

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (в помещении)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 2-3 лет, 1-младшая группа)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направление «Физическое развитие»

Цель: охрана и здоровье детей, формирование основы культуры здоровья:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в

определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки — смотреть, ушки — слышать, носик — нюхать, язычок — пробовать (определять) на вкус, ручки — хватать, держать, трогать; ножки — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать; туловище — наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Требования к уровню подготовки

«Физическая культура»:

- Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- Уметь бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. Знать о навыках безопасного поведения в подвижных играх при использовании спортивного инвентаря.

Планируемые результаты развития интегративных качеств:

- владеет соответствующими возрасту основными движениями, самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры,
- владеет доступными возрасту навыками обслуживания, принимает участие в подвижных, сюжетных играх;
- проявляет интерес к окружающему миру природы;

- принимает активное участие в продуктивной деятельности (рисовании, конструировании);
- проявляет активность при выполнении простейших танцевальных движений, эмоциональную отзывчивость на доступные возрасту сказки, музыкальные произведения;
- соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- сооружает элементарные постройки'.

Программные задачи:

- учить ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей,
- прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч, ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу;
- учить самостоятельно есть, одеваться и раздеваться в определенной последовательности;
- формировать навыки опрятности, умение пользоваться индивидуальными предметами (платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);
- формировать навыки безопасного поведения в подвижных играх, при использовании спортивного инвентаря;
- создавать условия для развития нравственных качеств, активизировать мышление детей, поощрять речевую активность в процессе двигательной активности, привлекать внимание к эстетической стороне элементарных физкультурных предметов (флажки, кубики, палочки и т. д.);
- развивать ритмику движений под музыкальное сопровождение. Смотри приложение.

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 70 (академических) часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 10 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми 1 младшей группы осуществляется по сетке занятий. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

Дата	Содержание	Количество часов	Примечание
01.09.2025	1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за воспитателем с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок». 3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»). 4. ОРУ «Колобок» (в положении на животе перекачивание несколько раз в одну, потом в другую сторону). 5. Ходьба между предметами. 6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка). 7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой. 8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка). 9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» (под музыкальную композицию «Догонялки», муз.Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян)	1 час	

05.09.2025	1. Построение стайкой. 2. Ходьба стайкой за воспитателем с одновременным собиранием маленьких мячей. 3. Бег стайкой под музыкальную композицию «Дождик» (муз.и сл. Е. Макшанцевой). 4. ОРУ с маленькими мячами. 5. Ходьба между скалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»). 6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев). 7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку». 8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м). 9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!»	1 час	
08.09.2025	1. Построение врассыпную. 2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу. 3. ОРУ «Забавные птички» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). 4. Ходьба между предметами. 5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев), 6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки 7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м). 8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне»	1 час	
12.09.2025	1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной). 2. Бег врассыпную, стайкой с куклами под нем. нар.плясовую мелодию «Пляска с куклами». 3. ОРУ с куклами. 4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути). 5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков). 6. Ползание на ладонях и коленях. 7. Подвижная игра «К куклам в гости». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	1 час	
15.09.2025	1. Ходьба стайкой и врассыпную под украинскую нар.мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см). 2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и оббегают ее несколько раз). 3. ОРУ с палочками. 4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком). 5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого». 6. Построение в круг при помощи инструктора.	1 час	

	7. Подвижная игра «По тропинке». 8. Игра малой подвижности «Лесные жучки»		
19.09.2025	1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя. 2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчел. 3. ОРУ без предметов. 4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами 9 ширина 40 см, длина 2 м). 5. прыжки на двух ногах на месте по музыкальную композицию «Зайка» (рус. Нар. Мелодия в обр. Ан. Александрова, сл. Н.Френкель 6. Ползание на ладонях и коленях, перелез через бревно, лежащее на полу. 7. Подвижная игра «Через ручеек». 8. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	1 час	
22.09.2025	1. Ходьба подгруппами 2. Бег подгруппой в прямом направлении. 3. ОРУ с погремушками 4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание погремушек в корзину, находящуюся в конце дорожки. 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку 6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—4 м). Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения 8. Подвижная игра «Догони мяч!»	1 час	
26.09.2025	1. Ходьба парами с флажками в свободной руке 2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой 3. ОРУ с флажками. 4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору) 5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка». 6. Ползание по доске, лежащей на полу. 7. Катание мяча одной рукой воспитателю 8. Подвижная игра «Достань флажок»	1 час	
29.09.2025	1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «. . дедка за репку, бабка за дедку, внучка за Жучку. . .» и т. д.). 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. 3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации под музыкальное сопровождение («Веселая песенка», муз. А. Филлипенко). 4. ОРУ с небольшими мячами в руках». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2м). 6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя. 7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из	1 час	9 всего сентябрь

	сказки «Репка»: «. . .тянут, потянут, вытянуть не могут. . .»). 8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)». 9. Релаксация «Ох, устали мы тянуть, дайте-ка нам отдохнуть!» (самомассаж с расслаблением; перекатываются на бок, на живот, потягиваются, встают)		
03.10.2025	1 . Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. 3. Беганосках. 4. ОРУ «Соберем урожай». 5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки погулять, сладкого меда поискать». 6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока». 7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали, с земли груши собирали». 8. Упражнение «Проползи по доске». 9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки»	1 час	
06.10.2025	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам. 3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам). 4. ОРУ «Зарядка для рук». 5. Ходьба по доске. 6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки «Поехали, поехали...». 8. Подвижная игра «Не наступи». 9. Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки»	1 час	
10.10.2025	1 . Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала под музыкальное сопровождение «Догонялки» (муз.Н. Александровой, сл. Т. Бабаджанян). 3. ОРУ с предметами. 4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м). 5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку. 7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки «Ладушки-Ладушки»	1 час	
13.10.2025	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с бубнами под рус.нар. мелодию «Бубен». 4. Ходьба на носочках. 5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м. 6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота - 50 см). 7. Подвижная игра «Будь осторожен».	1 час	

