

Согласовано
протокол заседания
Педагогического совета № 1
30 августа 2024 год

Утверждено
приказом от 30.08.2024 г. № 79
Заведующий МАДОУ № 49
М.В. Иванова



**Рабочая программа
к основной образовательной программе МАДОУ № 49
по физической культуре**

в рамках реализации
Федеральной образовательной программы дошкольного образования

(подготовительные к школе группы № 20, № 25)

*Автор-составитель:
Гордиенко Анна Сергеевна
инструктор по физической
культуре*

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

Пояснительная записка

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: физическое развитие.

Цель:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

1. Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
2. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
3. Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
4. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
5. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
6. Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы-значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
7. Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
8. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

ПРИНЦИПЫ

- ✓ Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- ✓ Научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям);
- ✓ Возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- ✓ Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в

ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;

- ✓ Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ✓ Комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- ✓ Варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- ✓ Преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ – 72 (академических) часов, занятия проводятся 2 раз неделю.

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:

- Непосредственно-образовательная деятельность (занятие);
- Подвижные игры.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение:

Материально-техническое обеспечение:

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейки гимнастические.
- Оборудование для прыжков: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцобросы, мешочки с грузом, мячи разных размеров .
- Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.

Наглядно - дидактический материал:

- Игровые атрибуты;
- Считалки, загадки;
- Дидактические игры

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

К концу года дети умеют:

1. Знакомы с частями тела и органами чувств человека.
2. Знают о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

3. Имеют начальные представления о необходимых человеку веществах и витаминах. О важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
4. Знают, что такое здоровый образ жизни.
5. Могут оказать себе элементарную помощь при ушибах, обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Учебно-тематический план

Составлен в соответствии с календарным учебным графиком на 2024-2025 учебный год, утвержденным приказом заведующего от 30.08.2023 год

	Вид и тема	Дата	Ак. час	Примечания
Сентябрь	Бег колонной по одному, переход с бега на ходьбу, ходьба по повышенной опоре, перебрасывание мяча. . Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий – перепрыгивание через бруски, положенные на расстоянии трех шагов ребенка (два шага в беге и на третий шаг перепрыгивание) (4–5 брусков; высота бруска 6—10 см). <i>Игровые упражнения</i> «Перебрось–поймай». Подвижная игра «Фигуры».	02.09.2024 04.09.2024	2 2	
	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты). <i>Игровые упражнения</i> «Кто самый меткий?» Подвижная игра «Совушка».	09.09.2024 11.09.2024	2 2	
	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию воспитателя; бег, перепрыгивая через предметы, поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	16.09.2024 18.09.2024	2 2	

сентябрь	<p>Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p> <p>Игровое упражнение «Лягушки»</p>	23.09.2024	2	
		25.09.2024	2	
Октябрь	<p>Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).Подвижная игра «Мышеловка».</p>	02.10.2024	2	
		07.10.2024	2	
Октябрь	<p>Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика);бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному. Игра «Затейники»</p>	07.10.2024	2	
		09.10.2024	2	
Октябрь	<p>Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу воспитателя переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу. Подвижная игра «По местам»</p>	14.10.2024	2	
		16.10.2024	2	

Октябрь	Ходьба в колонне по одному. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. «Передай мяч»	21.10.2024 23.10.2024 28.10.2024	2 2 2	
Ноябрь	Повторить ходьбу в колонне по одному" с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. П/и «Пас на ходу»	04.11.2024 06.11.2024	2 2	
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Ходьба «змейкой» между предметами. Игровое упражнение «Стой!».	11.11.2024 13.11.2024	2 2	
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. П/и «Пас на ходу»	18.11.2024 20.11.2024 25.10.2024	2 2 2	
	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения. Подвижная игра «Лягушки и цапля».	27.11.2024	2	

Декабрь	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу; бег в рассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	02.12.2024 04.12.2024	2 2	
	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. П/и «Кто дальше бросит?»	09.12.2024 11.12.2024	2 2	
	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. П/и «По дорожке проскользи».	16.12.2024 18.12.2024	2 2	
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге в рассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	23.12.2024 25.12.2024	2 2	
Январь	Ходьба, затем бег в умеренном темпе между санками сначала вправо по кругу, затем влево. Соблюдать дистанцию друг от друга и не задевать санки (не сдвигать). Игровое упражнение «Между санками». По кругу ставят санки (расстояние между санками 1 м).	13.01.2025 15.01.2025	2 2	

Январь	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	20.01.2025 22.01.2025	2	
	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках. Игра «Два Мороза».	27.10.2025	2	
	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	29.01.2025	2	
Февраль	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровое упражнение «Точная подача».	3.10.2025 5.10.2025	2 2	
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Два Мороза»	10.02.2025 12.10.2025	2 2	
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Игра «Затейники».	17.02.2025 19.02.2025	2 2	
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками. Игра «Белые медведи» («Карусель», «Затейники»).	26.02.2025	2	

Март	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. П/и «Бегуны». Игра «Лягушки в болоте»	03.03.2025 05.03.2025	2 2	
	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. Игра «Охотники и утки». Игра «Тихо — громко»	10.03.2025 12.03.2025 17.10.2025	2 2 2	
	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. Игровое упражнение «Пас ногой» Подвижная игра «Горелки»	19.03.2025 24.03.2025	2 2	
	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. Игровое упражнение «Передача мяча в колонне» Игра «Удочка» (с прыжками). Игра «Горелки».	26.03.2025 31.03.2025	2 2	
Апрель	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками Игровое упражнение «Перешагни — не задень» Подвижная /игра «Охотники и утки».	02.04.2025 07.04.2025	2 2	
	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. Подвижная игра «Горелки».	09.04.2025 14.04.2025	2 2	
	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. Игра «Кто дальше прыгнет» Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко».	16.04.2025 21.04.2025	2 2	
	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. Игровые упражнения с мячом «Передача мяча в колонне» Подвижная игра «Лягушки в болоте» (с прыжками).	23.04.2025 28.04.2025 30.04.2025	2 2 2	

--	--	--	--	--

Май	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	05.05.2025 07.05.2025	2 2	
	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. Игра «Мышеловка».	12.05.2025 14.05.2025	2 2	
	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. Игровое упражнение «Кто быстрее», «Ловкие прыгуны».	19.05.2025 21.05.2025	2 2	
	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную.	26.05.2025 28.05.2025	2 2	
Итого		72 академических часов		

ЛИТЕРАТУРА

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика»- М., «Мозаика-Синтез», 2013г.;

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду (подготовительная группа) »- М., 2011 г.;