

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
МБДОУ № 29
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 29
_____ /Суббота И.А./
Приказ № 190 от 30.08.2023г.

Рабочая программа

к образовательной программе МБДОУ №29
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»

(Физическая культура в детском саду. Автор Л.И. Пензулаева)
(для детей 5 - 6 лет, старшая группа)

Автор-составитель:

г. Ростов-на-Дону
2023г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно- правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155, зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013г., №30384) (с изм. и дополнениями от 21.01.2019, №31).

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25.11.2022.

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 18.12.2020, регистрационный №61573, действующим до 01.01.2027г.; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 29.01.2021, регистрационный номер № 62296, действующий до 01.03.2027г.

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020г. №373, вступил в силу с 01 января 2021г.).

6. Устав МБДОУ №29 приказ от 18.08.2016г. УОПР – 520

Данная рабочая программа направлена на достижение следующих целей:

Приобщение к укреплению здоровья ребенка средствами физического воспитания.

Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху. Воспитывать самостоятельность, полезные для здоровья привычки.

Создавать условия понимания детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

Формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Создание условий для выявления, развития и реализации спортивного потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальности, поддержка его готовности к спортивной самореализации.

Задачи программы:

1. Обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять.

2. Упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки.

3. Развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде.

4. Воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха.

5. Продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов.

6. Укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания.

7.Расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха.

8.Воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Принципы рабочей программы:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;

2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5. Сотрудничество Организации с семьей;

6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

Формы реализации рабочей программы: данная рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Осуществляется через систему воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую непосредственно образовательную деятельность, ежедневное проведение утренней гимнастики, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе, самостоятельную досуговую деятельность.

Условия реализации

Для реализации программы используется:

Материально-техническое обеспечение:

- оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические;
- оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки;
- оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцобросы, мешочки, мячи разных размеров;
- оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты;
- оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки;
- оборудование для спортивных игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.

ТСО: секундомер, рулетка, музыкальный центр, мультимедиа - проектор.

В рамках реализации данной программы используются традиционные формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия.

Мониторинг уровня овладения физическими качествами проводится два раза в год (сентябрь, май).

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (в физкультурном зале 2 раза и на воздухе 1 раз), длительность занятия 25 минут.

Планируемые результаты освоения программы:

Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Кол-во занятий	Примечания
Сентябрь	1.2.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед; перебрасывании мяча.	2	
	3.Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1	
	4.5.Упражнять в ходьбе на носках. Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) ловкость в бросках мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами.	2	
	6.Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	1	
	7.8.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх.	2	
	9.Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	1	
	10.11.Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	2	
12.Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1		
Октябрь	1.2.Упражнять в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; пролезание в обруч боком, не задевая за его край.	2	
	3.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	1	

	<p>4.5.Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий. Упражнять в прыжках с высоты. Развивать координацию движений при перебрасывании мяча.</p> <p>6.Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>7.8.Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель. Упражнять в равновесии. Повторить ходьбу с изменением темпа движения.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе парами; в равновесии и прыжках. Повторить лазание в обруч.</p> <p>12.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Ноябрь	<p>1.2.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.</p> <p>3.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> <p>6.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии. Повторить упражнения с мячом.</p> <p>9.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.</p> <p>10.11.Упражнять в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу.</p> <p>12.Программное содержание. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	

	упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.		
Декабрь	<p>1.2.Упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия. Повторить перебрасывание мяча.</p> <p>3.Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; в ползании и переброске мяча. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.</p> <p>6.Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах, бросании снежков в цель.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер. Повторить ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>9.Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.</p> <p>10.11.-Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.</p> <p>12.Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Январь	<p>1.2.Разучить прыжок в длину с места. Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Повторить ходьбу и бег по кругу.</p> <p>3.Повторить игровые упражнения.</p> <p>4.5.Упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Повторить ходьбу и бег между предметами; задание в равновесии.</p> <p>6.Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.</p> <p>7.8.Упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>9.Повторять игровые упражнения с бегом и прыжками; метание снежков на дальность.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

Февраль	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p>3.Повторить игровые упражнения - скольжение по ледяной дорожке.</p> <p>4.5.Упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю. Закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках. Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег врассыпную.</p> <p>6. Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Разучить метание в вертикальную цель. Упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее.</p> <p>9.Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p> <p>10.11.Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>12.Упражнять в прыжках и беге.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Март	<p>1.2.Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; в прыжках и перебрасывании меча, развивая ловкость и глазомер. Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове.</p> <p>3.Повторить игровые упражнения с бегом,развивая ловкость.</p> <p>4.5.Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную. Разучить прыжок в высоту с разбега. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p>6.Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>7.8.Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	

	<p>9.Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.</p> <p>12.Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Апрель	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске.</p> <p>3.Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании.</p> <p>4.5.Повторить ходьбу по кругу. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках и метании.</p> <p>6.Упражнять детей в прерывном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>7.8.Повторить ходьбу и бег между предметами. Разучить прыжки с короткой скакалкой. Упражнять в прокатывании обручей.</p> <p>9.Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; в ползании и охрании устойчивого равновесия. Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>12.Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Май	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>3.Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	

	4.5.Упражнять в ходьбе т беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; в перебрасывании мяча. Разучить прыжок в длину с разбега.	2	
	6.Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1	
	7.8.Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить упражнения в равновесии и с обручем.	2	
	9.Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1	
	10.11.Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; прыжки между предметами.	2	
	12.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить игровые упражнения с мячом.	1	
Итого		108	

Программно-методическое обеспечение

1.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва,2016.

2.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6--7 года). МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3--7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2016.

4. Степаненко Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва,2016.