	8. Дыхательное упражнение «Часики»		
17.10.2025	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг под музыкальное сопровождение «Марш» (муз.М. Раухвергера). 5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча. 6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см). 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Малоподвижная игра «Поговорим»	1 час	
20.10.2025	1. Ходьба друг за другом по краю зала. 2. Бег друг за другом по краю зала. 3. ОРУ с кубиками. 4. Ходьба на носочках. 5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см). 6. Прыжки на месте на двух ногах. 7. Подвижная игра «Птички летают» под музыку Г. Фрида «Птички» (вступление). 8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из 4 кубиков)	2 часа	
24.10.2025			
27.10.2025	1. Построение в колонну друг за другом. 2. Ходьба врассыпную под рус.нар. мелодию «Полянка» в обр. Г. Фрида. 3. Бег в колонне. 4. ОРУ без предметов. 5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком. 7. Подвижная игра «Где звенит?». 8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной потешки. 9. Дыхательное упражнение «Ветер»	1 час	
31.10.2025	1. Построение врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус.нар. мелодия, обр. Г. Фрида). 2. Ходьба врассыпную под музыкальное сопровождение («Полянка», рус.нар. мелодия, обр. Г. Фрида). 3. Бег врассыпную под музыкальное сопровождение («Дождик», муз.и сл. Е. Макшанцевой). 4. ОРУ «Мы как воробышки». 5. Ходьба по извилистой дорожке. 6. Прыжки на двух ногах. 7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч». 8. Ползание по скамейке. 9. Подвижная игра «Воробышки и кот»	1 час	9 всего октябрь
07.11.2025	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба в колонне парами. 3. Бег в колонне парами. 4. ОРУ с шишками. 5. Упражнение «Перейди болото по островкам».	1 час	

	6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»). 9. Подвижная игра «Лесные жучки»		
10.11.2025	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого - много) 3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек много мы собрали». 4. ОРУ без предметов. 5. Ползание на ладонях и ступнях ладонях и коленях. 6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах. 7. Подлезание под дугу (высота - 40 см). 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	1 час	
14.11.2025	1. Ходьба и бег друг за другом под музыкальное сопровождение («Марш и бег», муз.Е. Тиличевой, сл. Н. Френкель). 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом. 4. ОРУ с мешочками. 5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки») 6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а теперь через длинный»} 7. Ходьба по доске, лежащей на полу. 8. Подвижная игра «Солнышко и дождик». 9. Дыхательное упражнение «Дудочка»	1 час	
17.11.2025	1. Ходьба и бег друг за другом. 2. Ходьба врассыпную. 3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд») 4. ОРУ с погремушками в сопровождении музыки А. Филиппенко «Погремушки». 5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота - 50 см). 6. Игра «Доползи до погремушки». 7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на ковре («Перешагни через ручейки») 8. Подвижная игра «Птички летают». 9. Игра «Позвони в колокольчик»	1 час	
21.11.2025	1. Ходьба подгруппами. 2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с погремушками. 5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию). 6. Перелезание через скамейку 7. Катание мяча двумя руками.	1 час	

	8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнёздышках»		
24.11.2025	1. Построение в колонну парами. 2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную, с музыкальным сопровождением («Парная пляска», муз.М. Раухвергера). 4. ОРУ «Пушистые цыплята». 5. Ходьба по шнуру прямо. 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят)	1 час	
28.11.2025	1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную. 4. ОРУ «Пушистые цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят). 5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»). 6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет. 7. Прокатывание мяча друг другу. 8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см). 9. Подвижная игра «Цыплята и кот».	1 час	7 всего ноябрь
01.12.2025	1. Построение парами. 2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук. 3. Игра «Пробеги с вертушкой». 4. ОРУ «Веселые петушки». 5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине, уточнить, по какой дорожке удобней идти). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко бросил мяч»). 8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...»	1 час	
05.12.2025	1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен, погремушку или дудочку). 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных). 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки Н. Метлова «Поезд». 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ без предметов. 7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2м). 8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).	1 час	

	9. Ходьба на носках. 10. Подвижная игра «Мяч в кругу». 11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»		
08.12.2025	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих собаку, кошку). 3. Бег врассыпную. 4. Ходьба друг за другом в сопровождении музыки М. Раухвергера «Марш». 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ без предметов. 7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см. 8. Подвижная игра «Доползи до погремушки». 9. Дыхательное упражнение «Самолет»	1 час	
12.12.2025	1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога. 2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. 3. Бег врассыпную в сопровождении музыки А. Филиппенко «Веселая песенка». 4. Ходьба друг за другом. 5. Перестроение в круг при помощи педагога. 6. ОРУ с малым мячом. 7. Ходьба по гимнастической скамейке. 8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см). 9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог использует флажок). 10. Подвижная игра «Принеси предмет». 11. Игра средней подвижности «Поезд»	1 час	
15.12.2025	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в прямом направлении с музыкальным сопровождением (на выбор педагога). 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах. 7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди. 8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок»	1 час	
19.12.2025	1. Ходьба с изменением направления 2. Бег с изменением темпа. 3. Кружение в медленном темпе в сопровождении музыки Т. Ломовой «Вальс снежинок». 4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом, образуя длинную цепочку). 5. Прыжки на двух ногах на месте. 6. Подлезание под веревку (высота 30-40см).	1 час	

	7. Катание мяча одной рукой педагогу. 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?»		
22.12.2025	1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне. 2. Ходьба в колонне друг за другом. 3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м). 4. Упражнения с платочками под музыкальное сопровождение «Прилетела птичка» (муз.Е. Тиличевой, сл. Ю. Островского). 5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см). 6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова «высоко», «низко»). 7. Бросание мяча вперед снизу. 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением цыплят и курицы), «Автомобиль»	1 час	
26.12.2025	1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру под музыкальное сопровождение («Марш», муз.Е. Тиличевой). 2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие игрушки). 3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога. 4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки в пространстве). 5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине). 6. Бросание мяча от груди. 7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола. 8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	1 часа	
29.12.2025	1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи педагога. 5. ОРУ без предметов. 6. Ползание на ладонях и ступнях. 7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий «высоко», «далеко», «большой»). 8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками). 9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч». 10. Игра средней подвижности «Цыплята»	1 час	9 всего декабрь
12.01.2026	1. Ходьба друг за другом по краю зала в музыкальном сопровождении (русская народная мелодия «Топ-топ». 2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента). 3. Ходьба на носочках.	1 час	

