

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова – на – Дону «Детский сад № 15»  
(МАДОУ № 15)

Согласовано:  
на педагогическом совете  
МАДОУ № 15  
от 31 августа 2022 г.

Утверждено:  
Заведующий МАДОУ № 15  
\_\_\_\_\_ Мезинова Н.Л.

## Рабочая программа

по реализации основной программы физического развития и  
здоровья детей 3-7 лет «СТАРТ» авт. Р.А. Юдиной,  
Л.В. Яковлевой на 2022-2023 учебный год.

Старшая группа №4;6

(третий год обучения)

Составитель: Соловьёв А.С.-

Инструктор по физической культуре

## 1. Целевой раздел:

### Пояснительная записка:

Основная образовательная программа младшей группы по физ. Воспитанию «Старт» разработана соответствии с

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20);
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155);

Основная образовательная программа ДОУ

средней группы разработана на основе программы по физ. воспитанию «СТАРТ»

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы ее формирования, определенные главной целью Образовательной системы «СТАРТ»: создание условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы), используя для этого

приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки и оставаясь при этом человеком.

Задачи данной программы научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться , закаливаться , используя выработанную двигательную активность и любимые физические упражнения, а также виды спорта.

На основе медико-психологической диагностики в программе систематизированы средства и методы направленные на то, что бы каждый ребёнок нашёл себя в движениях соответствующих его двигательным задаткам и интересам что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать своё здоровье и психологическое равновесие.

С целью обеспечения безопасности каждого ребёнка во время выполнения движений педагог до начала занятий проверяет качество и устойчивость оборудования и его расположения на спортивной площадке. На каждом физ. занятии обязательно присутствие 2 педагогов- воспитателя и инструктора.

С целью развития творческих способностей детей особое внимание в программе уделено организации окружающей среды, развивающим играм с обычными предметами.

Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается широкий спектр работы, прежде всего разнообразные по форме и содержанию упражнения. Широко используются сюжетные игры и подражательные движения. Предусмотрено широкое использование физ. снарядов и оборудования.

Отдельное место в программе занимают праздники турниры и соревнования на которых применяются цирковые, концертные номера несущие не только физ-ю нагрузку но и смысловую. Для более глубокого раскрытия темы занятия предлагается использовать музыку.

Главной целью программы является совершенствование двигательной активности детей на основе формирования потребностей в движении.

Основные Задачи:

1. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов ребёнка.
2. Выявлять физиологическую и психологическую предрасположенность к видам спорта.
3. Сформировать устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения её.
4. Через игровые формы обучения и создания обучающей среды осуществлять выполнения программ.

5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных ситуациях которые могут произойти в жизни.

6. Сформировать представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности в которой спорт станет неотъемлемой частью их жизни.

особенности физического развития детей -4-5 лет, которые соответствуют нормам:

1. Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

2. За два года все эти параметры, естественно, изменяются. К пятилетнему юбилею физическое развитие ребёнка 4 лет должно соответствовать уже иным числам: рост 104 (допускается отклонение в 4 см), вес 17 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 55 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 50 см, молочные зубы ещё не должны меняться на коренные.

3. Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

4. Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

5. Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

6. Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

7. Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

8. Строение и деятельность центральной нервной системы постоянно совершенствуется. Ребёнок способен к анализу и синтезу. Он умеет воспринимать окружающий мир, обладает речью, которая помогает ему обобщать и уточнять воспринимаемое.

9. Процессы возбуждения и торможения легко рассеиваются. Поэтому дети в этом возрасте делают много ненужных, совершенно лишних движений, суетливы, много говорят или резко замолкают. Повышенная возбудимость приводит к скорой утомляемости.

Нужно понимать, что все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

Разбираясь в особенностях физического развития детей -4-5 лет, можно грамотно организовать занятия с ними. Усиливая тренировки в одном месте и ослабляя напряжение в другом, можно добиться очень хороших результатов. С таким подходом к этому делу ваш

ребёнок станет физически крепким и здоровым дошкольником. Вот какие упражнения окажутся весьма полезными в этом возрасте.

1. Чтобы совершенствовать движения пальцев и кистей, ребёнку требуется рисование, строительные и дидактические игры. Это — основы развития мелкой моторики. Овладеть собственным телом ребёнку помогают поднимания рук в стороны и вверх, повороты туловища и его покачивания.

2. Регулярное выполнение упражнений, требующих усиленного выдоха: разнообразные игры с пушинками или лёгкими изделиями из бумаги. Это способствует нормальному развитию дыхательной системы.

