МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДЕТСКИЙ САД №74»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБДОУ № 74
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №74
_____ В.В.Калинина
Приложение № 1к приказу
от 30.08. 2023 г. № 113

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009F6359DE0FCCEFA2A447513056 0C43BF
Владелец: Калинина Виктория Витальевна
Действителен: с 25.04.2023 до 18.07.2024

Рабочая программа
по направлению физическое воспитание
(автор: Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду»)
в рамках реализации инновационной программы
«От рождения до школы»
Н.Е.Веракса, Т.С.Комарова, Э.М. Дорофеева
(подготовительная группа, 6-7 лет)
(группа № 20,16)

Автор составитель:
Кривошлыковой О.Ю.

г. Ростов-на-Дону
2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка:

Рабочая программа разработана на основе образовательной инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М. Дорофеевой по направлению физическое воспитание.

Нормативные основания разработки Рабочей программы

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 31.07.2020 г. № 304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января .2019 г. № 31;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028;
- Лицензией на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003107,¬ регистрационный № 5440 от 13.08.2015г.);
- Уставом МБДОУ № 74;
- ОП МБДОУ № 74.

Формы реализации программы:

- непосредственная – образовательная деятельность (занятие) – это для детей, специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, формирование определенных знаний, умений и навыков, в которой процесс обученияостается;
- совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей: игровая, коммуникативная, продуктивная, тренировочная НОД;(повторение и закрепление)
- итоговая НОД.

Объем реализации программы: 3 занятия в неделю, 12 занятий в месяц, 108 академических часа в год. Образовательная деятельность осуществляется в соответствии с расписанием.

Контингент воспитанников: 16 группа
Всего детей по списку:12 человек
Группа здоровья: 1гр- чел.; 2гр- ; 3гр- чел. (подготовительная)
Пол: мальчиков-8, девочки-4
Дата комплектования группы: 1 сентября 2023 года
Контингент воспитанников: 20 группа
Всего детей по списку:34человек
Группа здоровья: 1гр-6чел.; 2гр-2; 3гр-1;. 5гр-1; 1-(подготовительная)
Пол: мальчиков- 24 , девочки-11
Дата комплектования группы: 1 сентября 2023 года

Условия реализации программы:

Оснащение для игровой деятельности:

Тип оборудования	*Основной набор*	*Кол-во на группу*
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	2
	Бревно гимнастическое напольное	2
	Доска гладкая с зацепами	1
	Скамейка гимнастическая	3
	Дорожка-змейка (канат)	3
	Коврик массажный	1
	Дорожка-мат	2
Оборудование для прыжков	Батут детский	1
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы	2
	Диск плоский	**5**
	Конус с отверстиями	6
	Мат гимнастический	2
	Мат	2
	Палка гимнастическая круглая	30
	Палка гимнастическая плоская	10
	Скакалка короткая	20
	Скакалка длинная	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	1
	Кольцеброс (набор)	6
	Мешочек с грузом малый	5
	Мишень навесная	2
	Мяч средний	20
	Мяч малый	30
	Мяч для баскетбола	2
	Мяч для массажа	8
	Мяч для волейбола	2
	Мяч для футбола	5
	Баскетбольное кольцо	1
Оборудование для ползания и лазания	Дуга большая	2
	Канат гладкий	1
	Лестница веревочная	1
	Стенка гимнастическая деревянная	4
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Тренажеры простейшего типа: детские эспандеры, Диски здоровья, гантели, гири	 1 5 По10
	Лента короткая	20
	Мяч-массажер	8
	Мяч малый	20
	Мяч пластиковый	20
	Обруч	20
	Палка гимнастическая	30
	Ролик гимназический	2
	Кубики	20
	Флажки	30

Технические средства обучения.
- ИКТ: ноутбук;
- банк авторских электронных ресурсов
- комплекс учебных и наглядных пособий

Диагностика:
Л.Н Лаврова, И.В. Чеботарёва. Педагогическая диагностика в детском саду в условиях реализации ФГОС ДО.

Работа с родителями:
Открытое занятие. Праздники с участием родителей.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

К концу года ребенок:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния *А-5* м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, рутбол, хоккей, настольный теннис).
- Плавает произвольно на расстояние 15 м.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ В СООТВЕТСТВИИ С РЕЖИМОМ ЗАНЯТИЙ