	4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям сравнить дорожки). 8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. 9. Подвижная игра «Попади в воротца». 10. Дыхательное упражнение «Каша кипит»		
16.01.2026	1. Ходьба друг за другом по периметру зала. 2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. 3. Ходьба на носочках. 4. Перестроение в круг при помощи воспитателя. 5. ОРУ без предметов. 6. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 7. Бросание мяча из положения стоя на коленях. 8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель. 9. Подвижная игра «Найди флажок». 10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка»	1 час	
19.01.2026	1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м). 4. ОРУ с мешочком 5. Прыжки вверх с касанием предмета. 6. Ползание по наклонной доске. 7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички» с музыкальным сопровождением («Птица и птенчики», муз.Е. Тиличевской)	1 час	
23.01.2026	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ со стульчиком. 5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца). 6. Подлезание под воротца. 7. Бросание мяча двумя руками из-за головы. 8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?»	1 час	
26.01.2026	1. Перемена мест в строю. 2. Ходьба врассыпную на носках. 3. Бег врассыпную на носках. 4. ОРУ «Мышки» (с использованием шапочек-масок с изображением мышек). 5. Ходьба из обруча в обруч в сопровождении музыкальной композиции «Муравьишка» (муз. З.Компанейца).	1 час	

	6. Прыжки через веревку. 7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил мяч») 8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши»		
30.01.2026	1. Перемена мест в строю. 2. Ходьба врассыпную на носках. 3. Бег врассыпную на носках. 4. ОРУ с цветами в сопровождении музыки Е. Макшанцевой «Упражнения с цветами». 5. Ходьба из обручав обруч. 6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см). 7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие «высоко») 8. Перелезание через скамью. 9. Подвижная игра «Кот и мыши»	1 час	6 всего январь
02.02.2026	1. Свободное построение. 2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы. 3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли». 4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных. 5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного деревянного строительного материала). 6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м). 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Перелезание через скамью 9. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все замирают, удерживая равновесие)	1 час	
06.02.2026	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка определенного цвета). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см). 7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу. 8. Ходьба по гимнастической скамейке и сходжение с нее. 9. Подвижная игра «Целься вернее». 10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	1 час	
09.02.2026	1. Ходьба друг за другом.	1 час	

	2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши). 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. Игра-исследование «Где погремушка?» (на громкую музыку дети гремят погремушками, на тихую - прячут погремушки за спину). 6. ОРУ без предметов. 7. Прыжки через дорожку шириной 15 см. 8. Ходьба по гимнастической скамейке. 9. Подвижная игра «Через ручеек»		
13.02.2026	1. Ходьба друг за другом. 2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу 3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне». 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с погремушками. 6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения 7. Бег за мячом. 8. Подвижная игра «Флажок». 9. Игра средней подвижности «Колпачок»	1 час	
16.02.2026	1. Ходьба парами. 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) с музыкальным сопровождением (русская народная мелодия в обр. Т. Ломовой «Сапожки»). 4. ОРУ с мячом. 5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки). 6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см). 7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см). 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	1 час	
20.02.2026	1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру. 2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см). 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи слова «вверх», «вниз»). 7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). 8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке»	1 час	
27.02.2026	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления	1 час	7 всего февраль

	по зрительному сигналу. 3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу в сопровождении музыкальной композиции «Веселая песенка» (муз.Г. Левкодимова, сл. И. Черницкой). 4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого цвета)). 5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках. 6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2м). 7. Бросание мяча из-за головы. 8. Игры «Проползи по бревну». 9. Подвижная игра «Брось и догони»		
02.03.2026	1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот. 2. Ходьба с перешагиванием через «камешки», «канавки». 3. Бег с ускорением и замедлением темпа. 4. Игра «Допрыгни!». 7. Игра с бубном»	1 час	
06.03.2026	1. Перестроение из шеренги в круг. 2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков. 3. Бег «Перемена мест». 4. Упражнения с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Ходьба по ребристой доске. 6. Прыжки со сменой положения ног. 7. Ловля мяча, брошенного инструктором. 8. Игра «Собачки» (имитация движений собаки в сопровождении песни «Собачка Жучка» (муз.Н. Кукловской, сл. Н.Федорченко). 9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе. 10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком)	1 час	
13.03.2026	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба в сопровождении музыкальной композиции «Солнышко» (муз.Н. Лукониной). 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга. 7. Ползание по гимнастической скамейке. 8. Бросание большого мяча вдаль от груди. 9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной громкостью). 10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик, пальчик»	1 час	
16.03.2026 20.03.2026	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ без предметов. 6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см). 7. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка). 8. Подвижная игра «Целься вернее».	2 часа	

	9. Дыхательное упражнение «Бульканье»		
23.03.2026 27.03.2026	1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами. 2. Бег врассыпную. 3. Ходьба. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с большими мячами. 6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу. 7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 8. Прохождение через тоннель (наклониться). 9. Подвижная игра «Обезьянки». 10. Имитация движений животных (зайца и медведя) под музыкальную композицию «Зайцы и медведь» (муз.Т. Попатенко)	2 часа	
30.03.2026	1. Ходьба с переходом на бег и наоборот в сопровождении музыкальной композиции «Марш и бег» (муз. Е. Тиличевой). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по скамейке (ширина 20-25 см). 4. ОРУ без предметов. 5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см). 6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см). 7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см). 8. Исполнение музыкально-ритмических движений под музыку М. Раухвергера «Прогулка и пляска». 9. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу»	1 час	8 всего март
03.04.2026	1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые обходят). 2. Бег в прямом направлении. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами. 6. Подлезание под веревку (высота 30-40 см). 7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет»	1 час	
06.04.2026	1. Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Д. Кабалеvского «Барабан» (выполнение действия по построению на различие динамики). 2. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. 3. Бег в медленном темпе 4. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»). 5. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе). 6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м). 7. Лазание по гимнастической скамейке.	1 час	

