

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 4-5 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:**

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребенка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы.
4. Через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
6. Сформировать представления о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью

## **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 СРЕДНЕГО дошкольного возраста – 4-5 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 ДОУ 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

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 2020-2021 учебный год,  
утвержденным приказом заведующего № 135 от 28.08.2020г.

Дата	№/№ по программе	Вид и тема	Кол-во часов	Примечание
02.09.2020	1	«Цветочки» Учить владеть своим телом и расслабляться, выполняя группировки и перекаты.	1 час	
04.09.2020	2	«Волшебные машины» Корректировать опорно-двигательный аппарат. Выявить степень самостоятельности в лазании	1 час	
09.09.2020	3	«В гостях у Незнайки» Определить показатели положения туловища и координацию движения в ходьбе, беге и прыжках	1 час	
11.09.2020	4	«Волшебный колокольчик» Определить качество и степень самостоятельности выполнения движений на спортивных снарядах	1 час	
16.09.2020	5	«В гостях к лисичке» определить физические возможности в медленном беге, на выносливость	1 час	
18.09.2020	6	«Зверушки-резушки» повторить предыдущее занятие через другие игровые образы	1 час	
23.09.2020	7	«Игрушки» выявить степень развития навыков подражательных движений	1 час	
25.09.2020	8	(Заячьи игры в лесу). Учить прыжкам в высоту с разбега с помощью сильного толчка и активного взмаха рук.	1 час	
30.09.2020	9	(Хомячки). Учить владеть своим телом и расслабляться, выполняя группировки и перекаты.	1 час	Отработка за ноябрь
02.10.2020	10	(Вышла курочка гулять). Учить прыгать в длину с места; фиксировать обхват рук руками; учить правильно выполнять замах при метании вдаль.	1 час	
07.10.2020	11	(Перелетные птицы). Активизировать двигательную деятельность детей.	1 час	
09.10.2020	12	(Колобок). Учить перелезть через поперечные шины прямо с опорой рук на шины с посадкой верхом.	1 час	
14.10.2020	13	(Колобок). Учить перелезть через поперечные шины прямо с опорой рук на шины с посадкой верхом.	1 час	
16.10.2020	14	(Гномики). Учить сохранять равновесие при ходьбе по бумам. Учить запрыгивать на поперечные шины.	1 час	
21.10.2020	15	(Чтобы метким и ловким стать- мешочек и медбол в игру бери). Учить метать а цель, развивать ловкость движений.	1 час	
23.10.2020	16	(Светофор). Учить выполнять упр. на лыжах, сохранять равновесие. Учить ходить скользящим шагом. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
28.10.2020	17	(Охотники). Учить показывать все свои двигательные навыки. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом без палок и с палками.	1 час	
30.10.2020	18	(Цирк зверей). Учить группироваться, плавно перекачиваться через голову вперед. Упр. в прыжках с активным взмахом рук.	1 час	Отработка за январь

06.11.2020	19	<b>(Мой веселый, звонкий мяч).</b> Развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; учить манипулировать малым мячом.	1 час	
11.11.2020	20	<b>(Птичка - невеличка).</b> Учить владеть бадминтоном и теннисной ракетками, попытаться подбивать вверх волан и шарик.	1 час	
13.11.2020	21	<b>(Заячьи игры в лесу).</b> Учить прыжкам в высоту с разбега с помощью сильного толчка и активного взмаха рук.	1 час	
18.11.2020	22	<b>(Веселые скакалки).</b> Учить прыжкам в высоту с разбега с помощью сильного толчка и активного взмаха рук.	1 час	
20.11.2020	23	<b>(Гуси - лебеди).</b> Учить ловить мяч, летящий навстречу: выбегать вперед, подпрыгивать за ним и отбивать любой частью тела.	1 час	
25.11.2020	24	<b>(Шутки - прибаутки).</b> Учить лазить по шесту- канату. Упр. в подтягивании, развивая мышечную силу.	1 час	
27.11.2020	25	<b>(Цирковые кони).</b> Развивать мышление, память и ловкость движений. Учить правильно держать скакалку.	1 час	
02.12.2020	26	<b>(Путешествие в страну чудес).</b> Упр. в опорном прыжке. Учить манипулировать обручем в движении.	1 час	
04.12.2020	27	<b>(Праздник обручей и разноцветных колец).</b> Выявить интерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер и быстроту реакций.	1 час	
09.12.2020	28	<b>(Снежные человечки).</b> Учить выполнять упр. на лыжах, сохранять равновесие. Учить ходить скользящим шагом. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
11.12.2020	29	<b>(Заводные игрушки).</b> Учить спрыгивать с высоты, принимая правильное и. п. , упр. в ходьбе с высоким подниманием коленей.	1 час	
16.12.2020	30	<b>(В гости к белочкам, зайцам и птицам).</b> Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Упр. в скользящем шаге.	1 час	
18.12.2020	31	<b>(Здравствуй, сказка).</b> Учить сохранять равновесие, стоя на одной ноге. Упр. в скользящем шаге.	1 час	
23.12.2020	32	<b>(Игры зверей в зоопарке).</b> Учить группировкам, перекатам, кувыркам. Учить подтягиваться сгибанием рук в локтях.	1 час	
25.12.2020	33	<b>(Перчатки).</b> Отрабатывать технику движений. Учить технике скользящего шага при ходьбе на лыжах.	1 час	
30.12.2020	34	<b>(Птичий городок).</b> Отрабатывать технику движений. Учить технике скользящего шага при ходьбе на лыжах.	1 час	Отработка за январь
13.01.2021	35	<b>(Путешествие в страну мячей).</b> Учить метать мяч разными способами, развивая глазомер.	1 час	
15.01.2021	36	<b>(Пингвины).</b> Упр. в движениях на лыжах и умении владеть телом при прыжках.	1 час	
20.01.2021	37	<b>(В гости к снежной бабе).</b> Выявить интерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер и быстроту реакций.	1 час	
22.01.2021	38	<b>(Детский стадион).</b> Учить при прыжке соединять все фазы – и. п. , толчок, полет, приземление.	1 час	

