

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова - на - Дону «Детский сад № 74»

---

СОГЛАСОВАНО:

На педагогическом совете

Протокол №1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МБДОУ №74

\_\_\_\_\_ В.В. Калинина

Приказ от 29.08.2022 № 111

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации программы

## «От рождения до школы»

Образовательная область

## «Физическое развитие»

(физическая культура)

автор: Пензулаева Л. И.

2 год обучения

(средняя группа №12)

**Разработчик программы:**

инструктор по физической культуре

Мирибян А.К.,

педагог высшей квалификационной категории

Ростов-на-Дону

2022 -2023 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа базируется на общеобразовательной программе дошкольного образования "От рождения до школы" под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой по направлению физическая культура.

### **ЦЕЛИ:**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья; совершенствование умений и навыков в основных видах движений; воспитание выразительности движений; формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

### **ЗАДАЧИ:**

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.
- Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеское взаимоотношение со сверстниками.
- Развивать в подвижных играх активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **ПРИНЦИПЫ:**

Реализации рабочей программы по физической культуре основываются на основных принципах общеобразовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип культуросообразности, который обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, образование рассматривается как процесс приобщения ребенка к основным компонентам человеческой культуры;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются ключевые качества в развитии дошкольников;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;

- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми, где основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- принцип преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школы.

### **ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

Рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Занятия проходят 3 раза в неделю: 2 занятия - в специально организованных условиях - в физкультурном зале; 3-е занятие - на улице. Формы проведения физкультурных занятий: традиционное, игровое, сюжетно-игровое, тренировочное и контрольно-проверочное.

**Возраст детей:** с 4 до 5 лет.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 год обучения 4-5 лет**

Учебный план составлен в соответствии с расписанием НОД на 2022-2023 учебный год, утвержденным приказом заведующего от \_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_

Дата	Кол-во занятий	№ занятия по программе	Вид и тема	Кол-во часов	Примечание
сентябрь					

07.09.22	1	1	Занятие №1 (контрольно-проверочное)	1 час	
08.09.22	2	2	Занятие №2 ( Прыжки на двух ногах)	1 час	
09.09.22	3	3	Занятие №3 (Прокатывание мяча двумя руками)	1 час	
14.09.22	4	4	Занятие №4 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
15.09.22	5	5	Занятие №5 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
16.09.22	6	6	Занятие №6 (Прыжки, прокатывание обруча)	1 час	
17.09.22	7	7	Занятие №7 (Прокатывание мяч)	1 час	
18.09.22	8	8	Занятие №8 (Бросание мяча вверх, прокатывание мяча)	1 час	
19.09.22	9	9	Занятие №9 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча)	1 час	
20.09.22	10	10	Занятие №10 (Лазанье под шнур)	1 час	
21.09.22	11	11	Занятие №11 ( Лазанье под шнур )	1 час	
22.09.22	12	12	Занятие №12 (Перебрасывание мяча друг другу)	1 час	

**Октябрь**

25.10.22	1	13	Занятие №13 (Прыжки)	1 час	
26.10.22	2	14	Занятие №14 (Прыжки)	1 час	
27.10.22	3	15	Занятие №15 (Перебрасывание мяча через сетку)	1 час	
28.10.22	4	16	Занятие №16 (Прыжки)	1 час	
29.10.22	5	17	Занятие №17 (Прыжки на двух ногах из обруча в обруч)	1 час	
30.10.22	6	18	Занятие №18 (Перебрасывание мяча через сетку)		
31.10.22	7	19	Занятие №19 (Прокатывание мяч)	1 час	
01.11.22	8	20	Занятие №20 (Лазанье под дугу, прыжки на двух ногах)	1 час	
02.11.22	9	21	Занятие №21 (Прокатывание обруча, прыжки)	1 час	
03.11.22	10	22	Занятие №22(Лазанье под дугу)	1 час	
04.11.22	11	23	Занятие №23 (Лазанье под дугу, прокатывание мяча)	1 час	
05.11.22	12	24	Занятие №24 (Бросание мяча в корзину)	1 час	

