка-самогудка» С помощью потешек и игрового образа, заинтересовать детей и активизировать их двигательную активность	1 час	
23.10.2020	16	«В гостях у медведя» Построить занятие аналогично предыдущему, с помощью сюжета у медведя во бору...	1 час	
28.10.2020	17	«Мой весёлый звонкий мяч» Научить детей выполнять разные виды движения с мячом	1 час	
30.10.2020	18	«Кто сказал «мяу»? Опираясь на сюжет мультфильма, создать детям проблемную ситуацию, ориентировать на достижение поставленной цели	1 час	Отработка за январь
06.11.2020	19	«Белки» Развивать физическую выносливость.	1 час	
11.11.2020	20	«Кошка с котятами» Научить детей передвигаться друг за другом , за взрослым, изменяя движение по примеру	1 час	
13.11.2020	21	«Озорные попугайчики» Учить играть с обручами. Поднять эмоциональный настрой детей	1 час	
18.11.2020	22	«Обезьянки» Учить передвигаться в колонне друг за	1 час	

		другом, изменять движение по звуковому сигналу		
20.11.2020	23	« Курочка ряба » Учить детей играть с мелким спортивным инвентарём	1 час	
25.11.2020	24	« Петух » Тренировать правильное лазание по гимнастической стенке	1 час	
27.11.2020	25	« Где звенит колокольчик » Заинтересовать детей игровыми упражнениями на ограниченной площади	1 час	
02.12.2020	26	« Теремок » С помощью сказочных персонажей учить детей принимать образы разных зверей. Тренировать выполнение группировок и перекатов в имитационных движениях	1 час	
04.12.2020	27	« Колобок » Повторить занятие №20 через развитие сюжета русской народной сказки «Колобок»	1 час	
09.12.2020	28	« В гости к бабе Яге » Повторение занятия №8 через развитие игрового сюжета , с изменением игрового упражнения по типу занятия	1 час	
11.12.2020	29	« Птички-невелички » Повторение занятия №13, с изменением игрового упражнения по типу занятия	1 час	
16.12.2020	30	« По русским народным потешкам » Познакомить детей с новым для них снарядом школьным козлом. Учить, с помощью прибауток, передавать движениям живой творческий образ	1 час	
18.12.2020	31	« По брёвнышку » Учить дотягиваться подбородком до колокольчика, перешагивать через предметы, под тексты потешек	1 час	
23.12.2020	32	« Лисички » Развивать гибкость и умение владеть своим телом, используя подражательные движения	1 час	
25.12.2020	33	« Паровоз » Развивать выносливость детей в медленном беге в чередовании с ходьбой	1 час	
30.12.2020	34	« Когда солнышко взойдёт » Развивать выносливость детей в медленном беге в чередовании с ходьбой. Научить подтягиваться на турнике сгибанием рук в локтях	1 час	Отработка за январь
13.01.2021	35	« Весёлый обруч » Учить бегать с обручами враспынную не наталкиваясь друг на друга. Пролезать в обруч сверху вниз.	1 час	
15.01.2021	36	« Ранним утром по утрам » 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 час	
20.01.2021	37	« У лисички в гостях » Научить детей изменять движения, в зависимости от игрового образа	1 час	
22.01.2021	38	« Вышла курочка гулять » Научить подниматься на разновысотные бумы, передвигаться по ним и спрыгивать ,со взмахом рук вперёд	1 час	
27.01.2021	39	« Колобок » Входить в сказочный образ; преодолевать трудности в двигательной деятельности	1 час	
29.01.2021	40	« Вышла курочка гулять » Учить самостоятельно лазать по гимнастической стенке на высоту 1-1,5метров	1 час	
03.02.2021	41	« Палочка - помогалочка » Придавая образ однотипным предметам, учить детей выполнять с ними разнообразные движения	1 час	
05.02.2021	42	« Кто колечко найдёт » Через проблемную ситуацию обыграть движения на спортивных снарядах, преодолевая двигательные трудности	1 час	
10.02.2021	43	« Зверюшки - резвушка » Используя подражательные образы, выявить двигательные навыки детей, развивать	1 час	