3. Бег трусцой (не более 500 м), бег на носочках. Вспомогательная игра — кто быстрее добежит.

4. Ходьба змейкой между различными предметами, на носочках.

5. Прыжки одновременно на двух ногах и попеременно на одной. Прыжки через предметы (их высота — не более 5 см). Вспомогательная игра — классики.

6. Приседания: не более 5 раз за 1 заход.

7. Для физического развития ребёнка очень важно равновесие. Поэтому его нужно заставлять ходить по прямой линии, приставляя пятки одной ноги к носкам другой. Вспомогательные игры — качели, карусель. При ходьбе по прямой линии можно давать ему предметы — стакан с водой или ложку с теннисным шариком.

8. Вис и качание на перекладине, кольцах, трапеции, турнике.

9. Ползание. На животе, на четвереньках.

10. Очень важны для физического развития в 4-5 года упражнения на пресс. Предлагайте малышу подтягивать ноги к туловищу во время вися на турнике.

11. Работайте с ребёнком над осанкой. Упражнения со спиной — кошечка и лодочка. Можно попробовать ходить с книгой на голове.

12. Ползание между предметами и под ними высотой 50 см, по туннелю.

13. Гонять мяч по полю, ловить его двумя руками, пытаться играть в футбол, пробовать забивать в ворота, бросать его в цель (она должна быть пока только горизонтальной — учитывайте эту возрастную особенность физического развития детей 3-4 лет).

14. Катания на трёхколёсном велосипеде, самокате.

Содержательный раздел:

Календарное планирование 2022-2023гг. Старшая группа № 4,6

| Месяц    | № п/п | Тема   | Дата                 |
|----------|-------|--|----------------------|
| Сентябрь | 1     | ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Подражательные игры. | 05.09. 2022          |
|          | 2     | ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Подражательные игры. | 08.09. 2022          |
|          | 3     | ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.          | .12.09. 2022         |
|          | 4     | ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.          | .15.09. 2022         |
|          | 5     | ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Подражательные игры. | 19.09. 2022          |
|          | 6     | ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Подражательные игры. | 22.09. 2022          |
|          | 7     | ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.          | 26.09. 2022          |
|          | 8     | ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-            | я. 29-<br>30.09.2022 |
| октябрь  | 1     | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»                | 03.10. 2022          |
|          | 2     | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»                | 06.10. 2022          |
|          | 3     | ОРУ . Игры с мячом.                                    | 10.10. 2022          |
|          | 4     | ОРУ . Игры с мячом.                                    | 13.10. 2022          |
|          | 5     | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»                | 17.10. 2022          |
|          | 6     | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»                | 20.10. 2022          |
|          | 7     | ОРУ . Игры с мячом.                                    | 24.10. 2022          |

|         |   |  |                    |
|---------|---|--|--------------------|
|         | 8 | ОРУ . Игры с мячом.                                  | 27.10. 2022        |
|         | 9 | ОРУ . Игры с мячом. 29.10.2020                       |                    |
| Ноябрь  | 1 | ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Беговые упр-я. | 03.11. 2022        |
|         | 2 | ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Беговые упр-я. | 05.11. 2022        |
|         | 3 | ОРУ Беговые упр-я, игры.                             | 10.11. 2022        |
|         | 4 | ОРУ Беговые упр-я, игры.                             | 12.11. 2022        |
|         | 5 | ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Беговые упр-я. | 17.11. 2022        |
|         | 6 | ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам.<br>Беговые упр-я. | 19.11. 2022        |
|         | 7 | ОРУ Беговые упр-я, игры.                             | 24.11. 2022        |
|         | 8 | ОРУ Беговые упр-я, игры.                             | 26.11. 2022        |
|         | 9 |  |                    |
| Декабрь | 1 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса<br>препятствий»           | 01.12. 2022        |
|         | 2 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса<br>препятствий»           | 03.12. 2022        |
|         | 3 | ОРУ Ведение мяча. Игры с мячом.                      | 08.12. 2022        |
|         | 4 | ОРУ Ведение мяча. Игры с мячом.                      | 10.12. 2022        |
|         | 5 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса<br>препятствий»           | 15.12. 2022        |
|         | 6 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса<br>препятствий»           | 17.12. 2022        |
|         | 7 | ОРУ . Игры с мячом.                                  | 22.12. 2022        |
|         | 8 | ОРУ . Игры с мячом.                                  | 24.12. 2022        |
|         | 9 | ОРУ . Игры с мячом.                                  | 29-<br>31.12.2022. |

