

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 5-6 лет, старшая группа 18 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 25 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
Сентябрь 04.09 06.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	2	
11.09 13.09	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	2	
18.09 20.09	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2	
25.09 27.09	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	2	
Октябрь 02.10 04.10	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	2	
09.10 11.10	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	2	
16.10 18.10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	

<p>23.10 25.10</p>	<p>1. 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> <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>	<p>2</p>	
<p>30.10 Ноябрь 01.11</p>	<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>	<p>2</p>	
<p>06.11 08.11</p>	<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</p>	<p>2</p>	

	<p>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 действовать с мячом по сигналу воспитателя.</p>		
13.11 15.11 20.11	<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>	3	
22.11 27.11 29.11	<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>	3	
Декабрь 04.12	<p>1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и</p>	2	

06.12	<p>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> <p>3.*Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.</p>		
11.12 13.12	<p>1. Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в мягком приземлении на полусогнутые ноги; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.</p> <p>3.*Развивать умение брать лопатки для снега и переносить их к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p>	2	
18.12 20.12	<p>1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать на двух ногах; навыки выполнения упражнений с обручами.</p> <p>3.*Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p>	2	
25.12 27.12	<p>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.</p> <p>2. Закреплять навыки ходьбы между предметами, сохраняя равновесие.</p> <p>3.* Упражнять в метании на дальность снежков, развивая</p>	2	

	силу броска.		
Январь 10.01 15.01	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 прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.	2	
17.01	3*. Повторение игровых упражнений на закрепление.	1	
22.01	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	
24.01	1-2. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. 3*. - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками.	1	
29.01 31.01	1-2. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. 3*. - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками.	2	
Февраль 05.02 07.02	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	2	

	продвижением вперед между предметами (3 м)		
12.02 14.02	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	
19.02 21.02	1-2. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках 3*. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</i>	2	
26.02 28.02	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	
Март 05.03 07.03	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную, 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	
12.03 14.03	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	2	

	ползании на животе по гимнастической скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.		
19.03	Закреплять 1 - 2 . У п р а ж н е н и я :	2	
21.03 26.03	– 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	
28.03	1 - 2 . У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьей», - в равновесии и прыжках. 3* . - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.	1	
Апрель 02.04 04.04	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	
09.04 11.04	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	
16.04	1 - 2 . У п р а ж н я т ь :	2	

18.04	<p>– в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя,</p> <p>- в ползании на четвереньках.</p> <p>Развивать:</p> <p>- ловкость и глазомер при метании на дальность.</p> <p>3*. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>		
23.04 25.04 30.04	<p>1 - 2 . У п р а ж н я т ь :</p> <p>- в ходьбе и беге врассыпную,</p> <p>- в равновесии и прыжках.</p> <p>3* . - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.</p>	3	
Май 07.05 14.05	<p>1-2. У п р а ж н я т ь :</p> <p>– в ходьбе парами,</p> <p>-в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры,</p> <p>- в прыжках в длину с места.</p> <p>3* . Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками,</p>	2	
16.05 21.05	<p>1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>3* . Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.</p>	2	
23.05 28.05	<p>1 - 2 . У п р а ж н я т ь :</p> <p>-в ходьбе с высоким подниманием колена;</p> <p>-в беге врассыпную;</p> <p>- в ползании по скамейке на животе;</p> <p>- в метании предметов в вертикальную цель.</p> <p>3* . Упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.</p>	2	
30.05	<p>1 - 2 . У п р а ж н я т ь :</p> <p>– в сохранении устойчивого</p>	1	

	<p>равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>3*. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.</p>		
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

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.