	8. Подвижная игра «Лошадки»		
10.04.2026	- Музыкально-двигательная игра «Барабан» под музыку Г. Фрида «Барабан» (выполнение действий по построению на различие динамики). - Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя. - Бег в медленном темпе (30—40 с, расстояние до 80 м). - Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их «ловят»). - Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе). - Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками. - Игра с прыжками «Зайка» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев)	1 час	
13.04.2026	- Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета. - Ходьба приставным шагом. - Бег со сменой темпа по сигналу. - Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие, которое должны выполнить дети). - Игра «Прыжки из кружка в кружок». - Прямой галоп. - Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой. - Подвижная игра «Лошадки»	1 час	
17.04.2026	- Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках (под украинскую народную мелодию в обр. Р. Леденева «Стукалка»). - Бег по периметру площадки, врассыпную. - Ходьба врассыпную. - Перестроение в круг. - ОРУ без предметов. - Лазание по гимнастической скамейке - Подлезание под дугу высотой 40 см. - Подвижная игра «Целься вернее». - Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	1 час	
20.04.2026	- Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. - Бег по группе - Ходьба врассыпную. - Перестроение в круг; музыкально-ритмическая импровизация под музыку П. И. Чайковского «Апрель». - ОРУ без предметов. - Лазание по гимнастической скамейке. - Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу. - Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой. - Словесно-двигательная игра «Зайка, походи...» с проговариванием одноименной потешки. - Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	1 час	

24.04.2026	1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. 2. Бег по группе. 3. Ходьба врассыпную. 4. Перестроение в круг. 5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча). 6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка. 7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см. 8. Подвижная игра «Перешагни через палку». 9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем»	1 час	
27.04.2026	1. Ходьба приставным шагом вперед. 2. Бег друг за другом. 3. ОРУ с шишками. 4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит». 5. Лазание по гимнастической скамейке 6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой. 7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу, ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег. 8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек»	1 час	8 всего апрель
04.05.2026	1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег в колонне по одному. 3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см). 4. Прыжки через шнур. 5. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 6. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). 7. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 8. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова). 9. Подвижная игра с бегом «По тропинке»	1 час	
08.05.2026	1. Ходьба приставным шагом в стороны. 2. Бег в колонне по одному. 3. Прыжки через шнур. 4. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 5. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м). 6. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков). 7. «Прятки с платочками» (русская народная мелодия в обр. Р. Рустамова). 8. Игра забава «Зайчики пляшут»	1 час	
15.05.2026	1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. 2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение	1 час	

	плоскостопия). 3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих. 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» 5. Прямой галоп. 6. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 7. Упражнение «Проползи и не задень».		
18.05.2026	1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом. 2. Ходьба по палке. 3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих. 4. ОРУ «Игра с солнышком и ветерком» 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м). 8. Подвижная игра «Самолеты» в сопровождении музыкальной композиции «Самолет» (муз.Е. Тиличевой, сл. Н. Найденовой)	1 час	
22.05.2026	1. Построение по команде инструктора. 2. Ходьба приставным шагом вперед в сопровождении музыкальной композиции «Зашагали ножки» (муз.М. Раухвергера). 3. Бег на скорость (расстояние до 10 м). 4. ОРУ «Рыбаки». 5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см). 6. Прямой галоп. 7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). 8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	1 час	
25.05.2026 29.05.2026	1. Ходьба друг за другом по периметру группы, на носках, врассыпную. 2. Бег друг за другом, врассыпную. 3. ОРУ с большим мячом. 4. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке. 5. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль. 6. Имитация движений зайца и кошки в сопровождении музыкальных композиций («Серый заяц умывается», муз. М. Красева; «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина). 7. Подвижная игра «Не наступи на линию». 8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	2 часа	7 всего май
Итого:		70 часов	

Список литературы:

Лайзане С.Я.: Физическая культура для малышей - М. Просвещение. 1978

Методические рекомендации к «Программе воспитания и обучения в детском саду» / составитель Л.В.Русакова. –М.: Просвещение.1986.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (на воздухе)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 3-4 лет, 2-младшая группа)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.Х. Бабасинян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка.

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направленность: Физическое развитие.

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 умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

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 15 минут.

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

Планируемые результаты:

Дети ходят и бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действуют совместно. Строятся в

колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях. Правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Ловят мяч двумя руками одновременно. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Умеют реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

Подвижные игры: Организуют самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Продолжают развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Согласовывают движения, ориентируются в пространстве.

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

Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
Раздел: «Осень»			
04.09.2025г.	Тема 1 «Занятие №1» Л.И.Пензулаева стр.11	1 час	4 часа
11.09.2025г.	Тема 2 «Занятие №2» Л.И.Пензулаева стр..	1 час	
18.09.2025г.	Тема 3 «Занятие №3» Л.И.Пензулаева стр.16	1 час	
25.09.2025г.	Тема 4 «Занятие №4» Л.И.Пензулаева стр.18	1 час	
02.10.2025г.	Тема 5 «Занятие №5» Л.И.Пензулаева стр.22	1 час	5 часов
09.10.2025г.	Тема 6 «Занятие №6» Л.И.Пензулаева стр.2	1 час	
16.10.2025г.	Тема 7 «Занятие №7» Л.И.Пензулаева стр.	1 час	
23.10.2025г.	Тема 8 «Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.2	2 часа	
30.10.2025г			
06.11.2025г.	Тема 9 «Занятие №9» Л.И.Пензулаева стр.32	1 час	4 часа
13.11.2025г	Тема 10 «Занятие №10» Л.И.Пензулаева стр.34	1час	
20.11.2025г.	Тема 11 «Занятие №11» Л.И.Пензулаева стр.36	1час	
27.11.2025г.	Тема 12 «Занятие №12» Л.И.Пензулаева стр	1 час	
Раздел «Зима»			
04.12.2025г.	Тема 13 «Занятие №13» Л.И.Пензулаева стр	1 час	4 часа
11.12.2025г.	Тема 14 «Занятие №14» Л.И.Пензулаева стр.4	1 час	
18.12.2025г.	Тема 15 «Занятие №15» Л.И.Пензулаева стр.46	1 час	
25.12.2025г.	Тема 16 «Занятие №16» Л.И.Пензулаева стр.48	1 час	

