

**I.**

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

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ № 24  
протокол № 1 от 28.08.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МБДОУ № 24  
Е.Г. Алферова  
Приказ № 51 от 01.09.2022

***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 6-7 лет, подготовительная группа)**

Авторы-составители:  
**Еременко Л. В .**  
**Суханова М. А .**

г. Ростов-на-Дону  
2022-2023 учебный год

**I. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» 273-ФЗ от 29.12.2013г., ориентирована на Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, а также на постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"».

Данная рабочая программа регламентирует процесс реализации программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», **целями** которой являются: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие .

**Основные 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.

**Формы реализации** данной программы :

- НОД «открытие» нового знания;
- тренировочная НОД;(повторение и закрепление)
- итоговая НОД.

**Принципы реализации** данной программы:

- индивидуализация дошкольного образования ;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

**Условия реализации** рабочей программы.

- Для реализации программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» в данной возрастной группе имеются:
- 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
	Бандминтон	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 упражнений	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	20
	Палка гимнастическая	30
	Диск «Здоровье»	3

	Бубен	1
	Флажки	20

**Специфика:** программа реализуется в дошкольной группе №\_\_\_.  
 Особенности группы являются: \_\_% детей являются вновь поступившими в ДОУ. Распределение по группам здоровья составляет: I гр.- \_\_%, II гр.- \_\_% и III гр.- \_\_%.

Вручение сюрпризов, медалей; публикация информации в родительских уголках о занятиях; создание проблемных ситуаций, интереса, вопросов, творческого поиска.

• **II. Календарно-тематическое планирование**

составлен в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом заведующего

**№ 51 от 01.09.2022 г.**

№ п/п	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
1	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	1	01.09.2022
2		1	
3		1	03.09.2022
4	. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.2. Подлезание под шнур правым и левым боком.3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1	06.09.2022
5		1	08.09.2022
6		1	10.09.2022
7	. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок). 3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки	1	13.09.2022
8		1	15.09.2022
9		1	17.09.2022
10	<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки).2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч».5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).	1	20.09.2022
11		1	22.09.2022
12		1	24.09.2022

13		Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. . Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1	27.09.2022
14			1	29.09.2022
15			1	01.10.2022
16		Прыжки с высоты(40 см).2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. . Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1	04.10.2022
17			1	06.10.2022
18			1	08.10.2022
19		1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа	1	11.10.2022
20			1	13.10.2022
21			1	15.10.2022
22		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвиж-ная).5. «Совушка». <i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2–3 команды)	1	18.10.2022
23			1	20.10.2022
24			1	22.10.2022
25		1. Ходьба по канату боком приставным шагом.2. Прыжки через шнуры.3. Эстафета «Мяч водящему». . Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1	25.10.2022
26			1	01.11.2022
27			1	03.11.2022
28		Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	1	05.11.2022
29			1	08.11.2022
30			1	10.11.2022
31		Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали.	1	12.11.2022
32			1	15.11.2022
33			1	17.11.2022

		4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе		
34		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру».  <i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает – не летает».5. «Муравейник»	1	19.11.2022
35	1		22.11.2022	
36	1		24.11.2022	
37		1. Ходьба в колонне о одному.2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1	26.11.2022
38	1		29.11.2022	
39	1		01.12.2022	
40		1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).3. Упражнение «Крокодил». . Отбивание мяча в ходьбе.5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1	03.12.2022
41	1		06.12.2022	
42	1		08.12.2022	
43		Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи.  3. Переползание по прямой – «Крокодил» расстояние – 3 м).  4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.	1	10.12.2022
44	1		13.12.2022	
45	1			
46		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись». 2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет».5. «Коршун и насекомые».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8.«Паутинки» (обручи, ленты)	1	15.12.2022
47	1		17.12.2022	
48	1			
49			1	20.12.2022
50			1	22.12.2022

