

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 24»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ № 24  
протокол №1 от 26.08.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ № 24  
Е.Г. Алферова  
Приказ №82 от 29.08 от 2022г

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 24

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

(программа Л.И. Пензулаевой  
«Физическая культура в детском саду»)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»

Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

**(для детей 4-5 лет, средний возраст)**

Авторы-составители:

Солдатова Е.В.

Коробова С.П.

г. Ростов-на-Дону

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014)
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14)
- Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15)
- Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности (серия 61Л01 № 0003144, регистрационный № 5526 от 19.08.2015г.)
- Устав МБДОУ № 24
- Основной образовательной программы МБДОУ № 24

**НАПРАВЛЕННОСТЬ:** Физическое развитие.

**ЦЕЛЬ:**

- Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

## **ЗАДАЧИ:**

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);  
накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);  
формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **ПРИНЦИПЫ**

Реализация рабочей программы основывается на основных принципах программы «От рождения до школы» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

- Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям);
- Возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- Интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплекс тематического построения образовательного процесса;
- Варьирования образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- Преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ** — 3 занятия в неделю, 12 занятий в месяц, 108 академических часов в год.

## **ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ:**

- Непосредственно-образовательная деятельность (занятие);
- Совместная деятельность взрослого и детей, самостоятельная деятельность детей: игровая, коммуникативная, продуктивная, познавательно-исследовательская;
- Дидактические игры;

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ:**

Реализация рабочей программы предполагает необходимое ресурсное обеспечение:  
- комплект учебно-методических пособий для специалиста с подробным описанием

- проведения НОД,  
 - спортивные атрибуты для детей,  
 - спортивный инвентарь:

<i>Тип оборудования</i>	<i>Основной набор</i>	<i>Кол-во на группу</i>
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Доска ребристая	1
	Доска гладкая с зацепами (2 и 1,6м)	2
	Скамейка гимнастическая	3
	Дорожка тактильная	4
	Модули мягкие(комплект)	1
	Коврик со следочками	1
	Тактильная дорожка «Водяная лилия»	1
	Набор «Цветные речные камешки»(бэл.)	1
	Степы-ходунки(набор-4шт.)	1
	Тактильная дорожка(складная)	2
	Тактильная дорожка «Волна»	1
Оборудование для прыжков	Спортивный набор «Кузнечик»: обручи, палки, подставки, зажимы	2
	Коврик полиуретановый	1
	Конус с отверстиями	4
	Мат гимнастический(набор-4 шт.)	1
	Палка гимнастическая круглая	30
	Скакалка короткая	20
	Скакалка длинная	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	1
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	20
	Мяч гимнастический(18см)	24
	Мяч набивной	2
	Мяч для массажа	4
	Кольца баскетбольные	2
	Бадминтон	1
	Стойки баскетбольные с кольцом	2
	Ворота футбольные	2
	Сетка волейбольная	2
Оборудование для ползания и лазания	Дуга металлическая	5
	Канат 5м	1
	Воротца для подлезания «Радуга»(набор)	1
	Тоннели	2
	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стенка гимнастическая деревянная	5
Оборудование для общеразвивающих	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	20
Палка гимнастическая	30	

упражнений	Диск «Здоровье»	3
	Бубен	1
	Флажки	20

### Методическое обеспечение:

- Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой), - М.: Мозайка-Синтез, 2014
- «Физическая культура в детском саду. Средняя группа» Л.И. Пензулаева, М.: Мозайка-Синтез, 2009-2010
- Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. –М.. 2005
- Степаненкова Э.Я Методика проведения подвижных игр.-М., Мозаика –Синтез, 2008-2010

Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб:Акцидент ,1998.

### Наглядно дидактические пособия для детей:

Серия «Рассказы по картинкам»:

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Серия «Расскажите детям»:

Об Олимпийских играх.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Об олимпийских чемпионах.- М.: Мозаика-Синтез, 2013.

### ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- 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. бегает 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.

## Методические пособия и использованная литература

### Электронные ресурсы:

**Диски:** Перспективное планирование образовательного процесса «От рождения до школы». /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. /Издательство «Учитель»  
Рабочая программа воспитателя «От рождения до школы». /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. /Издательство «Учитель»

### Литература для педагогов:

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа: 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.  
Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб: Акцидент, 1998.

## Календарно-тематическое планирование

Составлен в соответствии с календарным графиком на 2022-2023 учебный год, утвержденным приказом заведующего № от .0 .2022г.

