

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова – на – Дону «Детский сад №111»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете

МБДОУ № 111

Протокол № 1 от «30» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 111

Ю.Г. Вервекина

приказ № 288 от «01» 09. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЕ

**«Старт» Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной
(5-6 лет)**

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Приказом Минпросвещения России от 15.05.2020 N 236 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ N 08-249 от 28.02.14);
- Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО N 24\4.1.1-5025 от 14.08.15);
- Постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 04.12.2019г, N 1120 «О внесении изменений в постановление Администрации города Ростова-на-Дону от 18.06.2012 N 462 «Об утверждении тарифов на платные образовательные услуги, предоставляемые муниципальными образовательными учреждениями Ворошиловского района города Ростова-на-Дону» (ред. от 16.11.2018);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. N 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.08.2021 N 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 N 0003107, регистрационный N 5442 от 13.08.2015г.);
- Устав МБДОУ N 111;

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.

Объем программы составляет: 72 (академических часа).

Образовательная деятельность по познавательному развитию с детьми подготовительной группы осуществляется в второй половине дня в соответствии с расписанием, 2 раза в неделю по 30 мин.

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,	Кегли (набор)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	1
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	20
	Мяч гимнастический(18см)	24

ловли	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

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

	4		(Почта). Учить технике приема мяча ногой разными способами; определять границы и размеры площадки. Развивать ловкость движений быстроту реакции, мышления.	1 час	
	5		(Пограничники). Углублять знания об играх с мелким спортивным инвентарем: летающими тарелками, набивными мешочками, мячом	1 час	
	6		(Страна Спортландия). Учить детей развивать и обогащать игровые упражнения из Школы мяча.	1 час	
	7		(Пожарные собаки). Развивать волевые качества; ловкость и быстроту движения; мышечную силу; творчество; умение ставить перед собой цель. Учить синхронности.	1 час	
	8		(Снайперы). Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.	1 час	
Ноябрь					
	1		(Весёлые старты). Учить свободно использовать свой двигательный опыт; самостоятельно прогибаться, выгибаться, растягиваться и расслабляться. Развивать внимание, память.	1 час	
	2		(Обезьяны). Развивать чувства полета равновесия; ловкость, быстроту реакции, выносливость, моторную память, мышление. Отрабатывать технику опорного прыжка.	1 час	
	3		(Спортивная скакалка). Развивать быстроту реакции и умение ориентироваться в пространстве; умение манипулировать скакалкой.	1 час	
	4		(Праздник обручей). Выявить интерес детей к играм с обручем. Развивать умение манипулировать обручем, ловкость рук, глазомер и быстроту реакций.	1 час	
	5		(Поле чудес). Учить ловить мяч, летящий навстречу: выбегать вперед, подпрыгивать за ним и отбивать любой частью тела. Развивать фантазию. Учить выполнять кувырок назад.	1 час	
	6		(Весёлые старты с мячом). Проверить технику владения мячом. Учить играть парами и маленькими подгруппами по определенным правилам.	1 час	
	7		(Пожарные на учении). Упражняться в технике разнообразных упр. на турнике, в сохранении равновесия на возвышенной	1 час	

		ограниченной опоре.		
	8	(Путешествие в зимний лес).Выявить степень развития навыков скольжения переменным ходом с палками. Учить соблюдать правила безопасности.	1 час	
	9	(Лётчики).Развивать физические и волевые качества, моторную память, быстроту реагирования на сигнал, мышление, мышечную силу, Выносливость.	1 час	
Декабрь				
	1	Игровая площадка).Заинтересовать детей индивидуально - подгрупповыми играми со скакалкой	1 час	
	2	(Игровая площадка).Выявить организаторские способности. Учить воплощать себя в движениях и получать радость и удовлетворение от этого.	1 час	
	3	(Светофор).Учить выполнять упр. на лыжах, сохранять равновесие. Учить ходить скользящим шагом. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
	4	(Гуси-лебеди).Учить показывать все свои двигательные навыки. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом без палок и с палками.	1 час	
	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	
	6	(Здравствуй, сказочный мир!). Учить показывать все свои двигательные навыки. Упражняться в скольжении на лыжах переменным шагом без палок и с палками.	1 час	
	7	(Передача эстафетной палочки).Учить выполнять упр. на лыжах, сохранять равновесие. Учить ходить скользящим шагом. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
	8	(Лесные приключения).Развивать мышление, память и ловкость движений. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их.	1 час	
	9	(Лесные звери).Развивать физ. И нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышление. Упр. в технике лазанья.	1 час	
Январь				
	1	(Лабиринты).Развивать мышление, память и ловкость движений. Учить находить выход в лабиринте из лыжных палок, не роняя их.	1 час	

