

**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)  
подготовительная группа № 1 (дети 6-7 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 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 74 (академических) часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

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

-Сформированы основные физические качества и потребность в ежедневной двигательной активности;

-Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, метание, лазанье);

-Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см.;

прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 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 точно в цель из разных исходных положений,попадать в вертикальную,горизонтальную цель с расстояния 4-5 м,метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м,метать предметы в движущуюся цель;

-Выполняет физические упражнения из разных исходных позиций четко и ритмично,в заданном темпе,под музыку;

-Следит за правильной осанкой;

-Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол,хоккей,настольный теннис).

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

## Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
03.09.2024	Тема 1 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.9-10 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.09.2024	Тема 2 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.10 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.09.2024	Тема 3 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.11-13 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.09.2024	Тема 4 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.13 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.09.2024	Тема 5 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.15-16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.09.2024	Тема 6 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.09.2024	Тема 7 «Занятие №10», «Занятие № 11» Л.И. Пензулаева стр.16-18 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.09.2024	Тема 8 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.20-21 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>8 сентябрь</b>
01.10.2024	Тема 9 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.21-22 Физическая культура в детском саду.	1 час	
02.10.2024	Тема 10 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.22-23 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.10.2024	Тема 11. «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.23-24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.10.2024	Тема 12 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.24-25 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.10.2024	Тема 13 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.10.2024	Тема 14 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.27-28 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.10.2024	Тема 15 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.28 Физическая культура в детском саду.	1 час	

23.10.2024	Тема 16 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.29-32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.10.2024 30.10.2024	Тема 17 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	2 часа	<b>10 октябрь</b>
05.11.2024	Тема 18 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.32-34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.11.2024	Тема 19 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.11.2024	Тема 20 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.34-36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.11.2024	Тема 21 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.11.2024	Тема 25 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.11.2024	Тема 26 «Занятие №35» Л.И. Пензулаева стр.38-39 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.11.2024	Тема 27 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.40-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.11.2024	Тема 28 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>8 ноябрь</b>
03.12.2024	Тема 29 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.42-43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.12.2024	Тема 30 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.12.2024	Тема 31 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.45-46 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.12.2024	Тема 32 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.46 Физическая культура в детском саду.	1 час	

17.12.2024	Тема 33 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.47-48 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.12.2024	Тема 34 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.48 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.12.2024	Тема 35 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.49-51 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.12.2024	Тема 36 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>8 декабрь</b>
14.01.2025	Тема 37 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.54-56 Физическая культура в детском саду.  Тема 38 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.01.2025	Тема 41 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.57-58 Физическая культура в детском саду.  Тема 42 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.58 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.01.2025	Тема 43«Занятие № 25» Л.И. Пензулаева стр.59-60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.01.2025	Тема 44 «Занятие № 26» Л.И.Пензулаева стр.60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.01.2025	Тема 45 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.01.2025	Тема 46 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.62 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>6 январь</b>
04.02.2025	Тема 47 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.63-64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
05.02.2025	Тема 48 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.02.2025	Тема 49 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.65-66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.02.2025	Тема 49 «Занятие № 35» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.02.2025	Тема 50 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.72-73	1 час	

	Физическая культура в детском саду.		
19.02.2025	Тема 51 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.73-78 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.02.2025	Тема 52 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.74-75 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.02.2025	Тема 53 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.75 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>8 февраль</b>
04.03.2025	Тема 54 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.76-78 Физическая культура в детском саду.	1 час	
05.03.2025	Тема 55 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.78 Физическая культура в детском саду	1 час	
11.03.2025	Тема 56 «Занятие № 10» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду	1 час	
12.03.2025	Тема 57 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.81-82 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.03.2025	Тема 58 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.03.2025	Тема 59 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.83- Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.03.2025	Тема 60 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.84 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.03.2025	Тема 61 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.84-86 Физическая культура в детском саду.	1 час	<b>8 март</b>
01.04.2025 02.04.2025	Тема 62 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.86 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
08.04.2025 09.04.2025	Тема 63 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.87-88 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
15.04.2025 16.04.2025	Тема 64 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.88Физическая культура в детском саду.	2 часа	
22.04.2025 23.04.2025	Тема 65 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.88-89 Физическая культура в детском саду.	2 часа	

29.04.2025 30.04.2025	Тема 66 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.89-90 Физическая культура в детском саду.	2 часа	<b>10 апрель</b>
06.05.2025 07.05.2025	Тема 67 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
13.05.2025 14.05.2025	Тема 67 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
20.05.2025 21.05.2025	Тема 68 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.92-93 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
27.05.2025 28.05.2025	Тема 69 «Занятие №34-35» Л.И. Пензулаева стр.95-96 Физическая культура в детском саду.	2 часа	<b>8 май</b>
<b>Итого:</b>		<b>74 часа</b>	

Список литературы:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе 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