15.01.2026г.	Тема 17 «Занятие №17» Л.И.Пензулаева стр.51-52	1 час	3 часа
22.01.2026г.	Тема 18 «Занятие №18» Л.И.Пензулаева стр.54	1 час	
29.01.2026г.	Тема 19 «Занятие №19» Л.И.Пензулаева стр.56	1 час	
05.02.2026г.	Тема 20 «Занятие №20» Л.И.Пензулаева стр.58	1 час	4 часа
12.02.2026г.	Тема 21 «Занятие №21» Л.И.Пензулаева стр.60-61	1 час	
19.02.2026г.	Тема 22 «Занятие №22» Л.И.Пензулаева стр.62-63	2 часа	
26.02.2026г.			
Раздел «Весна»			
05.03.2026г.	Тема 23 «Занятие №23» Л.И.Пензулаева стр.64-65	1 час	4 часа
12.03.2026г.	Тема 24 «Занятие №24» Л.И.Пензулаева стр.66	1 час	
19.03.2026г.	Тема 25 «Занятие №25» Л.И.Пензулаева стр.73	1 час	
26.03.2026г.	Тема 26 «Занятие №26» Л.И.Пензулаева стр.75	1 час	
02.04.2026г.	Тема 27 «Занятие №27» Л.И.Пензулаева стр.78	1 час	5 часов
09.04.2026г.	Тема 28 «Занятие №28» Л.И.Пензулаева стр.80	1 час	
16.04.2026г.	Тема 29 «Занятие №30» Л.И.Пензулаева стр.82	1 час	
23.04.2026г.	Тема 30 «Занятие №31» Л.И.Пензулаева стр.84	1 час	
30.04.2026г.	Тема 31 «Занятие №32» Л.И.Пензулаева стр.86	1 час	
07.05.2026г.	Тема 32 «Занятие №24» Л.И.Пензулаева стр.88	1 час	4 часа
14.05.2026г.	Тема 33 «Занятие №27» Л.И.Пензулаева стр.90	1 час	
21.05.2026г.	Тема 34«Занятие №30» Л.И.Пензулаева стр.92	1 час	
28.05.2026г.	Тема 35 «Занятие №33» Л.И.Пензулаева стр.93-95	1 час	
Итого:		37 часов	

Список литературы

- Методические пособия
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (в помещении)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 3-4 лет, 2-младшая группа)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка.

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направленность: Физическое развитие.

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 умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

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 70 (академических) часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 15 минут.

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

Планируемые результаты:

Дети ходят и бегают свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Действуют совместно. Строятся в

колонну по одному, шеренгу, круг, находят свое место при построениях. Правильно приземляются в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимают правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Ловят мяч двумя руками одновременно. Сохраняют правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Умеют реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх.

Подвижные игры: Организуют самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Продолжают развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Согласовывают движения, ориентируются в пространстве.

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

Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
Раздел : «Осень»			
01.09.2025г 05.09.2025г	Тема 1 « Занятие №1» Л.И.Пензулаева стр.23.	2 часа	
08.09.2025г 12.09.2025г	Тема 2 « Занятие №2» Л.И.Пензулаева стр.24.	2 часа	
15.09.2025г 19.09.2025г	Тема 3 « Занятие №3» Л.И.Пензулаева стр.28.	2 часа	
22.09.2025г 26.09.2025г	Тема 4 « Занятие №4» Л.И.Пензулаева стр.29.	2 часа	
29.09.2025г	Тема 5 « Занятие №5» Л.И.Пензулаева стр.33.	1 час	9 часов

03.10.2025г 06.10.2025г	Тема 6 « Занятие №6» Л.И.Пензулаева стр.34.	2 часа	9 часов
10.10.2025г 13.10.2025г	Тема 7 « Занятие №7» Л.И.Пензулаева стр.23.	2 часа	
17.10.2025г. 20.10.2025г	Тема8 « Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.28	2 часа	
24.10.2025г 27.10.2025г	Тема 5 « Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.33.	2 часа	
31.10.2025г	Тема 5 « Занятие №8» Л.И.Пензулаева стр.33.	1 час	7 часов
07.11.2025г 10.11.2025г	Тема 6 « Занятие №9» Л.И.Пензулаева стр.34.	2 часа	
14.11.2025г 17.11.2025г	Тема 7 « Занятие №10» Л.И.Пензулаева стр.23.	2 часа	
21.11.2025г 24.11.2025г	Тема8 « Занятие №11» Л.И.Пензулаева стр.28	2 часа	
28.11.2025г	Подвижные игры на осеннюю тематику, игры-забавы.	1 час	9 часов
Раздел «Зима»			
01.12.2025г 05.12.2025г	Тема 13 «Занятие №9 Л.И.Пензулаева стр.38	2 часа	
08.12.2025г 12.12.2025г	Тема 14 « Занятие №10»Л.И.Пензулаева стр.40	2 часа	
15.12.2025г 19.12.2025г	Тема15 « Занятие №11»Л.И.Пензулаева стр.43	2 часа	
22.12.2025г 26.12.2025г	Тема16 « Занятие №12»Л.И. Пензулаева стр.45	2 часа	
29.12.2025г	Тема 17 « Занятие №13»Л.И.Пензулаева стр..50	1 час	

12.01.2026г 16.01.2026г	Тема 18 « Занятие №14»Л.И.Пензулаева стр.51	2 часа	
19.01.2026г 23.01.2026г	Тема 19 « Занятие №15»Л.И.Пензулаева стр.53	2 часа	
26.01.2026г	Тема20 « Занятие №16»Л.И.Пензулаева стр.55	1 час	
30.01.2026г	Тема 21 « Занятие №17»Л.И.Пензулаева стр.57	1 час	6 часов
02.02.2026г 06.02.2026г	Тема 22 « Занятие №18»Л.И.Пензулаева» стр.59	2 часа	
09.02.2026г 13.02.2026г	Тема 23 « Занятие №19» Л.И.Пензулаева стр.	2 часа	
16.02.2026г	Развлечение ко дню Защитника Отечества.	1 час	
20.02.2026г 27.02.2026г	Контрольно-диагностическое занятие по разделу «зима»	2 часа	7 часов
Раздел «Весна»			
02.03.2026г 06.03.2026г	Тема24 « Занятие №20»Л.И.Пензулаева стр. Спортивный праздник «Моя мама лучше всех».	1 час 1 час	
13.03.2026г 16.03.2026г	Тема24 « Занятие №20»Л.И.Пензулаева стр. Тема 26 « Занятие №21»Л.И.Пензулаева стр.	1 час 1 час	
20.03.2026г 23.03.2026г.	Тема 27 « Занятие №22»Л.И.Пензулаева стр.	2 часа	
27.03.2026г 30.03.2026г	Тема 28 « Занятие №23»Л.И.Пензулаева стр..	2 часа	8 часов
03.04.2026г 06.04.2026г	Тема29 « Занятие №24»Л.И.Пензулаева стр. Развлечение ко дню космонавтики.	2 часа	
10.04.2026г 13.04.2026г	Тема29 « Занятие №24»Л.И.Пензулаева стр.	2 часа	
17.04.2026г 20.04.2026г	Тема 30 « Занятие №25»Л.И.Пензулаева стр.	2 часа	
24.04.2026г	Тема 31 « Занятие №26»Л.И.Пензулаева стр.	2 часа	8 часов

