

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МБДОУ № 29  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 29  
\_\_\_\_\_/Суббота И.А./  
Приказ № 190 от 30.08.2023г.

# Рабочая программа

к образовательной программе МБДОУ №29  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»  
(Физическая культура в детском саду. Автор Л.И. Пензулаева)  
(для детей 4 - 5 лет, средняя группа)

Автор-составитель:  
Инструктор по физической культуре

г. Ростов-на-Дону  
2023г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно- правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155, зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013г., №30384) (с изм. и дополнениями от 21.01.2019, №31).

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25.11.2022.

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 18.12.2020, регистрационный №61573, действующим до 01.01.2027г.; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 29.01.2021, регистрационный номер № 62296, действующий до 01.03.2027г.

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020г. №373, вступил в силу с 01 января 2021г.).

6. Устав МБДОУ №29 приказ от 18.08.2016г. УОПР - 520

**Данная рабочая программа направлена на достижение следующих целей:**

Приобщение к укреплению здоровья ребенка средствами физического воспитания.

Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху. Воспитывать самостоятельность, полезные для здоровья привычки.

Создавать условия понимания детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

Формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Создание условий для выявления, развития и реализации спортивного потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальности, поддержка его готовности к спортивной самореализации.

### **Задачи программы:**

Обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

Формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

Воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

Продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

Укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

Формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

### **Принципы рабочей программы:**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьей;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Формы реализации рабочей программы:** данная рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Осуществляется через систему воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую непосредственно образовательную деятельность, ежедневное проведение утренней гимнастики, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе, самостоятельную досуговую деятельность.

## **Условия реализации**

Для реализации программы используется:

*Материально-техническое обеспечение:* - оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические;

- оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки;
- оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцо бросы, мешочки, мячи разных размеров;
- оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты;
- оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки;
- оборудование для спортивных игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.

*ТСО:* секундомер, рулетка, музыкальный центр, мультимедиа - проектор.

В рамках реализации данной программы используются традиционные формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия.

Мониторинг овладения физическими качествами проводится два раза в год (сентябрь, май).

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (в физкультурном зале 2 раза и на воздухе 1 раз), длительность занятия 20 минут.

## **Планируемые результаты освоения программы:**

Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

Ребенок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

## Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Кол-во занятий	Примечания
Сентябрь	1.2.Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	2	
	3.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1	
	4.5.Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча.	2	
	6.Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках	1	
	7.8.Упражнять в ходьбе колонной по одному, в беге врассыпную; в прокатывании мяча; в лазании под шнур.	2	
	9.Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки;повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1	
	10.11.Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во времяходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохраненииустойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2	
	12.Разучить перебрасывание мяча друг другу развивая ловкость и глазомер;упражнять в прыжках	1	
Октябрь	1.2.Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе при повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	2	
	3.Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер;в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1	
	4.5.Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг	2	

	<p>другу, развивая точность направления движения.</p> <p>6.Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p> <p>7.8.Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазании под дугу. Повторить ходьбу в колонне по одному.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола.</p> <p>12.Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Ноябрь	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге«змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры.Повторить упражнение в прыжках.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.</p> <p>6. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнения в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловли его двумя руками. Повторить ползанье на высоких четвереньках.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость. Повторить задание на сохранения устойчивого равновесия.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	



	взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках		
Декабрь	<p>1.2.Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя</p> <p>4.5.Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>6.Упражнять в ходьбе ступающим шагом.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе колонной по одному. Развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>9.Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.</p> <p>10.11.Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе. Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге. Повторить упражнение в равновесии.</p> <p>12.Упражнять в ходьбе и легком беге между снежными постройками.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Январь	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшено площади опоры. Повторить упражнения в прыжках.</p> <p>3.Повторить игровые упражнения.</p> <p>4.5.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>6.Упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.</p> <p>7.8.Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>9.Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	

Февраль	<p>1.2.Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. Закреплять умение правильно подлезать под шнур.</p> <p>3. Повторить метание снежков в цель.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.</p> <p>6.Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках.</p> <p>9.Упражнять детей в метании снежков на дальность</p> <p>10.11.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Март	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную. Повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>3.Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места; в бросании мячей через сетку. Повторить ходьбу и бег в рассыпную.</p> <p>6.Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге с выполнением задания; в ползании на животе по скамейке. Повторить прокатывание мяча между предметами.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу. Повторить ползание по</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	

	<p>скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках</p>	1	
Апрель	<p>1.2.Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча.</p> <p>3.Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную. Повторить задания в равновесии и прыжках.</p> <p>6.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры</p> <p>7.8. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель. Закреплять умение занимать правильное И.П. в прыжках в длину с места.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча</p> <p>11.12.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Май	<p>1.2.Упражнять в ходьбе парами; устойчивости равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки в длину с места.</p> <p>3.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.</p> <p>4.5.Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу со сменой ведущего.</p> <p>6.Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе с высоким подниманием</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	

	<p>колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке. Повторить метание в вертикальную цель.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скалку, умение перестраиваться по ходу движения</p> <p>10.11.Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Итого		108	

## **Программно-методическое обеспечение**

1.Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва,2016.

2.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6—7 года). МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

3.Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3—7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2016.

4. Степаненко Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва,2016.