51		Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Подлезание под палку (40 см). Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой руками в движении.6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1	
52		Прыжки на мат с места (толчком двух ног).2. Прыжки с разбега	1	24.12.2022
53		(3 шага).3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками.	1	10.01.2023
54		4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1	
55		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1	12.01.2023
56		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	1	14.01.2023
57		Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	1	17.01.2023
58		<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист».	1	19.01.2023
59		2. «Догони пару»3. «Снайперы» (кегли, мячи).4. «Точный пас».5. «Мороз – красный нос».6. «Жмурки».7. «Платочек».	1	21.01.2023
60		<i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси – не урони».3. «Пробеги – не задень».4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом»	1	24.01.2023
61		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1	26.01.2023
62		Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову5. Бросание мяча с произведением хлопка.6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1	28.01.2023
63			1	31.01.2023
64		Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.3.	1	02.02.2023
65		Ползание по скамейке с мешочком на спине.	1	04.02.2023
66			1	07.02.2023

		4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.		
67		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.4. Лазание по гимнастической стенке.  5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	1	09.02.2023
68	1		11.02.2023	
69	1		14.02.2023	
70		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень».2. «По местам».3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях».5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой.2. «Дни недели».3. «Мяч от пола».4. «Через тоннель».5. «Больная птица».6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)	1	16.02.2023
71	1		18.02.2023	
72	1			
73		Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.  2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1	21.02.2023
74	1		25.02.2023	
75	1		28.02.2023	
76		Прыжки в длину с места.2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1	02.03.2023
77	1		04.03.2023	
78	1		07.03.2023	
79		Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).  2. Пролезание в обруч в парах.3. Прокатывание обручей друг другу.  4. Вращение обруча на кисти руки.5. Вращение обруча на полу.  6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	1	09.03.2023
80	1		11.03.2023	
81	1		14.03.2023	



82		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).2. «Ведение мяча» (футбол).3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам».5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины».2. «Пробеги – не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень – корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)	1	16.03.2023
83			1	18.03.2023
84			1	перенос на 11.05.2023
85		Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей3. Метание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.  Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1	перенос на 13.05.2023
86			1	перенос на 15.05.2023
87			1	28.03.2023
88		1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.  2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.  3. Ведение мяча между предметами.4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	1	30.03.2023
89			1	01.04.2023
90			1	04.04.20.2023
91		Ходьба с выполнением заданий руками.2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».4. Прыжки через скакалку произвольным способом.5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.6. Ходьба боком приставным шагом по канату.7. Прыжки в длину с разбега	1	06.04.2023
92			1	08.04.2023
93			1	11.04.2023
94		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?».2. «Перебрось – поймай».3. «Передал – садись». . «Дни недели». <i>Эстафеты:</i>  1. Бег со скакалкой.2. «Рыбак и рыбаки».3. «Мяч через сетку».4. «Быстро разложи – быстро собери».5. «Мышеловка».6. «Ловишки с ленточкой»	1	13.04.2023
95			1	15.04.2023
96			1	18.04.2023
97		1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину	1	20.04.22023
98			1	22.04.2023

99		с разбега.3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1	25.04.2023	
100		1. Бег на скорость (30 м).2. Прыжки в длину с разбега.3. перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.4. Ведение мяча ногой по прямой	1	27.04.2023	
101	1		29.04.2023		
102	1		18.05.2023		
103			1. Прыжки через скакалку.2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	1	20.05.2023
104		1		22.05.2023	
105		1		25.05.2023	
106		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил».2. Прыжки разными способами через скакалку. . «Кто выше прыгнет?» (в высоту).4. «Мяч водящему».		1	
107				1	27.05.2023
108			<i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег).2. Детский волейбол (через сетку двумя руками).3. «Ловкие футболисты».4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?»	1	29.05.2023
<b>Итого</b>				<b>108</b>	

### III. Прогнозируемые результаты

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
  - Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
  - Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
  - Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, ругбол, хоккей, настольный теннис).

#### **IV. Диагностика результатов освоения программы**

В октябре и апреле каждого года проводится диагностика здоровья детей. Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

- Быстрота
- Сила
- Гибкость
- Выносливость
- Ловкость

Результаты заносятся в сводные протоколы, где одновременно указываются группа здоровья, антропометрические параметры детей и отмечается уровень их развития.

В конце года( апрель) проводится повторная диагностика. На основе полученных данных делаются выводы о динамике показателей физического развития детей, эффективности физкультурно-оздоровительной работы за учебный год, планируется индивидуальная работа на летний период, определяются задачи на новый учебный год.

#### **V. 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 групп-за.-  
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.

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.