

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

---

Согласовано  
протокол заседания  
Педагогического совета № 1  
30 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»**

в рамках реализации  
Федеральной образовательной программы дошкольного образования

**(дети 4-5 лет, средняя группа № 3, № 9 № 11)**

*Автор-составитель:  
Козубов Федор Андреевич*

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

## Пояснительная записка

### Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 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);
- Рабочая 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).
- Лицензия от 13.08.2015 № 5477, выданной районной службой по надзору и контролю в сфере образования Ростовской области;
- Устав МАДОУ № 49;
- Основная образовательная программа МАДОУ № 49.

### 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 72 (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	Группа	Тема	Объем в часах	Примечания
Сентябрь 02.09 03.09 04.09 06.09	№ 3, № 9, № 11	<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>		
09.09 10.09 11.09 13.09	№ 3, № 9, № 11	<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>		
16.09 17.09 18.09 20.09	№ 3, № 9, № 11	<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 равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперёд; 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>		
23.09 24.09 25.09 27.09 30.09	№ 3, № 9, № 11	<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</p>		

		<p>равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>2.</b> Развивать умение сохранять равновесие на ограниченной и приподнятой площади; закреплять умение прыгивать 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>		
<p>Октябрь</p> <p>01.10</p> <p>02.10</p> <p>04.10</p> <p>07.10</p>	№ 3, № 9, № 11	<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 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>		
<p>08.10</p> <p>09.10</p> <p>11.10</p> <p>14.10</p>	№ 3, № 9, № 11	<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>		
<p>15.10</p> <p>16.10</p> <p>18.10</p> <p>21.10</p>	№ 3, № 9, № 11	<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</p>		

		<p>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>		
<p>22.10 23.10 25.10 28.10 29.10 30.10</p>	№ 3, № 9, № 11	<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> <p><b>2.</b> Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками.</p> <p><b>3.*</b> Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>		
<p>Ноябрь 01.11 05.11 06.11 08.11</p>	№ 3, № 9, № 11	<p><b>1.</b> 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><b>2.</b> Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной площади; закреплять навыки лазания по гимнастической стенке; совершенствовать навыки ходьбы и бега.</p> <p><b>3.*</b> 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>11.11 12.11 13.11 15.11</p>	№ 3, № 9, № 11	<p><b>1.</b> 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><b>2.</b> Закреплять умение подлезать под препятствие ограниченной высоты (в приседе, в положении лежа); совершенствовать навыки сохранения равновесия при ходьбе по ограниченной площади.</p> <p><b>3.*</b> 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>		

18.11 19.11 20.11 22.11	№ 3, № 9, № 11	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. 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. 3.*Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.		
25.11 26.11 27.11 29.11	№ 3, № 9, № 11	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. 2. Учить разнообразным видам ходьбы; совершенствовать навыки ползания и прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 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		
Декабрь 02.12 03.12 04.12 06.12	№ 3, № 9, № 11	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. 2. Закреплять умение подлезать под дугу; совершенствовать навыки прыжков в длину. 3.*Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.		
09.12 10.12 11.12 13.12		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.		
16.12 17.12 18.12 20.12		1. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному; развивать умение ловить мяч, брошенный товарищем. Упражнять в		

		<p>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>		
23.12 24.12 25.12 27.12	№ 3, № 9, № 11	<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 силу броска.</p>		
Январь 10.01 13.01 14.01 15.01 17.01	№ 3, № 9, № 11	<p>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;</p> <p>2. Закреплять умение прокатывать мяч ногой между предметами; развивать глазомер.</p>		
20.01 21.01 22.01 24.01	№ 3, № 9, № 11	<p>3*. Повторение игровых упражнений на закрепление.</p>		
27.01 28.01 29.01 31.01	№ 3, № 9, № 11	<p>1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность.</p> <p>3*. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.</p>		
Февраль 03.02 04.02 05.02 07.02	№ 3, № 9, № 11	<p>1-2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в прыжках.</p> <p>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)</p>		
10.02 11.02 12.02 14.02	№ 3, № 9, № 11	<p>1-2. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>3*. повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>		
17.02 18.02 19.02	№ 3, № 9, № 11	<p>1-2. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, в ловле мяча 2-мя руками, в ползании на четвереньках</p>		



21.02		3*. Упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдем снегурочку», <i>Подвижная игра «Мороз –Красный Нос»</i>		
24.02 25.02 26.02 28.02	№ 3, № 9, № 11	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.		
Март 03.03 04.03 05.03 07.03	№ 3, № 9, № 11	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.		
10.03 11.03 12.03 14.03	№ 3, № 9, № 11	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.		
17.03 18.03 19.03 21.03	№ 3, № 9, № 11	Закреплять.1 - 2 . У п р а ж н е н и я :		
24.03 25.03 26.03 28.03 31.03	№ 3, № 9, № 11	– 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.		
Апрель 01.04 02.04 04.04 07.04	№ 3, № 9, № 11	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге колонной по 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.		
08.04 09.04 11.04 14.04	№ 3, № 9, № 11	1-2. Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную, 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.		
15.04 16.04 18.04 21.04	№ 3, № 9, № 11	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.		
22.04 23.04 25.04 28.04 29.04 30.04	№ 3, № 9, № 11	1 - 2 . У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге враспынную, - в равновесии и прыжках. 3*. - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, в перебрасывании мяча.		
Май 05.05 06.05 07.05	№ 3, № 9, № 11	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,		
12.05 13.05 14.05 16.05	№ 3, № 9, № 11	1-2. Повторить ходьбу со сменой ведущего, упражнять в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упражнении с мячом. 3*. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, ходьбе и беге по кругу.		
19.05 20.05 21.05 23.05	№ 3, № 9, № 11	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.		
26.05 27.05	№ 3, № 9, № 11	1 - 2 . У п р а ж н я т ь :		

28.05 30.05		<p>– в сохранении устойчивого 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.