

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 317»

---

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
МБДОУ № 317  
Протокол от 29.08.2022 № 1



УТВЕРЖДАЮ:  
и.о. заведующего МБДОУ №317  
О.А. Бадашова  
от 31.08.2022 приказ № 173

**Рабочая программа**  
**по реализации программы**  
**дополнительного образования**  
**«Старт»**  
**под редакцией Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной**

Программу разработала:

Селедцова Е.М.,  
инструктор по  
физической культуре

г. Ростов-на-Дону

## Пояснительная записка

Программа «Старт» под редакцией Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина направлена на всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Рабочая программа по физическому направлению развития детей дошкольного возраста составлена для воспитанников от 3 до 7 лет. Обучение рассчитано с сентября по май – по 2 занятия в неделю. Продолжительность занятия: для младшего возраста – 15 минут; для среднего возраста – 20 минут; для старшего возраста – 25 минут; для подготовительного к школе возраста – 30 минут.

Механизм реализации программы заключается в последовательном решении задач в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников, в последовательном усложнении комплекса методов и приемов используемых технологий. На занятиях предлагаются комплексы упражнений и заданий, направленные на развитие двигательной активности, координации движения, а также эмоциональной сферы ребенка. Предложенные комплексы упражнений позволяют улучшить координацию движений, выработать правильное дыхание. Движения, связанные с каким либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений. Частая смена видов двигательной деятельности с разной физической нагрузкой сосредотачивает внимание детей, дисциплинирует и снимает напряжение. Занимательная форма преподнесения материала наиболее полно соответствует психологическим возможностям детей.

*Цель программы:* совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях.

*Программа предусматривает решение программных задач* в соответствии с возрастом воспитанников, используются, современные технологии физического воспитания, особое значение придается:

выделению и реализации оздоровительной компоненты физкультурного занятия; формам организации детей при обучении и закреплении движений; формированию у детей потребности в здоровом образе жизни – в процессе физической деятельности;

Программа рассматривает пути приобщения дошкольников к физической культуре как к части общечеловеческой культуры, включающей в себя опыт рационального выполнения физических упражнений.

Работа с детьми 3 – 7 лет традиционно осуществляется в трех направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном. Эти направления конкретизируют в решении следующих задач:

*Оздоровительные задачи*

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции и закалывание организма детей;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

### *Образовательные задачи*

- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в сочетании, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других; обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- знакомить детей с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечно - сосудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов, создавать условия для развития ловкости;
- обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель – результат».

### *Воспитательные задачи*

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать двигательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Программа опирается на научные **принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть, позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых

формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

- принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребёнка;

- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребёнка;

- уважение к личности ребёнка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребёнка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями.

Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип - развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающее - тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

## Условия реализации программы

Средства реализации	Технологические методы	Техническое оснащение
Подвижные и малоподвижные, спортивные игры. Эстафеты. Соревнования. Тропа здоровья. ОРУ с предметами и без. Гимнастика на восстановление дыхания. Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики. Сюжетные, образно – игровые занятия.	Наглядные. Словесные. Практические. Игровые.	Спортивный снаряд. Бревно напольное гимнастическое. Скамья гимнастическая. Шведская стенка L-800 мм Н-2400мм. Щит баскетбольный с кольцом и сеткой настенный. Дорожка со следочками. Дуги для подлезания большие и малые. Мячи разного диаметра. Флажки, конусы, канат, мешочки для метания, обручи, скакалки, кегли, гимнастические палки.

### Планируемый результат

#### *Младший дошкольный возраст:*

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками.

#### *Средний дошкольный возраст:*

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого, ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает о пол. Строится по заданию взрослого в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг. Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки.

#### *Старший дошкольный возраст:*

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по сигналу взрослого; сохранять правильную осанку; умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, через скакалку. Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.

### Программно-методическое обеспечение

1. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

-Ч. 1: Программа «Старт» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. Методические рекомендации. –

320 с.

2. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

-Ч. 2: Конспекты и занятия для второй младшей и средней групп. – 208 с.

3. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

-Ч. 3: Конспекты и занятия для старшей и подготовительной к школе групп.

Спортивные праздники и развлечения. – 256 с.