**Ноябрь**

02.11.22	1	25	Занятие №25 (Прыжки)	1 час	
03.11.22	2	26	Занятие №26 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча)	1 час	
04.11.22	3	27	Занятие №27 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча)	1 час	
05.11.22	4	28	Занятие №28 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
06.11.22	5	29	Занятие №29 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
07.11.22	6	30	Занятие №30 (Повторение)	1 час	
08.11.22	7	31	Занятие №31 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
09.11.22	8	32	Занятие №32 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
10.11.22	9	33	Занятие №33 (Повторение)	1 час	
11.11.22	10	34	Занятие №34 (Бросание мяча о землю)	1 час	
12.11.22	11	35	Занятие №35 (Бросание мяча о землю, прыжки,	1 час	
13.11.22	12	36	прокатывание мяча) Занятие №36 (Ходьба между предметами)	1 час	

**Декабрь**

7.12.22	1	1	Занятие №1 (Прыжки через препятствие)	1 час	
8.12.22	2	2	Занятие №2 (Прыжки на двух ногах)	1 час	
9.12.22	3	3	Занятие №3 «Веселые снежки»	1 час	
14.12.22	1	4	Занятие №4 (Прокатывание мяча между предметами)	1 час	
15.12.22	2	5	Занятие №5 (Прыжки со скамейки)	1 час	
16.12.22	3	6	Занятие №6 «Разгладим снег»	1 час	
21.12.22	1	7	Занятие №7 (Ползание на четвертинках)	1 час	
22.12.22	2	8	Занятие №8 (Перебрасывание мяча)	1 час	
23.12.22	3	9	Занятие №9 «Снежная карусель»	1 час	
28.12.22	1	10	Занятие №10 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
29.12.22	2	11	Занятие №11 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
30.12.22	3	12	Занятие №12 «По снежному валу»	1 час	

### Январь

1.01.23	1	13	Занятие №13 (Бег между предметами, прыжки)	1 час	
2.01.23	2	14	Занятие №14 (Ходьба по канату, прыжки)	1 час	
3.01.23	3	15	Занятие №15 «Снежная карусель»	1 час	
8.01.23	1	16	Занятие №16 (Бег между предметами, прыжки)	1 час	
9.01.23	2	17	Занятие №17 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
10.01.23	3	18	Занятие №18 «Прыжки к елку»	1 час	
15.01.23	1	19	Занятие №19 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
16.01.23	2	20	Занятие №20 (Прокатывание мяча в парах)	1 час	
17.01.23	3	21	Занятие №21 «Кто дальше бросит»	1 час	

### Февраль

1.02.23	1	22	Занятие №22 (Бег между предметами, прыжки)	1 час	
2.02.23	2	23	Занятие №23 (Бег между предметами)	1 час	
3.02.23	3	24	Занятие №24 (Повторение)	1 час	
8.02.23	1	25	Занятие №25 (Бег между предметами)	1 час	
9.02.23	2	26	Занятие №26 (Бег между предметами, прыжки)	1 час	
10.02.23	3	27	Занятие №27 «Змейкой между санками»	1 час	
15.02.23	1	28	Занятие №28 (Прыжки из обруча в обруч)	1 час	
16.02.23	2	29	Занятие №29 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
17.02.23	3	30	Занятие №30 «Метелица»	1 час	
22.02.23	1	31	Занятие №31 (Бег враспынную, ловля мяча двумя	1 час	
23.02.23	2	32	руками)	1 час	
24.02.23	3	33	Занятие №32 (Метание мешочков в вертикальную цель)	1 час	
			Занятие №33 «Кто дальше бросит снежок»	1 час	

### Март

1.03.23	1	1	Занятие №1 (Прыжки)	1 час	
2.03.23	2	2	Занятие №2 (Прыжки на двух ногах)	1 час	
3.03.23	3	3	Занятие №3 «Быстрые и ловкие»	1 час	

