

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 49»

---

Согласовано  
протокол заседания  
Педагогического совета № 1  
29 августа 2024 год

«Утверждено»  
приказом от 30.08.2024 г. № 79  
Заведующий МАДОУ № 49  
М.В. Игнатьева



### **Рабочая программа**

**к основной образовательной программе МАДОУ № 49  
по «Физической культуре»  
(Л.И. Пензулаева)  
в рамках реализации  
Федеральной образовательной программы дошкольного образования  
(дети 4-5 лет, средняя группа 14 группа, 15 группа)**

*Авторы-составители:  
Шкилева Людмила Валерьевна*

г. Ростов-на-Дону  
2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Нормативные основания:**

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МАДОУ № 49:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.09.2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статья 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. №1028;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373);
- Программа обеспечивает выполнение гигиенических требований к режиму образовательного процесса, установленных СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020, СанПиН 2.4.3648-20).

### **Направленность:**

Данная программа ориентирована на развитие физических качеств.

**Цель:** Развитие физических качеств, способностей ребёнка в различных видах физической деятельности с учетом его индивидуальных возможностей.

### **Задачи:**

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Объем программы составляет 18 (академических) часов, занятия проводятся 2 раз неделю по 20 минут.**

**Формы реализации:**

Система работы включает:

- беседы,
- наблюдения,
- игровые занятия,
- элементарные опыты,
- проблемно-игровые ситуации,
- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам, произведений искусства (народного, декоративно-прикладного, изобразительного, книжной графики и пр.), обсуждение средств выразительности.

**Планируемые результаты:**

- сформированность эмоциональной отзывчивости на физкультурных занятиях;
- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.;
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.;
- сформированность двигательных навыков и качеств (координация, ловкость и точность движений, пластичность);
- умение передавать игровые образы, используя физические качества, скорость, сила, быстрота, ловкость.
- проявление активности, самостоятельности и творчества на занятиях физической культуры
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровье сберегающая модель поведения).

## Содержание программы

Дата		Тема	Объем в часах	Примечания
14 гр	15гр			
Сентябрь 03.09 06.09	Сентябрь 03.09 05.09	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прокатывать мяч в определённом направлении, подбрасывать и ловить мяч, не прижимая его к груди; развивать навыки выполнения упражнений с мячами.</p> <p><b>3.</b> (на воздухе) * Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками</p>	2	
10.09 13.09	10.09 12.09	<p><b>1.</b> Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; имитировать повадки птиц; закреплять умение прыгать на двух ногах; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; упражнять в прыжках.</p>	2	
17.09 20.09	17.09 19.09	<p><b>1.</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную. Развивать умение катать обруч друг другу. Упражнять в лазанье под шнур.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять</p>	2	

		<p>равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед; совершенствовать навыки действий с обручами.</p> <p><b>3.</b> Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления</p>		
24.09 27.09	24.09 26.09	<p><b>1.</b> Продолжать развивать умение детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы и бега. Учить умению группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение спрыгивать с высоты 30-50см. совершенствовать навыки подлезания под дуги правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	2	
Октябрь 01.10 04.10	Октябрь 01.10 03.10	<p><b>1.</b> Развивать умение детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение прыгать в длину с места; правильно занимать исходное положение и правильно выполнять замах при метании вдаль из свободной стойки (рука поднимается вверх и назад); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной</p>	2	

		<p>площади.</p> <p><b>3.*</b>Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>		
08.10 11.10	08.10 10.10	<p><b>1.</b> Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.</p> <p><b>2.</b> Упражнять прыжкам в длину с активным взмахом руками вперед и вверх; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по шесту, по узкой доске; совершенствовать навыки ползания; развивать фантазию.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	2	
15.10 18.10	15.10 17.10	<p><b>1.</b> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p><b>2.</b> Упражнять в ходьбе по ограниченной площади, сохраняя равновесие; закреплять навыки ползания, прыжков на двух ногах через гимнастические палки; развивать умение разгадывать загадки.</p> <p><b>3.*</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках на двух ногах.</p>	2	
22.10 25.10	22.10 24.10	<p><b>1.</b> Развивать умение детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p>	2	