|         |   |   |             |
|---------|---|---|-------------|
| Январь  | 1 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 12.01. 2023 |
|         | 2 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 14.01. 2023 |
|         | 3 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 19.01. 2023 |
|         | 4 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 21.01. 2023 |
|         | 5 | ОРУ. Игры с мячом.                      | 26.01. 2023 |
|         | 6 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 28.01. 2023 |
| Февраль | 1 | ОРУ . Бег. «Полоса препятствий» Игры.   | 02.02. 2023 |
|         | 2 | ОРУ «Полоса препятствий» Игры.          | 04.02. 2023 |
|         | 3 | ОРУ «Полоса препятствий» Игры.          | 09.02. 2023 |
|         | 4 | ОРУ «Полоса препятствий» Игры.          | 11.02. 2023 |
|         | 5 | ОРУ «Полоса препятствий» Игры.          | 16.02. 2023 |
|         | 6 | ОРУ «Полоса препятствий» Игры.          | 18.02. 2023 |
|         | 7 | ОРУ. «Полоса препятствий» Игры.         |             |
|         | 8 | ОРУ . «Полоса препятствий» Игры.        | 25.02. 2023 |
| Март    | 1 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий» | 02.03. 2023 |
|         | 2 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий» | 04.03. 2023 |
|         | 3 | ОРУ Игры с мячом.                       | 11.03. 2023 |
|         | 4 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 16.03. 2023 |
|         | 5 | ОРУ. Игры с мячом.                      | 18.03. 2023 |
|         | 6 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 23.03. 2023 |
|         | 7 | ОРУ . Игры с мячом.                     | 25.03. 2023 |



|        |   |   |             |
|--------|---|---|-------------|
|        | 8 | ОРУ . Игры с мячом.                           | 30.03. 2023 |
| Апрель | 1 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий» Игры. | 01.04. 2023 |
|        | 2 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»Игры.  | 06.04. 2023 |
|        | 3 | ОРУ . Игры с мячом.                           | 08.04. 2023 |
|        | 4 | ОРУ . Игры с мячом.                           | 13.04. 2023 |
|        | 5 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»Игры.  | 15.04. 2023 |
|        | 6 | ОРУ Беговые упр-я. «Полоса препятствий»Игры.  | 20.04. 2022 |
|        | 7 | ОРУ . Игры с мячом.                           | 22.04. 2023 |
|        | 8 | ОРУ. Игры с мячом.                            | 27.04. 2023 |
|        | 9 | ОРУ . Игры с мячом.                           | 29.04.2022  |
| Май    | 1 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 04.05. 2023 |
|        | 2 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 06.05. 2023 |
|        | 3 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 11.05. 2023 |
|        | 4 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 13.05. 2023 |
|        | 5 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 18.05. 2023 |
|        | 6 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 20.05. 2023 |
|        | 7 | ОРУ Беговые упр-я. игры.                      | 25.05.2023  |
|        | 8 | ОРУ Беговые упр-я. Игры                       | 27.05.2023  |
| Июль.  | 1 | ОРУ Игры малой подвижности.                   | 20.07.2023  |
|        | 2 | ОРУ Игры малой подвижности.                   | 21.07.2023  |
|        | 3 | ОРУ Игры малой подвижности.                   | 22.07.2023  |
|        | 4 | ОРУ. Беговые упражнения.                      | 26.07.2023  |

|        |    |  |            |
|--------|----|--|------------|
|        | 5  | ОРУ. Беговые упражнения.                         | 28.07.2023 |
|        | 6  | ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. | 29.07.2023 |
| Август | 1  | ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности.      | 02.08.23   |
|        | 2  | ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности.      | 04.08.23   |
|        | 3  | ОРУ. Беговые упражнения.                         | 05.08.23   |
|        | 4  | ОРУ. Беговые упражнения.                         | 09.08.23   |
|        | 5  | ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. | 11.08.23   |
|        | 6  | ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. | 12.08.23   |
|        | 7  | ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности.      | 16.08.23   |
|        | 8  | ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности.      | 18.08.23   |
|        | 9  | ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности.      | 19.08.23   |
|        | 10 | ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. | 23.08.23   |
|        | 11 | ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. | 25.08.23   |
|        | 12 | ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности. | 26.08.23   |



Прогнозируемые результаты:

Освоение основных двигательных режимов: Ползание на животе по матам, скамье, на четвереньках. Лазание по шведской стенке. Поточное исполнение основных режимов-ползание, бег, лазание. Разучивание игр. «Море волнуется»; «Съедобное не съедобное»

Материально-техническое обеспечение:

Маты, гимнастические скамьи, шведская лестница, конусы.