

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 69»
(МБДОУ № 69)

УТВЕРЖДЕНА приказ
по МБДОУ №69 от
01.09.2025 №5

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации дополнительной образовательной услуги
Старт (физическая культура)

«Старт» под редакцией Л.В. Яовлевой, Р.А. Юдиной

Ростов-на-Дону
2025-2026 год

Пояснительная записка

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.

Возраст 5-6 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 5 м	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:

- S условия для свободного выбора деятельности;
- S условия для принятия детьми решений, выражения своих чувств;
- S недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы;
- S создание разных пространств предьявления 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

ДОП №35

составлен в соответствии с календарным графиком на 2022-2023 учебный год, утвержденным
приказом заведующего № 160 от 20.08.2022г.

Дата	№/№ по программе	Вид и тема	Кол-во часов	Примечание
Сентябрь				
01.09.22	1	Цирковые звери Определить степень развития воображения в подражательных движениях	1 час	
06.09.22	2	Такие разные мячи Определить степень умения владения мячом в разнообразной двигательной деятельности и игровых упражнениях	1 час	
08.09.22	3	Белки Определить степень развития двигательных навыков и умения пользоваться снарядами полосы препятствий	1 час	
13.09.22	4	Зайки попрыгайки Определить степень развития двигательных навыков в прыжках через скакалки, прыжках с разбега	1 час	
15.09.22	5	Зайцы и волк Учить ходить, мягко ступая на носки. Определить степень развития двигательных навыков в прыжках	1 час	
20.09.22	6	(На старт). Определить качество бега на выносливость; на скорость. Упр. в технике бросания биты в цель.	1 час	
22.09.22	7	Новоселье гномов Учить детей сохранять равновесие на ограниченной и возвышенной площади Бросать мяч через сетку разными способами	1 час	
27.09.22	8	Путешествие на машине Развивать двигательные навыки в прыжках в длину Учить правильно обхватывать рейки гимнастической стенки	1 час	
29.09.22	9	Шутки да прибаутки Учить смело манипулировать скакалкой и вращать её в разных направлениях	1 час	
Октябрь				
04.10.22	1	(В гостях у сказочных героев). Учить при выполнении упр. в парах двигаться синхронно и сохранять равновесие, упр. в прыжках в длину.	1 час	
06.10.22	2	(Светофор и регулировщик). Учить прыгать в длину с высоты 80см. Развивать интерес детей об играх с мелким спортивным инвентарем:	1 час	

			кеглями, летающими тарелками, кольцами и т. д.		
11.10.22	3		(Футбольный мяч). Проверить качество двигательных навыков в играх с элементами футбола..	1 час	
13.10.22	4		(Почта). Учить технике приема мяча ногой разными способами; определять границы и размеры площадки. Развивать ловкость движений быстроту реакции, мышления.	1 час	
18.10.22	5		(Пограничники). Углублять знания об играх с мелким спортивным инвентарем: летающими тарелками, набивными мешочками, мячом	1 час	
20.10.22	6		(Страна Спортландия). Учить детей развивать и обогащать игровые упражнения из Школы мяча.	1 час	
25.10.22	7		(Пожарные собаки). Развивать волевые качества; ловкость и быстроту движения; мышечную силу; творчество; умение ставить перед собой цель. Учить синхронности.	1 час	
27.10.22	8		(Снайперы). Упражнять в равновесии, скорости реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.	1 час	

Ноябрь

01.11.22	1		(Весёлые старты). Учить свободно использовать свой двигательный опыт; самостоятельно прогибаться, выгибаться, растягиваться и расслабляться. Развивать внимание, память.	1 час	
03.11.22	2		(Обезьяны). Развивать чувства полета равновесия; ловкость, быстроту реакции, выносливость, моторную память, мышление. Отрабатывать технику опорного прыжка.	1 час	
08.11.22	3		(Спортивная скакалка). Развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; умение манипулировать скакалкой.	1 час	
10.11.22	4		(Праздник обручей). Выявить интерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер и быстроту реакций.	1 час	
15.11.22	5		(Поле чудес). Учить ловить мяч, летящий навстречу: выбегать вперед, подпрыгивать за ним и отбивать любой частью тела. Развивать фантазию. Учить выполнять кувырок	1 час	