	2		(Цирк). Развивать воображение, творчество. Учить владению своим телом саморегуляции напряжения и расслабления. Упр. в разных видах кувырков.	1 час	
	3		. (Снайперы и биатлонисты). Развивать глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость. Учить сохранять равновесие.	1 час	
	4		(Цветик-семицветик). Развивать и воспитывать физ., нравственно-волевые качества. Учить познавать себя и свои возможности. Познакомить с правилами игры в детский баскетбол	1 час	
	5		(Клуб знатоков). Развивать глазомер, четкость движений, силу толчка, меткость. Учить сохранять равновесие.	1 час	
	6		(Твой стадион). Воспитывать самостоятельность, ответственность и взаимопомощь. Учится самост. Использовать свой двигательный опыт. Развивать чувство равновесия.	1 час	
	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					
	1		(Цирк зажигает огни). Развивать физ. И нравственно-волевые качества, моторную память, быстроту реакции, мышление. Учить владеть своим телом.	1 час	
	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	
	3		(Палочка-выручалочка). Помочь детям понять, что лыжные палки- это основные помощники лыжника.	1 час	
	4		(Палочка-помогалочка). Помочь детям понять, что лыжные палки - это основные помощники лыжника.	1 час	
	5		(Снайперы и биатлонисты). Определить степень развития глазомера, точности движений и силы толчка при метании.	1 час	

		Выявить интерес к лыжному спорту.		
	6	(Игры доброй воли). Учить бороться за достижение своей цели. Развивать мышечную силу и выносливость.	1 час	
	7	(На лыжне). Определить степень усвоения техники ходьбы на лыжах разными способами. Упр. в расслаблении и восстановлении дыхания.	1 час	
<i>Март</i>				
	1	(Зимние спортивные игры). Познакомить с зимними соревнованиями, которые называются многоборьем.	1 час	
	2	(До свидания, Зима!). Учить придумывать и самостоятельно организовывать игры со сверстниками.	1 час	
	3	(Девочки и мальчики). Определять степень умения проявлять творчество в двигательной деятельности- отдельно среди мальчиков и девочек.	1 час	
	4	(Зимние забавы). Учить перевоплощаться в образы разных героев. Упр. в технике и правилах игры с элементами хоккея.	1 час	
	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	
	6	(Физкульт-ура!) Воспитывать спортивный интерес. Упр. в умении ориентироваться в пространстве. Определить качество техники прыжков.	1 час	
	7	(Познай себя и свои способности). Направить внимание детей на познание своих возможностей и способностей. Учить технике перемещения с мячом.	1 час	
	8	(Борьба за лучшую скакалку). Фиксировать внимание детей на правилах игры и их соблюдении. Упр. в перестроениях со скакалкой.	1 час	
<i>Апрель</i>				
	1	(Космонавты). Учить ставить перед собой цель и достигать ее, преодолевая трудности. Определить степень умения владеть телом.	1 час	
	2	(Цветик-семицветик). Определить спортивное желание детей. Упр. в выполнении гимн. упр. на снарядах. Учить владению мячом, Закреплять технику броска.	1 час	
	3	(Снайперы). Упражнять в равновесии, быстроте реакции. Учить метать в горизонтальную цель. Развивать ловкость, глазомер.	1 час	
	4	(Игры доброй воли). Развивать	1 час	

		координацию и ловкость движений, глазомер и умение ориентироваться в пространстве. Упр. в расслаблении.		
	5	(День футбола). Развивать интерес к игре в футбол. Учить соблюдать правила игры.	1 час	
	6	(Весёлые старты). Развивать выносливость быстроту мышления; моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость.	1 час	
	7	(Лабиринт). Развивать выносливость быстроту мышления; моторную память, ловкость, быстроту реакции, смекалку, находчивость.	1 час	
	8	(Спасатели). Учить владеть своим телом и познавать его. Упр. в технике разнообразных движений ведения мяча.	1 час	
Май				
	1	(Всё выше и дальше). Определить качество прыжков с места и с разбега в длину и высоту.	1 час	
	2	(Спортивные гимнасты). Определить степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упр. на снарядах.	1 час	
	3	(Метальщики). Определить качество техники метания в вертикальную и горизонтальную цели, а также вдаль.	1 час	
	4	(Через препятствия). Определить уровень развития моторной памяти, пластичности медленных движений.	1 час	
	5	(Всё выше и дальше). Определить качество прыжков с места и с разбега в длину и высоту.	1 час	
	6	(Спортивные гимнасты). Определить степень чувства равновесия, ловкости, быстроту реакции, силы, выносливости при выполнении упр. на снарядах.	1 час	
	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, 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.