27.04.2026г			
04.05.2026г	Тема 32 « Занятие №27»Л.И.Пензулаева стр..	1 час	
08.05.2026г	Развлечение ко дню Победы	1 час	
15.05.2026г	Тема 32 « Занятие №27»Л.И.Пензулаева стр..	1 час	
18.05.2026г	Тема 32 « Занятие №28»Л.И.Пензулаева стр.	1 час	
22.05.2026г	Тема 33 « Занятие №27» »Л.И.Пензулаева стр.	1 час	
25.05.2026г	Контрольные испытания	1 час	
29.05.2026г	Развлечение «Моя безопасность».	1 час	7 часов
Итого:		70 часа	

Список литературы

- Методические пособия
Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (в помещении)
(Л.И. Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 4-5 лет, средняя группа)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направленность: Физическое развитие.

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 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 71 (академических) часов, занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми средней группы осуществляется по сетке занятий. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

Особенности развития детей 4-5 лет

В игровой деятельности развиваются ролевые взаимодействия, происходит замещение ролей в игре;

Значительное развитие получает изобразительная деятельность;

Развиваются ловкость, координация движений;

Восприятие становится более развитым;

Совершенствуется ориентация в пространстве;

Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;

Увеличивается произвольность внимания;

Улучшается произношение звуков и дикция;

Дети занимаются словотворчеством;

Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.

Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);

Происходит развитие образа Я ребенка, его детализация.

Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Планируемые результаты освоения детьми 4-5 лет программы по физической культуре

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

1. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
2. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
5. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
7. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
8. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
9. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
10. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;
11. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
2. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
3. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
4. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
5. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
6. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
7. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
8. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
9. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
10. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

5. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
6. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения, спортивные игры и упражнения

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо, налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по верёвке (диаметр 1.5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на пояс).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое), бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60см со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5.5-6секунд к концу года).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1.5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5м) с расстояния 1.5-2м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, под дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20прыжков 2-3раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; размыкание и смыкание; равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

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

Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
01.09.2025	Тема 1 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.19-20 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.09.2025	Тема 2 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.20 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.09.2025	Тема 3 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.21-22 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.09.2025	Тема 4 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.23 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.09.2025	Тема 5 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.24-25 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.09.2025	Тема 6 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.09.2025	Тема 7 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.26-28 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.09.2025	«Занятие № 11» Л.И. Пензулаева стр. 28-29 Физическая культура в детском саду	1 час	
29.09.2025	Тема 8 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 сентябрь

01.10.2025	Тема 9 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.30-32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.10.2025	Тема 10 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.10.2025	Тема 11 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.33-34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.10.2025	Тема 12 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.10.2025	Тема 13 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.35 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.10.2025 22.10.2025	Тема 14 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.35-36 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
27.10.2025 29.10.2025	Тема 15 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.36-37 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 октябрь
05.11.2025	Тема 16 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.39-40 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.11.2025	Тема 17 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.40 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.11.2025	Тема 18 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.41-42 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.11.2025	Тема 19 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.42-43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.11.2025	Тема 20 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.11.2025	Тема 21 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.11.2025	Тема 25 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.46 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 ноябрь
01.12.2025	Тема 26 «Занятие №35» Л.И. Пензулаева стр.49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.12.2025	Тема 27 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.48-49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.12.2025	Тема 28 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.12.2025	Тема 29 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.50-51 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.12.2025	Тема 30 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.51 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.12.2025	Тема 31 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.12.2025	Тема 32 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду.	1 час	

24.12.2025 29.12.2025	Тема 33 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.54-56 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 декабрь
12.01.2026	Тема 34 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.01.2026	Тема 35 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр. 57-58 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.01.2026	Тема 36 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.59-60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.01.2026	Тема 37 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.01.2026	Тема 38 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.01.2026	Тема 41 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.62 Физическая культура в детском саду.	1 час	6 январь
02.02.2026	Тема 42 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.63-64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.02.2026	Тема 43 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.02.2026	Тема 44 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.65-66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.02.2026	Тема 45 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.02.2026	Тема 46 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.67-68 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.02.2026	Тема 47 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.68-69 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.02.2026	Тема 50 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.69-70 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 февраль
02.03.2026	Тема 51 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.70 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.03.2026 11.03.2026	Тема 52 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.70-71 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
16.03.2026	Тема 53 «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.72 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.03.2026	Тема 54 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.72-73 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.03.2026	Тема 55 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр. 73-74 Физическая культура в детском саду	1 час	
25.03.2026	Тема 59 «Занятие № 4» Л.И. Пензулаева стр.74-75 Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.03.2026	Тема 60 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.75-76 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 март
01.04.2026 06.04.2026	Тема 61 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.76-77 Физическая культура в детском саду.	2 часа	

08.04.2026 13.04.2026	Тема 62 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.78 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
15.04.2026	Тема 63 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.79 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.04.2026	Тема 64 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.80-81 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.04.2026	Тема 64 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.81 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.04.2026	«Занятие № 16» Л.И. Пензулаева стр.82-83 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.04.2026	Тема 64 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.83-84 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 апрель
04.05.2026	Тема 64 «Занятие №19», Л.И. Пензулаева стр.84-85 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.05.2026	Тема 64 «Занятие № 20» Л.И. Пензулаева стр.85 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.05.2026	Тема 64 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.86 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.05.2026	Тема 65 «Занятие № 25» Л.И. Пензулаева стр.88-89 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.05.2026	Тема 65 «Занятие №28-29» Л.И. Пензулаева стр.89-90 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.05.2026	Тема 65 «Занятие №31-32» Л.И. Пензулаева стр.91-92 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.05.2026	Тема 65 «Занятие №34-35» Л.И. Пензулаева стр.92-93 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 май
Итого:		71 час	

Список литературы:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя 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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (на воздухе)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 4-5 лет, средняя группа)

Разработчик программы:
инструктор по физическоой
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направленность: Физическое развитие.

