

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

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, 4-5 лет, группа № 18,22)

*Автор составитель:
Кривошлыковой О.Ю.*

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 обучения остается;
- 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: 18 группа

Всего детей по списку: 34 человек

Группа здоровья: 1гр- 16 чел.; 2гр- 12 ; 3гр- 2 (основная) 1- (подготовительная); 1 -Спец
Абрамова С.

Пол: мальчиков- 14 девочки- 20

Дата комплектования группы: 1 сентября 2023 года

Контингент воспитанников: 22 группа

Всего детей по списку: 37 человек

Группа здоровья: 1гр- 20 чел.; 2гр- 14 ; 3гр- 1 (основная)

Пол: мальчиков- 20 , девочки- 17

Дата комплектования группы: 1 сентября 2023 года

Условия реализации программы:

Оснащение для игровой деятельности:

<i>Тип оборудования</i>	<i>Основной набор</i>	<i>Кол-во на группу</i>
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 гимнастический	2
	Кубики	20
	Флажки	30

Технические средства обучения.

- ИКТ: ноутбук;
- банк авторских электронных ресурсов
- комплекс учебных и наглядных пособий

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется диагностической программой МБДОУ № 74, включая в себя стартовую и итоговую диагностику.

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

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

К концу года ребенок:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- умеет ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- выполняет действия по сигналу, соблюдает дистанцию во время построения, передвижения.
- Умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
- Умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве.
- В прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие. Умеет прыгать через короткую скакалку.
- Умеет кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ В СООТВЕТСТВИИ С РЕЖИМОМ ЗАНЯТИЙ

На 2023-2024 учебный год

Дата Месяц	№ п/п	Тема, вид НОД	Объем в часах	Примечания
05.09.23	1	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3 м, ширина – 15 см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево(вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.	1	
06.09.23	2		1	
08.09.23	3		1	
12.09.23	4	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».	1	
13.09.23	5	Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Повтор подпрыгивания Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу	1	
15.09.23	6		1	
19.09.23	7	Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. Прыжки на двух ногах между кеглями.	1	
20.09.23	8		1	
22.09.23	9		1	
26.09.23	10	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке	1	
27.09.23	11		1	

		(высота – 15 см), перешагивая через кубики руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах	1	
29.09.23	12			
03.10.23	13	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.	1	
04.10.23	14	Прыжки на двух ногах до предмета. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1	
06.10.23	15	Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше	1	
	16	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1	
10.10.23	17	Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях.Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой	1	
11.10.23	18		1	
13.10.23	19	Подбрасывание мяча вверх двумя руками.	1	
17.10.23	20	Подлезание под дуги. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.	1	
18.10.23	21	Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	1	
20.10.23	22	Подлезание под дугу, не касаясь руками пола.	1	
24.10.23	23	Прокатывание мяча по дорожке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	1	
25.10.23	24		1	
27.10.23	25	Прыжки на двух ногах через шнуры. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Бросание мячей вверх и ловля его двумя руками 5-6 раз подряд Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1	
31.10.23	26		1	
01.11.23	27		1	
07.11.23	28	Прыжки на двух ногах через 5-6 линий. Прокатывание мячей друг другу. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу	1	
08.11.23	29		1	
10.11.23	30		1	
14.11.23	31	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1	
16.11.23	32		1	
17.11.23	33		1	
21.11.23	34	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.Ходьба по гимнастической скамейке, боком пристанным шагом руки на поясе. Прыжки на двух ногах до кубика.	1	
22.11.23	35		1	
24.11.23	36		1	
28.11.23	37	Прыжки через бруски.Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1	
29.11.23	38		1	
01.12.23	39		1	
05.12.23	40	Прыжки со скамейки (20 см). Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25 см). Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры	1	
06.12.23	41		1	
08.12.23	42		1	
12.12.23	43	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.	1	
13.12.23	44	2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мяче	1	
15.12.23	45		1	
19.12.23	46	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков	1	

20.12.23	47	(вверх, вниз). Ходьба по скамейке, руки на поясе. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1	
22.12.23	48		1	
26.12.23	49	Ходьба по канату носки на канате пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.	1	
27.12.23	50	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него 1 слева и справа (2–3 раза)	1	
29.12.23	51		1	
09.01.24	52	Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу) Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед ноги вместе ноги врозь.	1	
10.01.24	53		1	
12.01.24	54		1	
15.01.24	55	Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях	1	
17.01.24	56	(2–3 раза). Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед ноги вместе ноги врозь. Ходьба между предметами	1	
19.01.24	57		1	
23.01.24	58	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть	1	
24.01.24	59	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола., высоко поднимая колени	1	
26.01.24	60	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть.	1	
30.01.24	61	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть	1	
31.01.24	62	Прыжки через бруски. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (руки внизу).	1	
02.02.24	63		1	
06.02.24	64	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	1	
07.02.24	65	(6–8 шт.). Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием	1	
09.02.24	66		1	
13.02.24	67	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1	
14.02.24	68	Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.	1	
16.02.24	69	Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	1	
20.02.24	70	Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.	1	
21.02.24	71	Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота –25 см).	1	
	72	Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	1	
27.02.24	73	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. Прыжки через короткую скакалку.	1	
28.02.24	74	Ходьба и бег по наклонной доске	1	
01.03.24	75		1	
05.03.24	76	Прыжки в длину с места (фронтально). Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после	1	
06.03.24	77		1	

		отскока (парами). Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	1	
12.03.24	78			
13.03.24	79	Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд	1	
15.03.24	80	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине	1	
19.03.24	81		1	
20.03.24	82	Лазание по лестнице, передвижением по третьей рейке.	1	
22.03.24	83	Прыжки через шнуры (6–8), положенные в одну линию. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. Ходьба на носках, руки на поясе.	1	
26.03.24	84		1	
27.03.24	85	Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе Прыжки на двух ногах через кубики 5-6. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) правой и левой рукой.	1	
12.03.24	86		1	
29.03.24	87		1	
02.04.24	88	Метание мешочков на дальность. Прыжки в длину с места. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	1	
03.04.24	89		1	
05.04.24	90		1	
09.04.24	91	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки на двух ногах до флажка	1	
10.04.24	92	Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.	1	
12.04.24	93		1	
16.04.24	94	Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.	1	
17.04.24	95		1	
19.04.24	96		1	
23.04.24	97	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. Прыжки в длину с места через шнуры.	1	
24.04.24	98		1	
26.04.24	99	Прокатывания мяча между киками змейкой.	1	
14.05.24	100	Прыжки на двух ногах через шнуры Прыжки через скакалку Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу.	1	
15.05.24	101		1	
17.05.24	102	Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). Метание правой и левой рукой на дальность.	1	
21.05.24	103	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, Прыжки через короткую скакалку.	1	
22.05.24	104		1	
24.05.24	105		1	
28.05.24	106	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, руки за голову.	1	
29.05.24	107		1	
31.05.24	108		1	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Методические пособия:

- 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 «ГЦ 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.

В примечании указывается ссылка на электронный ресурс (при наличии) или перенос занятия с указанием формы и даты его проведения.