

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №14 «Аленушка»**

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 30.08.2024г. г. № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»

_____ Е.Х. Бабасинян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре (в помещении)

старшая группа (дети 5-6 лет)

(Л.И. Пензулаева)

Разработала:
инструктор по физической культуре
Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Направленность программы – физическое развитие Нормативные основания разработки Рабочей программы

Данная Рабочая программа (далее - Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон 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»;
- ✓ Порядок 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
- ✓ 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,
- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028
- ✓ Устав МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»
- ✓ ОП МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»

Вид: Физическая культура в помещении

Цель:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ним.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Принципы реализации рабочей программы:

- 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 школой.

Формы реализации:

Рабочая программа реализуется в форме непрерывной, образовательной деятельности (занятий). Занятие организуется 2 раза в неделю, 8 раз в месяц.

Условия реализации:

Объем программы составляет 73 (академических) часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми старшей группы осуществляется в первой половине дня в соответствии с сеткой занятий. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

Планируемые результаты:

- Сформировано потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Умеет сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Знает технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добивается активного движения кисти руки при броске.
- Умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Умеет развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Умеет самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ним.
- Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Организация предметно-пространственной среды (занятия): методическая литература, дидактический –наглядный материал, спортивный инвентарь.

Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
02.09.2024	Тема 1 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.15-17 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.09.2024	Тема 2 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.17 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.09.2024	Тема 3 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.19-20 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.09.2024	Тема 4 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.20 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.09.2024	Тема 5 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.21-23 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.09.2024 23.09.2024	Тема 6 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.23-24 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
27.09.2024	Тема 7 «Занятие №10», «Занятие № 11» Л.И.	2 часа	9 сентябрь

30.09.2024	Пензулаева стр.24-26 Физическая культура в детском саду.		
04.10.2024	Тема 8 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.28-29 Физическая культура в детском саду.	1 час	
07.10.2024	Тема 9 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.29 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.10.2024 14.10.2024	Тема 10 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.30-32 Физическая культура в детском саду.	2 час	
18.10.2024	Тема 11. «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.10.2024	Тема 12 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.33-34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.10.2024	Тема 13 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.34-35 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.10.2024	Тема 14 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.35-37 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 октябрь
01.11.2024	Тема 15 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.37 Физическая культура в детском саду.	1 час	
02.11.2024	Тема 16 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.39-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.11.2024	Тема 17 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.11.2024	Тема 18 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.11.2024	Тема 19 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.11.2024	Тема 20 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.44-45 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.11.2024	Тема 21 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.45 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.11.2024 29.11.2024	Тема 25 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.46-47 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 ноябрь
02.12.2024	Тема 26 «Занятие №35» Л.И. Пензулаева стр.47 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.12.2024	Тема 27 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.48-49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.12.2024	Тема 28 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.49-50 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.12.2024	Тема 29 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.51-52 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.12.2024	Тема 30 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.52 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.12.2024	Тема 31 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.53-54 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.12.2024	Тема 32 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду.	1 час	

26.12.2024	Тема 33 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.55-57 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 декабрь
10.01.2025	Тема 34 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.57 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.01.2025	Тема 35 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.59-60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.01.2025	Тема 36 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.01.2025	Тема 37 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.63-64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.01.2025	Тема 38 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.01.2025	Тема 41 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.65-66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
31.01.2025	Тема 42 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 январь
03.02.2025	Тема 43 «Занятие № 25» Л.И. Пензулаева стр.68-69 Физическая культура в детском саду.	1 час	
07.02.2025	Тема 44 «Занятие № 26» Л.И. Пензулаева стр.69 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.02.2025	Тема 45 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.70-71 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.02.2025	Тема 46 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.71 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.02.2025	Тема 47 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.71-72 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.02.2025	Тема 48 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.72-73 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.02.2025 28.02.2025	Тема 49 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.73-74 Физическая культура в детском саду.	2 часа	8 февраль
03.03.2025 07.03.2025	Тема 49 «Занятие № 36» Л.И. Пензулаева стр.75 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
10.03.2025	Тема 50 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.76-77 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.03.2025	Тема 51 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.77-78 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.03.2025	Тема 52 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.03.2025 24.03.2025	Тема 53 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.80 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
28.03.2025 31.03.2025	Тема 54 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.81-82 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 март
04.04.2025	Тема 55 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду	1 час	

07.04.2025	Тема 56 «Занятие № 10» Л.И. Пензулаева стр.83-84 Физическая культура в детском саду	1 час	
11.04.2025	Тема 57 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.86-87 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.04.2025	Тема 58 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.87 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.04.2025	Тема 59 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.88-89 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.04.2025	Тема 60 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.04.2025	Тема 61 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.89-91 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.04.2025	Тема 62 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 апрель
05.05.2025	Тема 63 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.91-93 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.05.2025	Тема 64 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.05.2025	Тема 65 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.94-95 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.05.2025	Тема 66 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.95 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.05.2025	Тема 67 «Занятие №28-29» Л.И. Пензулаева стр.96-97 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.05.2025	Тема 68 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.98-99 Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.05.2025	Тема 69 «Занятие №34-35» Л.И. Пензулаева стр.100-101 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 май
Итого:		73 часа	

Список литературы:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.

«От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -3-е изд.- М.:Мозайка-Синтез, 2014.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390187

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025