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 36 (академических) часов, занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми средней группы осуществляется по сетке занятий. В середине непосредственно образовательной деятельности проводятся физкультурные минутки.

Особенности развития детей 4-5 лет

В игровой деятельности развиваются ролевые взаимодействия, происходит замещение ролей в игре;

Значительное развитие получает изобразительная деятельность;

Развиваются ловкость, координация движений;

Восприятие становится более развитым;

Совершенствуется ориентация в пространстве;

Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание, развивается образное мышление, предвосхищение, воображение;

Увеличивается произвольность внимания;

Улучшается произношение звуков и дикция;

Дети занимаются словотворчеством;

Речь детей носит ситуативный и внеситуативный характер;

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, начинают выделяться лидеры.

Появляется интерес к играм с правилами (игры «на удачу»);

Происходит развитие образа Я ребенка, его детализация.

Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Планируемые результаты освоения детьми 4-5 лет программы по физической культуре

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети средней группы

Должны уметь:

12. Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
13. Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками;
14. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см;
15. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд;
16. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие;
17. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу;
18. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м);
19. Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии до 500м, выполнять поворот переступанием, подниматься на горку;
20. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону;
21. Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения;

22. Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранять, укреплять здоровье детей;
- Повышать умственную и физическую работоспособность;
- Обеспечение гармоничного физического развития;
- Совершенствовать умение и навыков в основных видах движений;
- Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- Формирование правильной осанки;
- Формировать потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Направления образовательной работы:

3. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
4. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

10. Продолжать развивать разнообразные виды движений.
11. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
12. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
13. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
14. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
15. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
16. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
17. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
18. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
11. Приучать к выполнению действий по сигналу.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

7. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
8. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
9. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

10. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
11. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
12. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Основные движения, спортивные игры и упражнения

Основные движения

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо, налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), враспынную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15см), по линии, по верёвке (диаметр 1.5-3см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20см, высота 30-35см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на пояс).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое), бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1.5 минуты. Бег на расстояние 40-60см со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10м; бег на 20м (5.5-6секунд к концу года).

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (расстояние 1.5м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3.5-6.5м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2.5м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1.5м) с расстояния 1.5-2м.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку, под дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролёта на другой вправо влево).

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20прыжков 2-3раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 5-6 линий, расстояние между которыми 40-50см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см. Прыжки с высоты 20-25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжки с короткой скакалкой.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; размыкание и смыкание; равнение по ориентирам, повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Содержание программы

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
	Раздел: «Осень»		
05.09.2025	Тема 1 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.09.2025	Тема 2 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.23 -24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.09.2025	Тема 3 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.09.2025	Тема 4 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.29 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 сентябрь
03.10.2025	Тема 5 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.32-33 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.10.2025	Тема 6 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.10.2025	Тема 7 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.36 Физическая культура в детском саду.	1 час	

	культура в детском саду.		
24.10.2025	Тема 8 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.38 Физическая культура в детском саду.	1 час	
31.10.2025	Тема 9 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.40-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	5 октябрь
07.11.2025 14.11.2025	Тема 10 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду	2 чаа	
21.11.2025 28.11.2025	Тема 11 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.45 Физическая культура в детском саду. «Занятие № 36» Л.И. Пензулаева стр. 46-47 Физическая культура в детском саду	1 час 1 час	4 ноябрь
	Раздел: "Зима"		
05.12.2025	Тема 12 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр. 49 Физическая культура в детском саду. «Занятие № 6» Л.И. Пензулаева стр. 51 Физическая культура в детском саду	1 час	
12.12.2025	Тема 13 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.12.2025	Тема 14 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.12.2025	Тема 15 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.59 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 декабрь
16.01.2026	Тема 16 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.01.2026	Тема 17 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.62-63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.01.2026	Тема 18 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.67 Физическая культура в детском саду.	1 час	3 январь
06.02.2026 13.02.2026	Тема 19 «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.72 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
	Раздел «Весна»		
20.02.2026 27.02.2026	Тема 20 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.76 Физическая культура в детском саду	2 часа	4 февраль
06.03.2026	Тема 21 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.77-78 Физическая	1 час	

	культура в детском саду		
13.03.2026	Тема 23 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.03.2026	Тема 24 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.03.2026	Тема 25 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.83 Физическая культура в детском саду	1 час	4 март
03.04.2026	Тема 26 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.85-86 Физическая культура в детском саду	1 час	
10.04.2026 17.04.2026	Тема 27 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.87-88 Физическая культура в детском саду	2 часа	
24.04.2026	Тема 28 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду	1 час	4 апрель
08.05.2026 15.05.2026	Тема 29 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду	2 часа	
22.05.2026	Тема 30 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.92-93 Физическая культура в детском саду	1 час	
29.05.2026	Тема 31 «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.93-94 Физическая культура в детском саду	1 час	4 май
Итого:		36 часов	

Список литературы:

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду Средняя 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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (в помещении)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 5-6 лет, старшая группа)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направленность: Физическое развитие.

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 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 2 раза в неделю, 8 раз в месяц.

Условия реализации:

Объем программы составляет 74 (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 перелезать 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
02.09.2025	Тема 1 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.15-17 Физическая культура в детском	1 час	
03.09.2025	Тема 2 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.17 Физическая культура в детском	1 час	
09.09.2025	Тема 3 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.19-20 Физическая культура в детском	1 час	

10.09.2025	Тема 4 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.20 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.09.2025	Тема 5 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.21-23 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.09.2025 23.09.2025	Тема 6 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.23-24 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
24.09.2025 30.09.2025	Тема 7 «Занятие №10», «Занятие № 11» Л.И. Пензулаева стр.24-26 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 сентябрь
01.10.2025	Тема 8 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.28-29 Физическая культура в детском саду.	1 час	
07.10.2025	Тема 9 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.29 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.10.2025 14.10.2025	Тема 10 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.30-32 Физическая культура в детском саду.	2 час	
15.10.2025	Тема 11. «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.10.2025	Тема 12 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.33-34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.10.2025	Тема 13 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.34-35 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.10.2025	Тема 14 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.35-37 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.10.2025	Тема 15 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.37 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 октябрь
05.11.2025	Тема 16 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.39-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.11.2025	Тема 17 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.11.2025	Тема 18 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.11.2025	Тема 19 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева	1 час	