		воображение		
12.02.2021	44	« Петушок » Учить с помощью. потешек творчески преобразовывать движения, пытаться самостоятельно подтягиваться на кольцах	1 час	
17.02.2021	45	« Самолёты » Учить детей самостоятельно переходить от одного вида движения к другому, развивая выносливость, силу, ловкость и творчество	1 час	
19.02.2021	46	« Кошки-мышки » Учить детей прокатывать мячи в одном направлении - за ведущим	1 час	
24.02.2021	47	« Зимние забавы » Дать детям возможность продемонстрировать знания и умения полученные во время катания на лыжах и санках	1 час	
26.02.2021	48	« Волшебные мешочки и медболы » Учить выполнять различные упражнения и игры с мешочками и медболами, метать мешочки правой и левой рукой	1 час	
03.03.2021	49	« В гости к весне » Тренировать детей в лазанье на шины и скатывании с них, в лазании по гимнастической стенке	1 час	
05.03.2021	50	« Кораблик » Учить развивать творческую деятельность на разных спортивных снарядах, в процессе выполнения упражнения	1 час	
10.03.2021	51	« До свидания зима » Придать играм и игровым упражнениям положительный эмоциональный характер, превращая занятия в развлечения	1 час	
12.03.2021	52	« Здравствуй весна » Придать играм и игровым упражнениям положительный эмоциональный характер, превращая игру в развлечения	1 час	
17.03.2021	53	« Магазин «Детский Мир » Учить детей самостоятельно применять полученные двигательные навыки, в игровой ситуации с разнообразными пособиями и играми	1 час	
19.03.2021	54	« В гостях у Незнайки » Научить детей перешагивать через качающуюся длинную скакалку, перепрыгивать через неё	1 час	
24.03.2021	55	« Птицы » » Научить детей перешагивать через качающуюся длинную скакалку, перепрыгивать через неё (вместо Незнайки ввести игровой образ птицы).	1 час	
26.03.2021	56	« Автомобили » Учить видеть в снарядах и пособиях игровые образы и выполнять движения соответственно ому или иному образу	1 час	
02.04.2021	57	« Мой весёлый звонкий мяч » Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров	1 час	
07.04.2021	58	« Теремок » Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров	1 час	
09.04.2021	59	« Птицы и звери » Через перевоплощение в животных тренировать разнообразную двигательную деятельность. Осуществлять коррекцию опорно-двигательного аппарата	1 час	
14.04.2021	60	« Игрушки » Упражняться в самостоятельном передвижении по буму и спрыгивании с него, выполнение виса с подтягиванием и выпрямлением ног вперёд	1 час	
16.04.2021	61	« Плаваем на корабле » Учить преодолевать двигательные трудности на снарядах и пытаться самостоятельно передвигаться по полосе препятствий	1 час	
21.04.2021	62	« Курочка и цыплята » Учить детей преодолевать трудности в двигательной деятельности. Развивать выносливость, силу, ловкость	1 час	

23.04.2021	63	«Лисята» Определить степень самостоятельности в выполнении движений, лазать с переходом по гимнастической стенке с пролёта на пролёт	1 час	
28.04.2021	64	«Зайка, походи» Учить детей под музыку придавать движениям живой образ.	1 час	
05.05.2021	65	«Петух» Корректировать опорно-двигательный аппарат, тренировать детей в прокатывании, отбивании и подбрасывании мяча двумя руками	1 час	
07.05.2021	66	«Цветочки» Учить детей самостоятельно выполнять упражнения у гимнастической стенки. Формировать умение метать в цель с разного расстояния	1 час	
12.05.2021	67	«Волшебные машины» Корректировать опорно-двигательный аппарат. Выявить степень самостоятельности в лазании	1 час	
14.05.2021	68	«Колобок» Учить преодолевать двигательные трудности при положительном эмоциональном настрое	1 час	
19.05.2021	69	«В гостях у Незнайки» Определить показатели положения туловища и координацию движения в ходьбе, беге и прыжках	1 час	
21.05.2021	70	«Волшебный колокольчик» Определить качество и степень самостоятельности выполнения движений на спортивных снарядах		
26.05.2021	71	«Магазин игрушек» Определить самостоятельность и творческое применение полученных двигательных навыков в игровой ситуации с разными пособиями и играми	1 час	
28.05.2021	72	«Курочки и зайчики» Проверить выносливость детей в беге на 150-200метров, длину прыжков с места, скорость бега на 10 и 30 метров	1 час	
ИТОГО	72		72 часа	

Методическое обеспечение

Список литературы:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» поредакцией 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.