

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

Согласовано:

педагогическим советом
протокол № 152

Утверждено:

Заведующий МБДОУ №74
В.В.Калинина
приказ №152 от 28.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации программы

«От рождения до школы»

Образовательная область

«Физическое развитие»

(физическая культура)

автор: Пензулаева Л. И.

2 год обучения

(средняя группа №4№8)

Разработчик программы:

инструктор по физической культуре

Мирибян А.К.,

педагог высшей квалификационной категории

Ростов-на-Дону

2024 -2025 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 3 до 4 лет.

Дата	Кол-во занятий	№ занятия по программе	Вид и тема	Кол-во часов	Примечание
сентябрь					
02.09.24		1	Занятие №1 (контрольно-проверочное)	1 час	
04.09.24		2	Занятие №2 (Прыжки на двух ногах)	1 час	
05.09.24		3	Занятие №3 (Прыжки на двух ногах)	1 час	
09.09.24	4	4	Занятие №4 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
11.09.24	5	5	Занятие №5 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
12.09.24	6	6	Занятие №6 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
16.09.24	7	7	Занятие №7 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
18.09.24	8	8	Занятие №8 (Бросание мяча вверх, прокатывание мяча)	1 час	
13.09.24	9	9	Занятие №9 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча)	1 час	
25.09.24	10	10	Занятие №10 (Пролиزانые в обруч боком)	1 час	
25.09.24	11	11	Занятие №11 (Пролизаные в обруч боком, прямо)	1 час	
26.09.24	12	12	Занятие №12 (Прыжки)	1 час	
октябрь					
30.09.24	1	13	Занятие №13 (Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, подбрасывания мяча)	1 час	
07.10.24	2	14	Занятие №14 (Ходьба по гимнастической скамейке боком, прыжки, подбрасывания мяча)	1 час	
09.10.24	3	15	Занятие №15 (Перебрасывание мяча через сетку, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки, подбрасывания мяча)	1 час	

14.10.24	4	16	Занятие №16 (Прыжки с высоты)	1 час	
16.10.24	5	17		1 час	
17.10.24	6	18	Занятие №17 (Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги)	1 час	
			Занятие №18 (Перебрасывание мяча через сетку)		
21.10.24	7	19	Занятие №19 (Прокатывание мяч)	1 час	
23.10.24	8	20		1 час	
18.10.24	9	21	Занятие №20 (Метание мяча в горизонтальную цель, прыжки на двух ногах)	1 час	
			Занятие №21 (Познакомить с игрой в бадминтон)		
28.10.24	10	22	Занятие №22 (Лазанье в обруч, прыжки)	1 час	
30.10.24	11	23		1 час	
31.10.24	12	24	Занятие №23 (Лазанье под дугу, прокатывание мяча)	1 час	
			Занятие №24 «Посадка картофеля»		
ноябрь					
04.11.24	1	25	Занятие №25 (Перебрасывание мячей в шеренгах)	1 час	
06.11.24	2	26		1 час	
07.11.24	3	27	Занятие №26 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча)	1 час	
			Занятие №27 (Прыжки, подбрасывание и ловля мяча)		
11.11.24	4	28	Занятие №28 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
13.11.24	5	29		1 час	
14.11.24	6	30	Занятие №29 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
			Занятие №30 (Повторение)		
18.11.24	7	31	Занятие №31 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
20.11.24	8	32		1 час	
21.11.24	9	33	Занятие №32 (Прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
			Занятие №33 (Повторение)		
25.11.24	10	34	Занятие №34 (Бросание мяча о землю)	1 час	
27.11.24	11	35			
22.11.24	12	36	Занятие №35 (Бросание мяча о землю, прыжки, прокатывание мяча)	1 час	
			Занятие №36 (Ходьба между предметами)	1 час	

Декабрь

04.12.24	1	1	Занятие №1 (Ходьба по наклонной доске)	1 час	
04.12.24	2	2			
05.12.24	3	3	Занятие №2 (Ходьба по наклонной доске ,прыжки на двух ногах)	1 час	
			Занятие№3 «Мороз Красный нос»	1 час	
09.12.24	1	4	Занятие №4 (Прокатывание мяча между предметами)	1 час	
11.12.24	2	5			
12.12.24	3	6	Занятие №5 (Прыжки со скамейки, прокатывание набивного мяча)	1 час	
			Занятие№6 «Кто быстрее до снеговика»	1 час	
16.12.24	1	7	Занятие №7 (Ползание по гимнастической скамейке)	1 час	
18.12.24	2	8		1 час	
19.12.24	3	9	Занятие №8 (Перебрасывание мяча)	1 час	
			Занятие№9 «Снежная карусель»		
23.12.24	1	10	Занятие №10 (Лазанье на гимнастическую стенку)	1 час	
25.12.24	2	11		1 час	
26.12.24	3	12	Занятие №11 (Лазанье на гимнастическую стенку)	1 час	
			Занятие№12 «По снежному валу»,(Лыжи)		