			назад.		
17.11.22	6		(Весёлые старты с мячом). Проверить технику владения мячом. Учить играть парами и маленькими подгруппами по определенным правилам.	1 час	
22.11.22	7		(Пожарные на учении). Упражняться в технике разнообразных упр. на турнике, в сохранении равновесия на возвышенной ограниченной опоре.	1 час	
24.11.22	8		(Путешествие в зимний лес). Выявить степень развития навыков скольжения переменным ходом с палками. Учить соблюдать правила безопасности.	1 час	
29.10.22	9		(Лётчики). Развивать физические и волевые качества, моторную память, быстроту реагирования на сигнал, мышление, мышечную силу, Выносливость.	1 час	
Декабрь					
01.12.22	1		Игровая площадка). Заинтересовать детей индивидуально - подгрупповыми играми со скакалкой	1 час	
06.12.22	2		(Игровая площадка). Выявить организаторские способности. Учить воплощать себя в движениях и получать радость и удовлетворение от этого.	1 час	
08.12.22	3		(Светофор). Учить выполнять упр. на лыжах, сохранять равновесие. Учить ходить скользящим шагом. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
13.12.22	4		(Гуси-лебеди). Учить показывать все свои двигательные навыки. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом без палок и с палками.	1 час	
15.12.22	5		(Полёт в космос). Развивать физические и волевые качества. Учить детей познавать себя через упр.; останавливать катящийся мяч. Упр. в разных видах прыжков.	1 час	
20.12.22	6		(Здравствуй, сказочный мир!). Учить показывать все свои двигательные навыки. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом без палок и с палками.	1 час	
22.12.22	7		(Передача эстафетной палочки). Учить выполнять упр. на лыжах, сохранять равновесие. Учить ходить скользящим шагом. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
27.12.22	8		(Лесные приключения). Развивать	1 час	

			мышление, память и ловкость движений. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их.		
29.12.22	9		(Лесные звери). Развивать физ. И нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышление. Упр. в технике лазанья.	1 час	
Январь					
10.01.23	1		(Лабиринты). Развивать мышление, память и ловкость движений. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их.	1 час	
12.01.23	2		(Цирк). Развивать воображение, творчество. Учить владению своим телом саморегуляции напряжения и расслабления. Упр. в разных видах кувырков.	1 час	
17.01.23	3		(Снайперы и биатлонисты). Развивать глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость. Учить сохранять равновесие.	1 час	
19.01.23	4		(Цветик-семицветик). Развивать и воспитывать физ., нравственноволевые качества. Учить познавать себя и свои возможности. Познакомить с правилами игры в детский баскетбол	1 час	
24.01.23	5		(Клуб знатоков). Развивать глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость. Учить сохранять равновесие.	1 час	
26.01.23	6		(Твой стадион). Воспитывать самостоятельность, ответственность и взаимопомощь. Учится самост. Использовать свой двигательный опыт. Развивать чувство равновесия.	1 час	
31.01.23	7		Тема: «Узоры на снегу» Учить детей прокладывать узоры лыжами, выполнять упражнения на лыжах без палок и с ними, сохраняя равновесие; выполнять игровые упражнения маленькими подгруппами; менять место и вид движений по сигналу; ходить скользящим шагом между палками змейкой, не задевая их палками; спускаться с горы, объезжая палки змейкой; сочетать ходьбу на лыжах с метанием; расслабляться и успокаиваться в движении.	1 час	
февраль					
02.02.23	1		(Цирк зажигает огни). Развивать физ. И нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции,	1 час	

