

**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 (на воздухе)**

**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 25.11.2022г.№ 1028
- ✓ Устав МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»
- ✓ ОП МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка»

**Вид:** Физическая культура на воздухе

#### 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 перелезать 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 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.

#### **Условия реализации:**

Объем программы составляет 37 (академических) часов, занятия проводятся 1 раз 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:**

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Умеет прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 метров, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 метра, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеть школой мяча.
- Умеет выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться и размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Умеет знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Умеет скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживать за лыжами.
- Умеет кататься на самокате.
- Умеет участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр.
- Умеет продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

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

### **Содержание программы**

<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Объём в часах</b>	<b>Примечание</b>
	<b>Раздел: «Осень»</b>		
04.09.2024	<b>Тема 1</b> «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.17-19 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.09.2024	<b>Тема 2</b> «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр. 20 - 21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.09.2024	<b>Тема 3</b> «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.24-26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.09.2024	<b>Тема 4</b> «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.29-30 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>4 сентябрь</b>
02.10.2024 09.10.2024	<b>Тема 5</b> «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
16.10.2024	<b>Тема 6</b> «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.35	2 часа	

23.10.2024	Физическая культура в детском саду.		
30.10.2024	<b>Тема 7</b> «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>5 октябрь</b>
06.11.2024	<b>Тема 8</b> «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.11.2024	<b>Тема 9</b> «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.11.2024	Диагностическое занятие	1 час	
27.11.2024	<b>Тема 11</b> «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.50 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>4 ноябрь</b>
	<b>Раздел: "Зима"</b>		
04.12.2024	<b>Тема 12</b> «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.12.2024	<b>Тема 13</b> «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.54-55 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.12.2024	<b>Тема 14</b> «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.57-58 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.12.2024	<b>Тема 15</b> «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>4 декабрь</b>
15.01.2025	<b>Тема 16</b> «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.01.2025	<b>Тема 17</b> «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.65 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.01.2025	<b>Тема 18</b> «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду. <b>Тема 19</b> «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.69-70 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>3 январь</b>
05.02.2025 12.02.2025	<b>Тема 20</b> «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.71 Физическая культура в детском саду	2 часа	
19.02.2025 26.02.2025	<b>Тема 21</b> «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.73 Физическая культура в детском саду	2 часа	<b>4 февраль</b>
05.03.2025	<b>Тема 23</b> «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.78-79 Физическая культура в детском саду	1 час	
12.03.2025	<b>Тема 24</b> «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.80 Физическая культура в детском саду	1 час	
19.03.2025	<b>Тема 25</b> «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.83 Физическая культура в детском саду	1 час	
26.03.2025	<b>Тема 26</b> «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.85 Физическая культура в детском саду <b>Тема 27</b> «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.87 Физическая культура в детском саду	1 час	<b>4 март</b>
02.04.2025	<b>Тема 28</b> «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду	1 час	
09.04.2025 16.04.2025	<b>Тема 29</b> «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду	2 часа	

23.04.2025 30.04.2025	<b>Тема 30</b> «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.93 Физическая культура в детском саду	2 час	<b>5 апрель</b>
07.05.2025 14.05.2025	<b>Тема 31</b> «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.96 Физическая культура в детском саду	2 часа	
21.05.2025 28.05.2025	Тема 32 «Занятие № 30» Л.И. Пензулаева стр. 97-98. «Занятие № 33» Л.И. Пензулаева стр. 99-10	1 час 1 час	<b>4 май</b>
<b>Итого:</b>		<b>37 часов</b>	

#### **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