На 2023-2024 учебный год

Дата Месяц	№ п/п	Тема, вид НОД	Объем в часах	Примечания
04.09.23	1	ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи"(последовательно через каждый); б) прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 штук), положенные на расстоянии 40 см; в) перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см) друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 3 м).	1	
06.09.23	2		1	
07.09.23	3		1	
11.09.23	4	прыжки с разбега с доставанием до предмета; б) перебрасывание мяча из-за головы двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 4 м); в) упражнение «крокодил»: дети строятся в две шеренги, первый ребенок принимает положение упор лежа, руки согнуты в локтях; стоящий за ним берет его за щиколотки, и первый начинает двигаться вперед на руках (расстояние 3—3,5 м). Затем дети меняются местами.	1	
13.09.23	5		1	
14.09.23	6		1	
18.09.23	7	бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (15—20 раз подряд); б) ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; в) ходьба по гимнастической скамейке: на середине выполнить поворот, затем присесть, встать и пройти до конца скамейки.	1	
20.09.23	8		1	
21.09.23	9		1	
25.09.23	10	пролезание в обруч, который держит партнер, правым и левым боком поочередно; б) ходьба приставным шагом боком, перешагивая через набивные мячи;) прыжки на правой и левой ноге через шнуры.	1	
27.09.23	11		1	
28.09.23	12		1	
02.10.23	13	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева; в) перебрасывание мяча, стоя в шеренгах: один ребенок бросает мяч, другой ловит его двумя руками, предварительно хлопнув в ладоши.	1	
04.10.23	14		1	
05.10.23	15		1	
09.10.23	16	прыжки с высоты 40 см с приземлением на полусогнутые ноги; б) отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками; в) переползание через обруч на четвереньках и пролезание в него прямо и боком.	1	
11.10.23	17		1	
12.10.23	18		1	
16.10.23	19	ведение мяча между предметами (кубиками, кеглями); б) переползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч (вес 1 кг); в) ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	1	
18.10.23	20		1	
19.10.23	21		1	
23.10.23	22	переползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи — не урони»; б) прыжки на двух ногах между предметами, в конце дистанции — прыжок в обруч; в) ходьба по рейке	1	
25.10.23	23		1	
26.10.23	24		1	

		гимнастической скамейки, подбрасывая двумя руками вверх малый мяч.		
31.10.23	25	ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе; б) прыжки попеременно на правой и левой ноге через канат (шнур); в) «Попади в корзину» (бросать мяч в корзину двумя руками — баскетбольный вариант).	1	
01.11.23	26		1	
02.11.23	27		1	
06.11.23	28	прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед; б) переползание под шнуром, подталкивая головой мяч; в) перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (стойка — ноги врозь).	1	
08.11.23	29		1	
09.11.23	30		1	
13.11.23	31	метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; б) ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе.	1	
15.11.23	32		1	
16.11.23	33		1	
20.11.23	34	лазанье на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет; б) ходьба на носках между шнурами (ширина 20 см); в) забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1	
22.11.23	35		1	
23.11.23	36		1	
27.11.23	37	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; б) перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги с крестно; в) прыжки на правой и левой ноге попеременно вдоль шнура продвигаясь вперед.	1	
29.11.23	38		1	
30.11.23	39		1	
04.12.23	40	прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные на расстоянии 40 см друг от друга; б) отбивание мяча (большого диаметра) в ходьбе; в) эстафета с пролезанием в обруч (2—3 шт.), не касаясь пола руками и не задевая за верхний край обода.— «Кто быстрее».	1	
06.12.23	41		1	
07.12.23	42		1	
11.12.23	43	подбрасывание мяча вверх одной рукой, ловля его двумя руками после хлопка или приседания; б) переползание по прямой на ладонях и ступнях — «Кто быстрее?» (расстояние 5 м); в) прыжки со скамейки на мат	1	
13.12.23	44		1	
14.12.23	45		1	
18.12.23	46	переползание по прямой — «крокодил» (расстояние 3—4 и»: б) прыжки из обруча в обруч на двух ногах; в) ходьба с перешагиванием через набивные мячи (6—8 шт.), руки за голову (расстояние между мячами 30 см).	1	
20.12.23	47		1	
21.12.23	48		1	
25.12.23	49	ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на левой в правой ноге попеременно вдоль шнура, перепрыгивая через него; в) введение мяча с одной стороны зала на дргую до линии 10 м 2 раза	1	
27.12.23	50		1	
28.12.23	51		1	
08.01.24	52	прыжки с разбега (три шага) и приземление на обе ноги на мат; б) ведение мяча попеременно правой и левой рукой (через каждые 2—3	1	
10.01.24	53		1	