## Календарно-тематическое планирование

### Для детей старшего возраста

№ занятия	Тема	Академические часы
1	«Вспомним, что умеем»	1
2	«Быстрые, ловкие, выносливые»	1
3	«Веселые скакалки»	1
4	«Метальщики»	1
5	«Цирковые звери»	1
6	«Разноцветные кегли»	1
7	«Друг мой мяч»	1
8	«Зайки попрыгайки»	1
9	«Спортивная тренировка»	
10	«Школа мяча»	1
11	«Зайки попрыгайки»	1
12	«Светофор»	1
13	«Летающие шары»	1
14	«Веселые старты»	1

20.10	<b>15</b>	«Разноцветные обручи и мячи»	<b>1</b>
25.10	<b>16</b>	«Волшебные скамейки и мячи»	<b>1</b>
27.10	<b>17</b>	«Новоселье гномов»	<b>1</b>
<b>Ноябрь</b>			
01.11	<b>18</b>	«Гномики»	<b>1</b>
03.11	<b>19</b>	«Веселые старты»	<b>1</b>
08.11	<b>20</b>	«Ветер и Солнце»	<b>1</b>
10.11	<b>21</b>	«Кто умнее-тот сильнее»	<b>1</b>
15.11	<b>22</b>	«Колобок»	<b>1</b>
17.11	<b>23</b>	«Друг мой мяч»	<b>1</b>
22.11	<b>24</b>	«Веселые скакалки»	<b>1</b>
24.11	<b>25</b>	«Перелетные птицы»	<b>1</b>
29.11	<b>26</b>	«Поможем Буратино найти золотой ключик»	
<b>Декабрь</b>			
01.12	<b>27</b>	«Палочки-выручалочки»	<b>1</b>
06.12	<b>28</b>	«Сказочный стадион»	<b>1</b>
08.12	<b>29</b>	«Охотники»	<b>1</b>
13.12	<b>30</b>	«Праздник обручей и мячей»	<b>1</b>
15.12	<b>31</b>	«Школа мяча»	<b>1</b>
20.12	<b>32</b>	«Метальщики»	<b>1</b>
22.12	<b>33</b>	«Цирковые кони»	<b>1</b>
27.12	<b>34</b>	«Снайперы»	<b>1</b>
29.12	<b>35</b>	«Веселые старты»	<b>1</b>
<b>Январь</b>			
10.01	<b>36</b>	«Путь с препятствием пройди и обратно приди»	<b>1</b>
12.01	<b>37</b>	«Колобок»	<b>1</b>
17.01	<b>38</b>	«Друг мой мяч»	<b>1</b>
19.01	<b>39</b>	«Перелетные птицы»	<b>1</b>
24.01	<b>40</b>	«Палочки-выручалочки»	<b>1</b>
26.01	<b>41</b>	«Метальщики»	<b>1</b>
31.01	<b>42</b>	«Ключи от страны Спортландии»	
<b>Февраль</b>			
02.02	<b>43</b>	«Веселые старты»	<b>1</b>
07.02	<b>44</b>	«Веселые скакалки»	<b>1</b>
09.02	<b>45</b>	«Зайки попрыгайки»	<b>1</b>
14.02	<b>46</b>	«Друг мой мяч»	<b>1</b>
16.02	<b>47</b>	«Зимние забавы»	<b>1</b>
21.02	<b>48</b>	«Физкультура, ура!»	<b>1</b>
28.02	<b>49</b>	«Обезьянки»	<b>1</b>
<b>Март</b>			
02.03	<b>50</b>	«Школа мяча»	<b>1</b>
09.03	<b>51</b>	«Веселые скакалки»	<b>1</b>
14.03	<b>52</b>	«Девочки и мальчики»	<b>1</b>

16.03	<b>53</b>	«Цветик-семицветик»	<b>1</b>
21.03	<b>54</b>	«Веселые старты»	<b>1</b>
23.03	<b>55</b>	«Колобок»	<b>1</b>
28.03	<b>56</b>	«Лесные звери»	<b>1</b>
30.03	<b>57</b>	«Прыгуны»	<b>1</b>
<b>Апрель</b>			
04.04	<b>58</b>	«Цирковые кони»	<b>1</b>
06.04	<b>59</b>	«Быстрые, ловкие, выносливые»	<b>1</b>
11.04	<b>60</b>	«Метальщики»	<b>1</b>
13.04	<b>61</b>	«Веселые старты»	<b>1</b>
18.04	<b>62</b>	«Путь с препятствием пройди и обратно приди»	<b>1</b>
20.04	<b>63</b>	«Дом»	<b>1</b>
25.04	<b>64</b>	«Поможем Буратино найти золотой ключик»	<b>1</b>
27.04	<b>65</b>	«Прыгуны»	<b>1</b>
<b>Май</b>			
04.05	<b>66</b>	«Школа мяча»	<b>1</b>
11.05	<b>67</b>	«Веселые скакалки»	<b>1</b>
16.05	<b>68</b>	«Путь с препятствием пройди и обратно приди»	<b>1</b>
18.05	<b>69</b>	«Колобок»	<b>1</b>
23.05	<b>70</b>	«Метальщики»	<b>1</b>
25.05	<b>71</b>	«Прыгуны»	<b>1</b>
30.05	<b>72</b>	Итоговое проверочное занятие. «Веселые старты»	<b>1</b>
<b>Всего</b>	<b>72</b>		<b>72</b>