8.03.23	1	4	Занятие №4 (Бросание мяча через сетку)	1 час	
9.03.23	2	5	Занятие №5 (Прыжки в длину, перебрасывание мяча через сетку)	1 час	
10.03.23	3	6	Занятие №6 «Подбрось-поймай»	1 час	
15.03.23	1	7	Занятие №7 (Ползание на животе)	1 час	
16.03.23	2	8	Занятие №8 (Прокатывание мяча в парах, между предметами)	1 час	
17.03.23	3	9	Занятие №9 (Прыжки на одной ноге)	1 час	
22.03.23	1	10	Занятие №10 (Ползание на животе на скамейке)	1 час	
23.03.23	2	11	Занятие №11 (Лазанье по гимнастической стенке)	1 час	
24.03.23	3	12	Занятие №12 (Повторение)	1 час	
<b>апрель</b>					
15.04.23	1	15	Занятие №15 (Повторение занятие №13)	1 час	
16.04.23	2	16	Занятие №16 (Повторение занятие №14)	1 час	
17.04.23	3	17	Занятие №17 (Прыжки в длину с места)	1 час	
22.04.23	1	18	Занятие №18 (Прыжки и подлазание)	1 час	
23.04.23	2	19	Занятие №19 (Метания на дальность)	1 час	
24.04.23	3	20	Занятие №20 (Метание, прыжки)	1 час	
29.04.23	1	21	Занятие №21 (Лазанье по гимнастической стенке)	1 час	
30.04.23	2	22	Занятие №22 (Прыжки, равновесие)	1 час	
1.04.23	3	23	Занятие №23 (Лазанье по гимнастической стенке)	1 час	
6.04.23	1	24	Занятие №24 (Лазанье по гимнастической стенке)	1 час	
7.04.23	2	25	Занятие №25 (Прыжки в длину с места)	1 час	
8.04.23	3	26	Занятие №26 (Прыжки в длину с места, прокатывание мяча)	1 час	
<b>Май</b>					
3.05.23	1	27	Занятие №27 (Игровые упражнения с мячом)	1 час	
3.05.23	2	28	Занятие №28 (Прыжки в длину с места, прокатывание мяча)	1 час	
5.05.23	3	39	Занятие №29 (Метание мешочка на дальность)	1 час	
10.05.23	1	30	Занятие №30 (Метание мешочка на дальность)	1 час	
11.05.23	2	31	Занятие №31 (Метание мешочка на дальность, в вертикальную цель)	1 час	
12.05.23	3	32	Занятие №32 (Метание мешочка на дальность, в вертикальную цель, прыжки)	1 час	
17.05.23	1	33	Занятие №33 (Прыжки в длину с места)	1 час	
18.05.23	2	34	Занятие №34 (Лазанье по гимнастической стенке)	1 час	
19.05.23	3	35	Занятие №35 (Лазанье по гимнастической стенке и спуск с нее)	1 час	

4.05.23	1	36	Занятие №36 (контрольно-проверочное) Входная диагностика по программе «От рождения до школы»	1 час	
сего				<b>108 часов</b>	

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Развитие у воспитанников интереса к различным видам физическим деятельности.  
Формирование качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Ползать, пролезать, перелезать через предметы. Перелезать с одного пролета гимнастической стенке на другой (вправо, влево).
- Отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Прыгать через короткую скакалку.
- Сформировать качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Проявлять самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

### **ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Диагностика уровня физического развития соответствует авторской методике Л.И. Пензулаевой по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой).

### **Материально-техническое обеспечение:**

В физкультурном зале имеется аудио магнитофон, пианино, спортивное оборудование (гимнастическая скамейка, спортивные тренажеры, беговая дорожка, детский батут, гантели, кольцоброс, шведская стенка, массажные кольца, скакалки, мячи разного размера, комплект вертикальных стоек, модульный набор).

## **Методическое обеспечение:**

### *Методическая литература для педагога:*

- Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» - под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. Мозаика-Синтез. Москва, 2014.
- Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). Пензулаева Л.И. Мозаика-Синтез, Москва, 2014.
- Сборник подвижных игр. Автор-сост. Степаненкова Э. Я., Мозаика-Синтез, Москва, 2014.
- Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. Борисова М.М. Мозаика-Синтез, Москва, 2014.

### *Наглядно-дидактические пособия:*

- Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»
- Серия «Рассказы по картинкам»: "Зимние виды спорта", "Летние виды спорта"
- Серия «Расскажите детям о ....»: «Расскажите детям о зимних видах спорта», «Расскажите детям об олимпийских играх», «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».

Плакаты: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта»

