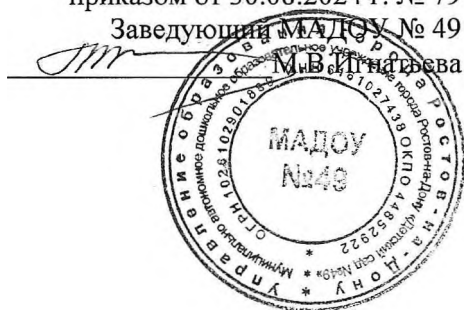


Согласовано
протокол заседания
Педагогического совета № 1
30 августа 2024 год

Утверждено
приказом от 30.08.2024 г. № 79
Заведующий МАДОУ № 49



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

в рамках реализации
Федеральной образовательной программы дошкольного образования

(группы старшего возраста № 22, № 28)

*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 – 2 занятия в неделю , 8 занятий в месяц, 72 академических часа в год.

72 занятия проводит инструктор по физической культуре

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

Информационные и технические средства:

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 года.

| Месяц | Вид и тема | Дата | Ак. час | Примечания |
|-----------------|--|--|-------------|------------|
| Сентябрь | Входная педагогическая диагностика. «Быстрее! Выше! Сильнее!» | 02.09.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | 04.09.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. | 9.09.2024 11.09.2024 | 2 2 | |
| | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | 16.09.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанья под шнур. | 18.09.2024 23.09.2024 25.09.2024 | 2 2 2 | |
| октябрь | Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. | 02.10.2024 | 2 | |
| | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | 07. 10.2024 | 2 | |
| | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | 09. 10.2024 | 2 | |
| | упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. | 14.10.2024 | 2 | |
| | Учить детей находить своё 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. | 16. 10.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. | 21. 10.2024 | 2 | |

| | | | | |
|----------------|--|----------------------------|--------|--|
| | Учить детей находить своё 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 | 23. 10.2024 | 2 | |
| | 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. | 28. 10.2024 | 2 | |
| | 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 | 30.10.2024 | 2 | |
| ноябрь | Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. | 04.11.2024 | 2 | |
| | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | 06.11.2024 | 2 | |
| | Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. | 11.11.2024 13.11.2024 | 2 2 | |
| | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | 18.11.2024 | 2 | |
| | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 20.11.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. | 25.11.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. | 27.11.2024 | 2 2 | |
| | | | | |
| декабрь | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 02. 12.2024 | 2 | |
| | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя. | 04. 12.2024 09. 12.2024 | 2 2 | |
| | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | 11. 12.2024 | 2 | |
| | Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя | 16. 12.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 18. 12.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. | 23. 12.2024 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать | 25. 12.2024 | 2 | |
| | | | | |

| | | | | |
|----------------|--|------------|---|--|
| | ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | | | |
| | Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. | 30.12.2024 | 2 | |
| январь | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | 13.01.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. | 15.01.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | | | |
| | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. | 20.01.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность. | 22.01.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | 27.01.2025 | 2 | |
| | Повторить с детьми перепрыгивание через препятствия; метание снежков на дальность. | | | |
| | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 29.01.2025 | 2 | |
| февраль | Ходьба по снежному валу (высота 6-10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти, не прыгая. Повторить 2-3 раза. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель» | 03.02.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | 05.02.2025 | 2 | |
| | Подвижные игры: «Ловишки», «Котята и щенята», «Самолеты». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на дистанцию 3 м в прямом и обратном направлении и огибая различные предметы, поставленные в ряд или в шахматном порядке. | | | |
| | Упражнять детей в метании снежков на дальность. | 10.02.2025 | 2 | |
| | Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, боком, приставными шагами. Метание мешочков на дальность . Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Зайка беленький», «Кролики». | 12.02.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, прыжки между предметами. | 17.02.2025 | 2 | |
| | Ходьба по доске, лежащей на земле, на носках, руки за головой, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вокруг предметов, через шнуры. Повтор освоенных ранее подвижных игр. | 19.02.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить в ползании в прямом направлении, | 26.02.2025 | 2 | |

| | | | | |
|--------|---|--------------------------|--------|--|
| | прыжки между предметами. | | | |
| март | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. | 3.03.2025 5.03.2025 | 2 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнение в равновесии в прыжках. | 10.03.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную. | 12.03.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. | 17.03.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную | 19.03.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке | 24.03.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по- медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | 26.03.2025 | 2 | |
| | Игровые упражнения: «Пробеги-не задень», «Кто дальше бросит». Прыжки на двух ногах до елки, ходьба по мостику. Подвижные игры: любые ранее разученные с детьми | 31.03.2025 | 2 | |
| апрель | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | 02.04.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами. | 07.04.2025 09.04.2025 | 2 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | 14.04.2025 | 2 | |
| | Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. | 16.04.2025 | 2 | |
| | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | 21.04.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. | 23.04.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | 28.04.2025 | 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. | 30.04.2025 | 2 | |

| | | | | |
|--------------|---|--------------------------|--------|--|
| Май | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом. | 05.05.2025 07.05.2025 | 2 2 | |
| | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | 12.05.2025 | 2 | |
| | Контрольные занятия: «Быстрее» «Выше» «Устойчивее» «Дальше» «Лучше» «Зарядка по порядку» | 14.05.2025 | 2 | |
| | | 21.05.2025 | 2 | |
| | | 26.05.2025 | 2 | |
| 28.05.2025 | | 2 | | |
| Итого | | 72 академических часа | | |

Методическое обеспечение:

- Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Для занятий с детьми 5-6 лет. ФГОС. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.