		<p>2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.</p> <p>3.* Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>		
29.10 Ноябрь 01.11	29.10 31.10	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p>3.* Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.</p>	2	
05.11 08.11	Ноябрь 05.11 07.11	<p>1. Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ходьбе и беге на носках. Продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>3.* Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры. Закреплять умение детей</p>	2	



		действовать с мячом по сигналу воспитателя.		
12.11 15.11	12.11 14.11	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.</p> <p>2. Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади, прыгать на двух ногах, пролезать в обруч, не задевая верхний край спиной и пол – руками; совершенствовать навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3.*Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p>	2	
19.11 22.11	19.11 21.11	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе.</p> <p>2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>3.* Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки (из колонны); повторять ходьбу и бег с установкой по сигналу воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках</p>	2	
26.11 29.11	26.11 28.11	<p>1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину.</p>	2	

		3.*Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.		
Декабрь 03.12 06.12 10.12	Декабрь 03.12 05.12 10.12	1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер. 3.*Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.	3	
13.12 17.12 20.12	12.12 17.12 19.12	1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами. 3.*Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	3	
24.12 27.12	24.12 26.12	1. Закреплять умение детей перестраиваться в пары из колонны по одному. Уметь находить свое место в колонне. Учить правильному хвату рук за края доски при ползании на животе; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной опоре. 2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие. 3.* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	2	
Январь 10.01 14.01	Январь 09.01 14.01	1. Продолжать учить детей ходьбе и бегу между предметами; развивать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу; учить забрасывать мяч в кольцо; 2. Закреплять умение	2	

		прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.		
17.01 21.01	16.01 21.01	3*. Повторение игровых упражнений на закрепление.	2	
24.01 28.01 31.01	23.01 28.01 30.01	1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре. 2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами. 3.*Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	3	
Февраль 04.02 07.02	Февраль 04.02 06.02	1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность. 3*. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.	2	
11.02 14.02	11.02 13.02	1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках. 3*. упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м)	2	
18.02 21.02	18.02 20.02	1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. 3*. повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	2	
25.02 28.02	25.02 27.02	1-2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках 3*. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит»,	2	

		Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</i>		
Март 04.03 07.03	Март 04.03 06.03	1-2. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в ползании в прямом направлении, прыжках между предметами. 3*. Развивать ловкость и глазомер при метании мешочков.	2	
11.03 14.03	11.03 13.03	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, в равновесии и прыжках. 2. Закреплять навыки спрыгивания на мягкую поверхность; совершенствовать навыки ползанья 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	2	
18.03 21.03	18.03 20.03	1-2. Упражнять: - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, - в бросании мячей через сетку. 3*. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с выполнением задания, в ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.	2	
25.03 28.03	25.03 27.03	<b>Закреплять 1 - 2 .</b> <b>У п р а ж н е н и я :</b>	2	
Апрель 01.04 04.04	Апрель 01.04 03.04	– в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, в ползании на животе по гимнастической скамейке. 3* -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами, -в прыжках на одной ноге попеременно.	2	

08.04 11.04	08.04 10.04	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. 3*. упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами.	2	
15.04 18.04	15.04 17.04	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную, в метании мешочков в горизонтальную цель, в умении занимать правильное и.п., в прыжках в длину с места. 3*. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.	2	
22.04 25.04 29.04	22.04 24.04 29.04	1 - 2 . У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать: - ловкость и глазомер при метании на дальность. 3*. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	3	
Май 06.05 13.05	Май 06.05 08.05	1 - 2 . У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. 3*. - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.	2	
16.05 20.05	13.05 15.05	1-2. У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами, -в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры, - в прыжках в длину с места. 3*. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,	2	
23.05 27.05	20.05 22.05	1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать	2	

		ловкость в упражнении с мячом. 3*. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.		
30.05	27.05 29.05	1 - 2 . У п р а ж н я т ь : - в ходьбе с высоким подниманием колена; - в беге враспынную; - в ползании по скамейке на животе; - в метании предметов в вертикальную цель. 3*. Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	2	

**Методическое обеспечение:**

Методические пособия

Наглядно-дидактические пособия

**Серия «Мир в картинках» (предметный мир)**

Авиация. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Автомобильный транспорт. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Бытовая техника. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010., 2005-2010.

**Серия «Мир в картинках» (мир природы)**

Арктика и Антарктика. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Высоко в горах. — М.; Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Деревья и листья. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.