			мышление. Учить владеть своим телом.		
07.02.23	2		(Спортивные звёзды). Учить детей бороться за достижение своей цели, выигрывать и достойно проигрывать. Развивать моторную память, быстроту реакции. Упр. в технике прыжков.	1 час	
09.02.23	3		(Палочка-выручалочка). Помочь детям понять, что лыжные палки- это основные помощники лыжника.	1 час	
14.02.23	4		(Палочка-помогалочка). Помочь детям понять, что лыжные палки - это основные помощники лыжника.	1 час	
16.02.23	5		(Снайперы и биатлонисты). Определить степень развития глазомера, точности движений и силы толчка при метании. Выявить интерес к лыжному спорту.	1 час	
21.02.23	6		(Игры доброй воли). Учить бороться за достижение своей цели. Развивать мышечную силу и выносливость.	1 час	
28.02.23	7		(На лыжне). Определить степень усвоения техники ходьбы на лыжах разными способами. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
Март					
02.03.23	1		(Зимние спортивные игры). Познакомить с зимними соревнованиями, которые называются многоборьем.	1 час	
07.03.23	2		(До свидания, Зима!). Учить придумывать и самостоятельно организовывать игры со сверстниками.	1 час	
09.03.23	3		(Девочки и мальчики). Определять степень умения проявлять творчество в двигательной деятельности- отдельно среди мальчиков и девочек.	1 час	
14.03.23	4		(Зимние забавы). Учить перевоплощаться в образы разных героев. Упр. в технике и правилах игры с элементами хоккея.	1 час	
16.03.23	5		(Что, где, когда?). Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Развивать чувство ритма при движении под музыку. Учить выполнять движения на разных спорт. снарядах.	1 час	
21.03.23	6		(Физкульт-ура!) Воспитывать спортивный интерес. Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Определить качество техники прыжков.	1 час	
23.03.23	7		(Познай себя и свои способности). Направить внимание детей на познание своих возможностей и способностей. Учить технике перемещения с мячом.	1 час	

28.03.23	8		(Борьба за лучшую скакалку). Фиксировать внимание детей на правилах игры и их соблюдении. Упр. в перестроениях со скакалкой.	1 час	
Апрель					
04.04.23	1		(Космонавты). Учить ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая трудности. Определить степень умения владеть телом.	1 час	
06.04.23	2		(Цветик-семицветик). Определить спортивное желание детей. Упр. в выполнении гимн. упр. на снарядах. Учить владению мячом, Закреплять технику броска.	1 час	
11.04.23	3		(Снайперы). Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.	1 час	
13.04.23	4		(Игры доброй воли). Развивать координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве. Упр. в расслаблении.	1 час	
18.04.23	5		(День футбола). Развивать интерес к игре в футбол. Учить соблюдать правила игры.	1 час	
20.04.23	6		(Весёлые старты). Развивать выносливость быстроту мышления; моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость.	1 час	
25.04.23	7		(Лабиринт). Развивать выносливость быстроту мышления; моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость.	1 час	
27.04.23	8		(Спасатели). Учить владеть своим телом и познавать его. Упр. в технике разнообразных движений ведения мяча.	1 час	
Май					
04.05.23	1		(Всё выше и дальше). Определить качество прыжков с места и с разбега в длину и высоту.	1 час	
11.05.23	2		(Спортивные гимнасты). Определить степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упр. на снарядах.	1 час	
16.05.23	3		(Метальщики). Определить качество техники метания в вертикальную и горизонтальную цели, а также вдаль.	1 час	
18.05.23	4		(Через препятствия). Определить уровень развития моторной памяти, пластичности медленных движений.	1 час	
23.05.23	5		(Всё выше и дальше). Определить качество прыжков с места и с разбега в длину и высоту.	1 час	
25.05.23	6		(Спортивные гимнасты). Определить	1 час	

			степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упр. на снарядах.		
30.05.23	7		(Метальщики). Определить качество техники метания в вертикальную и горизонтальную цели, а также вдаль.	1 час	
Всего	72				
	ч				

Методическое обеспечение

Список литературы:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по редакции 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, 20082010.
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 нервнопсихического развития детей раннего и дошкольного возраста -СПб: Акцидент ,1998.