

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. Игнатъева



Рабочая программа

к основной образовательной программе МАДОУ № 49 по «Физической культуре»

в рамках реализации
Федеральной образовательной программы дошкольного образования

(дети 5-6 лет, старшая группа № 4, № 8)

*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 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	Группа	Тема	Объем в часах	Примечания
Сентябрь 02.09 04.09 05.09	№ 4. № 8	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	
09.09 11.09 12.09	№ 4. № 8	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	
16.09 17.09 19.09	№ 4. № 8	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2	
23.09 25.09 26.09 30.09	№ 4. № 8	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 03.10 07.10	№ 4. № 8	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 10.10 14.10	№ 4. № 8	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 17.10 21.10	№ 4. № 8	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	
23.10 24.10 28.10 30.10 31.10	№ 4. № 8	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. 2. Развивать умение метать шишки на дальность, разгадывать загадки; развивать глазомер, фантазию; закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе между кубиками. 3.* Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	2	
Ноябрь 06.11 07.11 11.11	№ 4. № 8	1. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на	2	

		<p>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>		
13.11 14.11 18.11	№ 4. № 8	<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 действовать с мячом по сигналу воспитателя.</p>	2	
20.11 21.11 25.11	№ 4. № 8	<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	
26.11 28.11	№ 4. № 8	<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</p>	2	

		воспитателя; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках		
Декабрь 02.12 04.12 05.12	№ 4. № 8	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.	2	
09.12 11.12 12.12	№ 4. № 8	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.	2	
16.12 18.12 19.12	№ 4. № 8	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.	2	
23.12 25.12 26.12	№ 4. № 8	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 09.01 13.01 14.01	№ 4. № 8	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	
15.01 16.01 20.01	№ 4. № 8	3*. Повторение игровых упражнений на закрепление.	2	
22.01 23.01	№ 4. № 8	1 – 2. Продолжать учить ходьбе и бегу между предметами; развивать умение перебрасывать	2	

		мяч друг другу; повторить задание в равновесии; воспитывать целеустремленность. 3*. Упражнять в беге и прыжках вокруг снеговика.		
27.01 29.01	№ 4. № 8	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	
30.01	№ 4. № 8	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.	1	
Февраль 03.02 05.02 06.02	№ 4. № 8	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	
10.02 12.02 13.02	№ 4. № 8	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	
17.02 19.02 20.02	№ 4. № 8	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	
24.02 26.02 27.02	№ 4. № 8	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 03.03 05.03 06.03	№ 4. № 8	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	2	

		3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге; Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.		
10.03 12.03 13.03	№ 4. № 8	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	
17.03 19.03 20.03	№ 4. № 8	Закреплять 1 - 2. Упражнения:	2	
24.03 26.03 27.03	№ 4. № 8	- 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	
31.03	№ 4. № 8	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-медвежьи», - в равновесии и прыжках. 3* . - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках.	1	
Апрель 02.04 03.04 07.04	№ 4. № 8	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.	2	
09.04 10.04 14.04	№ 4. № 8	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.	2	

		3*. Повторить ходьбу и бег; упражнения в прыжках и подлезании.		
16.04 17.04 21.04	№ 4. № 8	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.	2	
23.04 24.04 28.04 30.04	№ 4. № 8	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.	2	
Май 05.05 07.05	№ 4. № 8	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	
12.05 14.05 15.05	№ 4. № 8	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.	2	
19.05 21.05 22.05	№ 4. № 8	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	
26.05 28.05 29.05	№ 4. № 8	1 - 2 . У п р а ж н я т ь : – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. 3*. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча. Повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	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.