январь

09.01.25	1	13	Занятие №13 (Бег между предметами, прыжки)	1 час	
15.01.25	2	14		1 час	
16.01.25	3	15	Занятие №14 (Ходьба по наклонной доске, прыжки)	1 час	
			Занятие№15 «Снежная карусель»		
20.01.25	1	16	Занятие №16 (Разучить прыжок с места)	1 час	
22.01.25	2	17			
23.01.25	3	18	Занятие №17 (Ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча)	1 час	
			Занятие№18 «Кто быстрее»	1 час	
27.01.25	1	19	Занятие №19 (Перебрасывание мяча друг другу)	1 час	
29.01.25	2	20		1 час	
30.01.25	3	21	Занятие №20 (Прокатывание мяча в парах)	1 час	
			Занятие№21 «Кто дальше бросит»		

февраль

03.02.25	1	22	Занятие №22 (Ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча)	1 час	
05.02.25	2	23		1 час	

06.02.25	3	24	Занятие №23 Бег между предметами) Занятие №24 (Повторение)	1 час	
10.02.25	1	25	Занятие №25 (Бег между предметами, прыжки, забрасывание мяча в корзину) Занятие №26 (Бег между предметами, прыжки) Занятие №27 «Змейкой между санками»	1 час	
12.02.25	2	26		1 час	
13.02.25	3	27		1 час	
17.02.25	1	28	Занятие №28 (Прыжки из обруча в обруч) Занятие №29 (Прыжки в длину, прокатывание мяча) Занятие №30 «Метелица»	1 час	
19.02.25	2	29		1 час	
20.02.25	3	30		1 час	
24.02.25	1	31	Занятие №31 (Бег в рассыпную, ловля мяча двумя руками) Занятие №32 (Метание мешочков в вертикальную цель) Занятие №33 «Кто дальше бросит снежок»	1 час	
26.02.25	2	32		1 час	
28.02.25	3	33		1 час	
март					
03.03.25	1	1	Занятие №1 (Ходьба с мешочком на голове) Занятие №2 (Ходьба по канату с мешочком на голове боком) Занятие №3 «Быстрые и ловкие»	1 час	
05.03.25	2	2		1 час	
06.03.25	3	3		1 час	
10.03.25	1	4	Занятие №4 (Бросание мешочек через сетку) Занятие №5 (Прыжки в длину, перебрасывание мяча через сетку) Занятие №6 «Подбрось-поймай», «Ловкие ребята»	1 час	
12.03.25	2	5		1 час	
13.03.25	3	6		1 час	
17.03.25	1	7	Занятие №7 (Ползание на животе) Занятие №8 (Ползание на животе на скамейке, прыжки из обруча в обруч между предметами) Занятие №9 (Прыжки на одной ноге) «Канатоходец»	1 час	
19.03.25	2	8		1 час	
20.03.25	3	9		1 час	

24.03.25	1	10	Занятие №10 (Метание мешочка на горизонтальный цель)	1 час	
26.03.25	2	11			
28.03.24	3	12		Занятие №11 (Метание мешочка на горизонтальный цель,) Занятие №12 (Повторение)	1 час 1 час
30.03.25	1	13	Занятие №13 (Прыжки, равновесие)	1 час	
02.04.25	2	14	Занятие №14 (Ходьба с мешочком на голове)	1 час 1 час	
апрель					
07.04.25	1	15	Занятие №15 (Повторение зан-е №13)	1 час	
09.04.25	2	16	Занятие №16 (Повторение зан-е №14) Занятие №17 (Прыжки в длину с места)	1 час	
10.04.25	3	17		1 час	
14.04.25	1	18	Занятие №18 (Прыжки и метание)	1 час	
16.04.25	2	19	Занятие №19 (Метания на дальность) Занятие №20 (Метание, прыжки, ходьба по гимнастической скамейке)	1 час	
18.04.25	3	20		1 час	
21.04.25	1	21	Занятие №21 (Игровые упражнения с мячом, прыжки, бег)	1 час	
23.04.25	2	22	Занятие №22 (Прыжки, равновесие) Занятие №23 (Лазанье по гимнастической стенке)	1 час	
24.04.25	3	23		1 час	
28.04.25	1	24	Занятие №24 (Лазанье по гимнастической стенке, прыжки)	1 час	
29.05.25	2	25	Занятие №25 (Прыжки в длину с места) Занятие №26 (Прыжки в длину с места, прокатывание мяча)	1 час	
30.05.25	3	26		1 час	
май					
05.05.25	1	25	Занятие №25 (Игровые упражнения с мячом, прыжки)	1 час	
07.05.25	2	26	Занятие №26 (Прыжки в длину с места, ходьба по гимнастической скамейке)прокатывание мяча)	1 час	
08.05.25	3	27		1 час	

			Занятие №27 (Метание мешочка на дальность)		
12.05.25	1	28	Занятие №28 (Метание мешочка на дальность)	1 час	
14.05.25	2	29		1 час	
15.05.25	3	30	Занятие №29 (Метание мешочка на дальность ,в вертикальную цель)	1 час	
			Занятие №30(Метание мешочка на дальность ,в вертикальную цель, прыжки)		
19.05.25	1	31	Занятие №31 (Метание мешочка на дальность ,в вертикальную цель, прыжки)	1 час	
21.05.25	2	32		1 час	
22.05.25	3	33	Занятие №32 (Броски мяча о пол, лазанье в обруч)	1 час	
			Занятие №33(Бег на скорость)		
26.05.25	1	34	Занятие №34 (контрольно-проверочное)	1 час	
			Входная диагностика по программе «От рождения до школы»		
всего		108		108	

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, перелезть через предметы. Перелезть 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, кольцеброс, 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»