		шага), ноги полусогнуты, умеренный наклон		
11.01.24	54	вперед; в) переползание по прямой в чередовании с подлезанием в обруч (3 шт.).	1	
15.01.24	55	метание набивного мяча двумя руками из-за головы (руки согнуты в локтях), стойка — ноги врозь; б) ползание на четвереньках по прямой и пролезание под шнур; в) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову.	1	
17.01.24	56		1	
18.01.24	57		1	
22.01.24	58	лазанье по гимнастической стенке с одноименным движением рук и ног; б) ходьба по шнуру боком приставным шагом с мешочком на голове (руки на поясе); в) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1	
24.01.24	59		1	
25.01.24	60		1	
29.01.24	61	ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову; б) прыжки через короткую скакалку с промежуточным прыжком: в)бросание мяча вверх и ловля его с .хлопком в ладоши.	1	
31.01.24	62		1	
01.02.24	63		1	
05.02.24	64	прыжки с мешочком, зажатым между колен, по прямой (расстояние 5—6 м); б) метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 5 м) правой и левой рукой от плеча; в) ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки.	1	
07.02.24	65		1	
08.02.24	66		1	
12.02.24	67	перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками после отскока от пола; б) 6пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обода' (выполняется двумя шеренгами); в) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	1	
14.02.24	68		1	
15.02.24	69		1	
19.02.24	70	лазанье по гимнастической стенке, передвижением по четвертой рейке приставными шагами , спуск не пропуская реек; б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; в) прыжки на двух ногах через набивные мячи(последовательно через каждый).	1	
21.02.24	71		1	
22.02.24	72		1	
26.02.24	73	ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки на поясе; б) бросание мяча вверх и ловля его после поворота кругом (выполняется в произвольном темпе влево и вправо поочередно) в) прыжки на правой и левой ноге поочередно (расстояние 6 м).	1	
28.02.24	74		1	
29.02.24	75		1	
04.03.24	76	прыжки в длину с места (основное внимание обращается на согласованную работу рук и ног в момент отталкивания и приземления); б) метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 5 м); в) пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола и шнура.	1	
06.03.24	77		1	
07.03.24	78		1	
11.03.24	79	метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 5 м) правой и левой рукой; б) «Крокодил» — переползание на руках на расстояние 3—4 м; в) ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1	
13.03.24	80		1	
14.03.24	81		1	

18.03.24	82	ползание по гимнастической скамейке, поставленной наклонно к гимнастической стенке; лазанье по гимнастической стенке, ходьба приставным шагом по пятой рейке и спуск вниз; б) ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, в конце скамейки сойти (не спрыгивать); в) прыжки через шнуры боком (правым и левым попеременно)	1	
20.03.24	83		1	
21.03.24	84		1	
25.03.24	85	ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись; б) прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, между предметами (набивные мячи), расположенными в шахматном порядке; в)метание мешочков в горизонтальную цель правой (левой) рукой снизу (расстояние 5 м).	1	
27.03.24	86		1	
28.03.24	87		1	
01.04.24	88	переползание по прямой с мешочком на спине; б) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед (расстояние 6—8 м); в) ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину.	1	
03.04.24	89		1	
04.04.24	90		1	
08.04.24	91	метание мешочка в вертикальную цель (расстояние 5 м); б) лазанье по гимнастической скамейке с мешочком на спине — «Кто быстрее?» (выполняется парами по двум параллельно поставленным скамейкам); в) ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе.	1	
10.04.24	92		1	
11.04.24	93		1	
15.04.24	94	лазанье по гимнастической стенке изученными способами; б) прыжки на двух ногах через шнур с продвижением вперед; в) ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки свободно балансируют.	1	
17.04.24	95		1	
18.04.24	96		1	
22.04.24	97	ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом (поочередно правым и левым); б) прыжки в длину с разбега (на площадке); в) метание набивного мяча (вес 1 кг).	1	
24.04.24	98		1	
25.04.24	99		1	
13.05.24	100	бег на скорость (дистанция 30 м); б) прыжки в длину с разбега; в) перебрасывание мяча и введение. Метание мешочков. Пролезание в обруч прямо и боком	1	
15.05.24	101		1	
16.05.24	102		1	
20.05.24	103	метание мешочков на дальность; б) перебрасывание мяча в шеренге и ловля его после отскока о землю; в) подлезание под шнур (прямо и боком); г) перебрасывание мяча большого диаметра через шнур (находится на высоте поднятой вверх руки ребенка) и ловля его (дети распределяются на пары).	1	
22.05.24	104		1	
23.05.24	105		1	
27.05.24	106	бег со средней скоростью на дистанцию 120 м в чередовании с ходьбой; б) ведение мяча одной рукой между предметами (кубики, кегли, мячи); в) прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед (расстояние 6 м).	1	
29.05.24	107		1	
30.05.24	108		1	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.**Методическиепособия:**

- Инновационная программа «От рождения до школы» (Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, Э.М. Дорофеева), Мозайка-Синтез Москва. 2021 г.;
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа. -М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010;
- Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005;
- Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010**;**
- Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010;
- Лаврова Л.Н., Чеботарева И.В. «Педагогическая диагностика в детском саду в условиях реализации ФГОС ДО» -Издательство «ТЦ Сфера», 2017.

2.Диски:

- Перспективное планирование образовательного процесса «От рождения до школы**».** /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой**,** Э.М. Дорофеевой. /Издательство
- Уч. Рабочая программа воспитателя «От рождения до школы**».** /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой / Издательство «Учитель»

3.Наглядно – дидактические пособия:

- Серия «Мир в картинках» (предметный мир)
- Зимние виды спорта М. Мозаика – Синтез.2005-2010
- Летние виды спорта М. Мозаика – Синтез.2005-2010
- Распорядок дня М. Мозаика – Синтез.2005-2010
- Защитники Отечества М. Мозаика – Синтез.2005-2010
- Кем быть М. Мозаика – Синтез.2005-2010;
- Спортивное лото.