Месяц	Тема	Дата	Академ. час	Примечание
Сентябрь	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.	06.09.2022	1	
		07.09.2022	1	
		08/09/2022		
	Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. Повтор подпрыгивания Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	13.09.2022	1	
		14.09.2022	1	
		15.09.2022	1	

	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.	20.09.2022	1		
		21.09.2022	1		
		22.09.2022	1		
	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. Ходьба по скамейке (высота – 15 см), перешагивая через кубики руки на поясе. Игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах.	27.09.2022	1		
		28.09.2022	1		
		29.09.2022	1		
октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. Прыжки на двух ногах до предмета. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	04.09.2022	1		
		05.09.2022	1		
		06.09.2022	1		
	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.			Вынесено на совместную деят. на 04,05,06.10.2022	
		11.10.2022	1		
		12.10.2022	1		
	Подбрасывание мяча вверх двумя руками. Подлезание под дуги. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.			Вынесено на совместную деят. на 11,12,3.10.2022	
		18.10.2022	1		
		19.10.2022	1		
	Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола. Прокатывание мяча по дорожке. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)	25.10.2022	1		
		26.10.2022	1		
		27.10.2022	1		
		Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. Прыжки на двух ногах до предмета. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше			Вынесено на совместную деят. на 25,26,27.10.2022
			01.11.2022	1	
			02.11.2022	1	
ноябрь	Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мячей двумя руками снизу. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.	03.11.2022	1		
		08.11.2021	1		
	09.11.2021	1			
	10.11.2022	1			
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. Прыжки на двух ногах до кубика.				
15.11.2022		1			
16.11.2022		1			
	17.11.2022	1			

	Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Прыжки через бруски. Ходьба по шнуру (по кругу). Прыжки через бруски. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.	22.11.2022	1	
		23.11.2022	1	
		24.11.2022	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».	29.11.2022	1	
		30.11.2022	1	
		01.12.2022	1	
декабрь	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 (20 см)	06.11.2022	1	
		07.12.2022	1	
		08.12.2022	1	
	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей	13.12.2022	1	
		14.12.2022	1	
		15.12.2022	1	
	Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (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	20.12.2022	1	
		21.12.2022	1	
		22.12.2022	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). Перепрыгивание через кубики на двух ногах. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).Спрыгивание с гимнастической скамейки.	27.12.2022	1	
		28.12.2022	1	
		29.12.2022	1	
			Вынесено на совместную деят. на 27,28,29.12.2022	
Январь	Отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг другу (руки внизу)	10.01.2023	1	
		11.01.2023	1	
		12.01.2023	1	
	Отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)	17.01.2023	1	Вынесено на совместную деят. на 17,18,19.01.2023
		18.01.2023	1	
		19.01.2023	1	
	Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. Прыжки в высоту с	24.01.2023	1	Вынесено на совместную деят. на 24,25,26.01.2023
		25.01.2023	1	
		26.01.2023	1	

	места «Достань до предмета»				
Февраль	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами. Прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.). Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)	31.01.2023	1		
		01.02.2023	1		
		02.02.2023	1		
	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке	07.02.2023	1		
		08.02.2023	1		
		09.02.2023	1		
	Ползание по наклонной доске на четвереньках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота –25 см). Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)	14.02.2023	1		
		15.02.2023	1		
		16.02.2023	1		
	Ходьба и бег по наклонной доске. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек». Игровое задание «Пробеги по мостику». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	21.02.2023	1		
		22.02.2023	1		
	март	Прыжки в длину с места (фронтально). Перебрасывание мешочков через шнур. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами). Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)	28.02.2022	1	
			01.03.2023	1	
02.03.2023			1		
Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд 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		07.03.2023	1		
		09.03.2023	1		
Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. Перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. Прыжки на двух ногах через шнур		14.03.2023	1		
		15.03.2023	1		
		16.03.2023	1		
Ходьба и бег по наклонной доске. Перешагивание через набивные мячи. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на		28.03.2023	1	Вынесено на совместную деят. на 28,29,30.03.2023	
		29.03.2023	1		
		30.03.2023	1		

	поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. Прыжки на двух ногах через кубики.			
апрель	Прыжки в длину с места (фронтально). Бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно. Метание мячей в вертикальную цель. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	04.04.2023	1	
		05.04.2023	1	
		06.04.2023	1	
	Метание мешочков на дальность. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд	11.04.2023	1	
		12.04.2023	1	
		13.04.2023	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти	18.04.2023	1	
		19.04.2023	1	
		20.04.2023	1	
	Ходьба по наклонной доске (ширина –15 см, высота 35 см). Прыжки в длину с места. Перебрасывание мячей друг другу. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	25.04.2023	1	
		26.04.2023	1	
		27.04.2023	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (руки внизу)	02.05.2023	1	
		03.05.2023	1	
		04.05.2023	1	
май	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м). Метание правой и левой рукой на дальность	10.05.2023	1	
		11.05.2023	1	
	Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка»	16.05.2023	1	Вынесено на совместную деят. на 16,17,18.05.2023
		17.05.2023	1	
		18.05.2023	1	
	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	23.05.2023	1	Вынесено на совместную деят. на 23,24,25.05.2023
		24.05.2023	1	
		25.05.2023	1	
	Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным	30.05.2023	1	
31.05.2023		1		

	шагом. Игровое задание «Один – двое». Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока			
<b>Итого</b>			<b>108</b>	

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

### **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:**

Уровень овладения программой определяется в ходе проведения диагностических занятий в соответствии с авторской методикой Л.И.Пензулаева по программе «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)