27.01.2021	39	<b>(Палочка - помогалочка).</b> Учить правильно пользоваться ремешками лыжных палок; ставить палки около лыж.	1 час	
29.01.2021	40	<b>(Палочка - выручалочки).</b> Учить правильно пользоваться ремешками лыжных палок; ставить палки около лыж.	1 час	
03.02.2021	41	<b>(Игровая площадка).</b> Учить выполнять движения под музыку; прыгать через длинную скакалку на двух ногах.	1 час	
05.02.2021	42	<b>(Доктор Айболит в гостях у детей).</b> Упр. в прыжках в длину с батута на батут. Учить забрасывать мяч в корзину двумя руками.	1 час	
10.02.2021	43	<b>(Лисичка).</b> Помочь детям понять, что лыжные палки - это основные помощники лыжника.	1 час	
12.02.2021	44	<b>(Лесные приключения).</b> Помочь детям понять, что лыжные палки- это основные помощники лыжника.	1 час	
17.02.2021	45	<b>(Волшебный ковер-самолет).</b> Определить степень усвоения техники ходьбы на лыжах разными способами. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
19.02.2021	46	<b>(Секреты Зимних гор).</b> Учить выполнять разные виды упр. на лыжах. Познакомить с торможением при спуске.	1 час	
24.02.2021	47	<b>(Гномики).</b> Учить выполнять разные виды упр. на лыжах. Познакомить с торможением при спуске.	1 час	
26.02.2021	48	<b>(Поход на лыжах).</b> Проверить выносливость при ходьбе на лыжах без палок и с палками.	1 час	
03.03.2021	49	<b>(Цирковые собачки).</b> Развивать ловкость, силу, глазомер, подвижность пальцев рук, кистей, плечевого и локтевого суставов.	1 час	
05.03.2021	50	<b>(В гостях у Незнайки).</b> Учить перевоплощаться в образы разных героев. Упр. в технике метания в цель.	1 час	
10.03.2021	51	<b>(Волк и козлята)</b> Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Развивать чувство ритма при движении под музыку. Учить выполнять движения на разных спорт снарядах.	1 час	
12.03.2021	52	<b>(Зимние забавы).</b> Праздничное занятие с использованием разнообразных игр.	1 час	
17.03.2021	53	<b>(До свидания, Зима!).</b> Учить придумывать и самостоятельно организовывать игры со сверстниками.	1 час	
19.03.2021	54	<b>(Полет в космос).</b> Учить перебрасывать мяч через сетку с определенного расстояния.	1 час	
24.03.2021	55	<b>(В гостях у Буратино).</b> Направить внимание детей на познание своих возможностей и способностей. Учить технике перемещения с мячом.	1 час	
26.03.2021	56	<b>(Веселые скакалки).</b> Фиксировать внимание детей на правилах игры и их соблюдении. Упр. в перестроениях со скакалкой.	1 час	
02.04.2021	57	<b>(Автомобили).</b> Учить ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая трудности. Определить степень умения владеть телом.	1 час	
07.04.2021	58	<b>(Всезнайка и Незнайка).</b> Учить манипулировать мячами разного диаметра, не бояться ловить мяч.	1 час	

09.04.2021	59	<b>(Поможем Незнайке).</b> Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Развивать интерес к играм. Учить соблюдать правила игры.	1 час	
14.04.2021	60	<b>(Перчатки).</b> Упр. в запрыгивании на шины верхом. Учить прыгать в длину.	1 час	
16.04.2021	61	<b>(Всезнайка).</b> Развивать интерес к играм. Учить соблюдать правила игры.	1 час	
21.04.2021	62	<b>(Спортивная карусель).</b> Учить ловить мяч, передвигаясь на полусогнутых пружинистых ногах.	1 час	
23.04.2021	63	<b>(Колобок).</b> Учить перелезть через поперечные шины прямо с опорой рук на шины с посадкой верхом.	1 час	
28.04.2021	64	<b>(Путешествие в сказку).</b> Учить владеть своим телом и познавать его. Упр. в технике разнообразных движений.	1 час	
05.05.2021	65	<b>(Метальщики).</b> Проверить технику метания в горизонтальную цель, вдаль, в вертикальную цель.	1 час	
07.05.2021	66	<b>(Мой друг мяч).</b> Проверить как дети усвоили игры с мячом.	1 час	
12.05.2021	67	<b>(Ярмарка).</b> Определить степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упр. на снарядах.	1 час	
14.05.2021	68	<b>(Быстрые и ловкие).</b> Проверить навыки бега.	1 час	
19.05.2021	69	<b>(Веселые скакалки).</b> Определить технику владения скакалкой.	1 час	
21.05.2021	70	<b>(Думай-выполни).</b> Определить степень развития самостоятельности, моторной памяти, быстроты мышления.		
26.05.2021	71	<b>(Попрыгунчики).</b> Определить развитие двиг. навыков в прыжках с места в высоту, в длину.	1 час	
28.05.2021	72	<b>(Веселая карусель).</b> Выявить способности при выполнении акробатических упражнений на снарядах.	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.