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: 009F63590E0FCCEFA2A4475130560C43BF
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
(старшая группа, 5-6 лет, группа № 15,19,23)

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: 15 группа
Всего детей по списку: 11 человек

Группа здоровья: 1гр- 11 чел.; 2гр- 3 ; 3гр- 7 (основная) (подготовительная)
Пол: мальчиков- 8, девочки-3
Дата комплектования группы: 1 сентября 2023 года

Контингент воспитанников: 19 группа
Всего детей по списку: 28 человек
Группа здоровья: 1гр- 12 чел.; 2гр- 11;1-(подготовительная)

Пол: мальчиков-12 , девочки-16
Дата комплектования группы: 1 сентября 2023 года

Контингент воспитанников: 23 группа
Всего детей по списку: 30 человек
Группа здоровья: 1гр- 18 чел.; 2гр- 8 ;
Пол: мальчиков-20 , девочки-10
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

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».

Работа с родителями:

Открытое занятие. Праздники с участием родителей.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

К концу года ребенок:

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ В СООТВЕТСТВИИС РЕЖИМОМ ЗАНЯТИЙ
На 2023-2024 учебный год

Дата	№	Тема, вид НОД	Объем	Примечания

	п/п		в часах	
05.09.23	1	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).	1	
06.09.23	2		1	
08.09.23	3		1	
12.09.23	4	Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.3.Ползанье на четвереньках между предметами.	1	
13.09.23	5		1	
15.09.23	6		1	
19.09.23	7	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях; Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.	1	
20.09.23	8		1	
22.09.23	9		1	
26.09.23	10	Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. Равновесие -Перешагивание через бруски с мешочком на голове.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин». ..	1	
27.09.23	11		1	
29.09.23	12		1	
03.10.23	13	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы.	1	
04.10.23	14		1	
06.10.23	15		1	
10.10.23	16	Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках между	1	
11.10.23	17		1	
13.10.23	18		1	
17.10.23	19	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой; подлезание под дугу прямо и боком.Ходьба по гимнастической скамейке, боком ,приставным шагом.	1	
18.10.23	20		1	
20.10.23	21		1	
24.10.23	22	Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком). Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.3. Перелезание с преодолением препятствия.	1	
25.10.23	23		1	
27.10.23	24		1	
31.10.23	25	Ходьба по гимнастической скамейке перекладывая мяч и одной руки в другом перед собой и а спиной на каждый шаг, Прыжки по	1	
01.11.23	26		1	

	27	прямой 2 прыжка на левой 2 на правой по переменно до конца дистанции. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.		
07.11.23	28	Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м) — 2—3 раза.	1	
08.11.23	29		1	
10.11.23	30	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом (расстояние 5 м) —2—3 раза.	1	
14.11.23	31	Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).	1	
16.11.23	32		1	
17.11.23	33		1	
21.11.23	34	Подлезание под шнур прямо и боком (2—З раза). 2. Прыжки на правой и левой ноге (поочередно на каждой) между предметами (кубики, кегли) — 2—З раза. 3. Ходьба между предметами на носках, руки за головой.	1	
22.11.23	35		1	
24.11.23	36		1	
28.11.23	37	1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе (2—З раза). Выполняются в среднем темпе, обязательна страховка. 2. Прыжки — перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20—25 см), стоя на коленях, двумя руками из-за головы (10 -12 раз).	1	
29.11.23	38		1	
01.12.23	39		1	
05.12.23	40	. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).	1	
06.12.23	41		1	
08.12.23	42		1	
12.12.23	43	Перебрасывание мяча (диаметр 20 си) друг другу с расстояния З м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз. 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).	1	
13.12.23	44		1	
15.12.23	45		1	
19.12.23	46	Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек (2—З раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—З раза .Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) —	1	
20.12.23	47		1	
22.12.23	48		1	

		2—3 раза		
26.12.23	49	Равновесие —ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).	1	
27.12.23	50		1	
29.12.23	51		1	
09.01.24	52	Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	1	
10.01.24	53		1	
12.01.24	54		1	
15.01.24	55	Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 ем) друг другу и ловля его после отскока от пола (10—12 раз). 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны (3—4 раза).	1	
17.01.24	56		1	
19.01.24	57		1	
23.01.24	58	1. Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой (2 раза). 3. Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см (2—З раза). 4. Ведение мяча до обозначенного места.	1	
24.01.24	59		1	
26.01.24	60		1	
30.01.24	61	Равновесие — бег по наклонной доске, спуск шагом (2—3 раза). 2. Прыжки через бруски правым и левым боком (3—4 раза). 3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (6—8 раз).	1	
31.01.24	62		1	
02.02.24	63		1	
06.02.24	64	. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—З раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.	1	
07.02.24	65		1	
09.02.24	66		1	
13.02.24	67	. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния З м (5—6 раз). 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине — «Проползи - не урони» (2—3 раза). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 ем) - 2—3 раза. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры.	1	
14.02.24	68		1	
16.02.24	69		1	
20.02.24	70	Лазанье — влезание на гимнастическую стенку	1	

21.02.24	71	одноименным Способом и спуск вниз, не пропуская реек (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой2—З раза). 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	1	
	72		1	
27.02.24	73	. Равновесие — ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе (2—З раза).2. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей) — 2—3 раза.3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя (10-12 раз).	1	
28.02.24	74		1	
01.03.24	75		1	
05.03.24	76	Прыжок в Высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 м (5—6 раз). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).	1	
06.03.24	77		1	
12.03.24	78		1	
13.03.24	79	. Ползание по гимнастической скамейке «по-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше (страховка обязательна) 2—З раза. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах —2-3 раза.	1	
15.03.24	80		1	
19.03.24	81		1	
20.03.24	82	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния З м правой и левой рукой способом от плеча (б раз). 2. Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола (2—З раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой (2—З раза).	1	
22.03.24	83		1	
26.03.24	84		1	
27.03.24	85	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—З раза).2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).	1	
12.03.24	86		1	
29.03.24	87		1	
02.04.24	88	. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 6—8 м (З—4 раза).2. Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м (8. -10 раз). 3. Пролезание в обруч (6 раз).	1	
03.04.24	89		1	
05.04.24	90		1	
09.04.24	91	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м (правой и левой рукой) — б раз. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой (2—3 раза). 3. Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой(2—3 раза).	1	
10.04.24	92		1	
12.04.24	93		1	
16.04.24	94	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—З раза).	1	
17.04.24	95		1	

19.04.24	96	2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—--10 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе —2-3 раза.	1	
23.04.24	97	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой (2-—3 раза). 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза). 3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).	1	
24.04.24	98		1	
26.04.24	99		1	
14.05.24	100	. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз). 3. Подлезание под дугу (обруч) -— 5—6 раз.	1	
15.05.24	101		1	
17.05.24	102		1	
21.05.24	103	Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8-—10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—б раз).3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1	
22.05.24	104		1	
24.05.24	105		1	
28.05.24	106	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (2 раза). 2. Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени (2—3 раза). 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (2—3 раза).	1	
29.05.24	107		1	
31.05.24	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.

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