	стр.43 Физическая культура в детском саду.		
19.11.2025	Тема 20 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.44-45 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.11.202	Тема 21 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.45 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.11.2025	Тема 25 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.46-47 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 ноябрь
02.12.2025	Тема 26 «Занятие №35» Л.И. Пензулаева стр.47 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.12.2025	Тема 27 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.48-49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.12.2025	Тема 28 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.49-50 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.12.2025	Тема 29 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.51-52 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.12.2025	Тема 30 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.52 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.12.2025	Тема 31 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.53-54 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.12.2025 24.12.2025	Тема 32 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду. Тема 33 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.55-57 Физическая культура в детском саду.	1 час 1 час	
30.12.2025	Тема 34 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.57 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 декабрь
13.01.2026	Тема 35 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.59-60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.01.2026	Тема 36 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.01.2026	Тема 37 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.63-64 Физическая культура в детском саду.	1 час	

21.01.2026	Тема 38 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.01.2026	Тема 41 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.65-66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.01.2026	Тема 42 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	6 январь
03.02.2026	Тема 43 «Занятие № 25» Л.И. Пензулаева стр.68-69 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.02.2026	Тема 44 «Занятие № 26» Л.И. Пензулаева стр.69 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.02.2026	Тема 45 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.70-71 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.02.2026	Тема 46 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.71 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.02.2026	Тема 47 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.71-72 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.02.2026	Тема 48 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.72-73 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.02.2026 25.02.2026	Тема 49 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.73-74 Физическая культура в детском саду.	2 часа	8 февраль
03.03.2026 04.03.2026	Тема 49 «Занятие № 36» Л.И. Пензулаева стр.75 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
10.03.2026	Тема 50 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.76-77 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.03.2026	Тема 51 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.77-78 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.03.2026	Тема 52 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.03.2026 24.03.2026	Тема 53 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.80 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
25.03.2026 31.03.2026	Тема 54 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.81-82 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 март

	саду.		
01.04.2026	Тема 55 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду	1 час	
07.04.2026	Тема 56 «Занятие № 10» Л.И. Пензулаева стр.83-84 Физическая культура в детском саду	1 час	
08.04.2026	Тема 57 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.86-87 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.04.2026	Тема 58 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.87 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.04.2026	Тема 59 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.88-89 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.04.2026	Тема 60 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.04.2026	Тема 61 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.89-91 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.04.2026 29.04.2026	Тема 62 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	9 апрель
05.05.2026 06.05.2026	Тема 63 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.91-93 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
12.05.2026	Тема 64 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.05.2026	Тема 65 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.94-95 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.05.2026	Тема 66 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.95 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.05.202 6	Тема 67 «Занятие №28-29» Л.И. Пензулаева стр.96-97 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.05.2026	Тема 68 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.98-99 Физическая культура в детском саду.	1 час	

27.05.2026	Тема 69 «Занятие №34-35» Л.И. Пензулаева стр.100-101 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 май
Итого:		74 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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (на воздухе)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 5-6 лет, старшая группа)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

Направленность: Физическое развитие.

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 36 (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

Дата	Тема занятия	Объём в часах	Примечание
	Раздел: «Осень»		
05.09.2025	Тема 1 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.17-19 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.09.2025	Тема 2 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр. 20 -21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.09.2025	Тема 3 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.24-26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.09.2025	Тема 4 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.29-30 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 сентябрь

	саду.		
03.10.2025 10.10.2025	Тема 5 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
17.10.2025 24.10.2025	Тема 6 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.35 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
31.10.2025	Тема 7 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	1 час	5 октябрь
07.11.2025	Тема 8 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.11.2025	Тема 9 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.11.2025	Диагностическое занятие	1 час	
28.11.2025	Тема 11 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.50 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 ноябрь
	Раздел: "Зима"		
05.12.2025	Тема 12 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.12.2025	Тема 13 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.54-55 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.12.2025	Тема 14 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.57-58 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.12.2025	Тема 15 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 декабрь
16.01.2026	Тема 16 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.01.2026	Тема 17 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.65 Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.01.2026	Тема 18 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	3 январь
06.02.2026	Тема 19 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.69-70 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.02.2026	Тема 20 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.71 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.02.2026	Тема 21 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.73 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.02.2026	Тема 23 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.78-79 Физическая культура в детском саду	1 час	4 февраль

06.03.2026	Тема 24 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.80 Физическая культура в детском саду	1 час	
13.03.2026	Тема 25 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.83 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.03.2026	Тема 26 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.85 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.03.2026	Тема 27 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.87 Физическая культура в детском саду	1 час	4 март
03.04.2026	Тема 28 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду	1 час	
10.04.2026	Тема 29 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду	1 час	
17.04.2026 24.04.2026	Тема 30 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.93 Физическая культура в детском саду	2 часа	4 апрель
08.05.2026 15.05.2026	Тема 31 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.96 Физическая культура в детском саду	2 часа	
22.05.2026	Тема 32 «Занятие № 30» Л.И. Пензулаева стр. 97-98.	1 час	
29.05.2026	«Занятие № 33» Л.И. Пензулаева стр. 99-10	1 час	4 май
Итого:		36 часов	

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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (в помещении)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 6-7 лет, подготовительная группа № 1)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);

Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности.

Устав МБДОУ № 14.

Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ к ШКОЛЕ ГРУППА Физическая культура (в помещении)
Направленность: Физическое развитие.

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 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 2 раза в неделю, 8 раз в месяц.

Условия реализации: Объем программы составляет 71 (академических) часов, 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
01.09.2025	Тема 1 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.9-10 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.09.2025	Тема 2 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.10 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.09.2025	Тема 3 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.11-13 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.09.2025	Тема 4 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.13 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.09.2025	Тема 5 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.15-16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.09.2025	Тема 6 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.09.2025	Тема 7 «Занятие №10», «Занятие № 11» Л.И. Пензулаева стр.16-18 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.09.2025	Тема 8 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.20-21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.09.2025	Тема 9 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.21-22 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 сентябрь
01.10.2025	Тема 10 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.22-23 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.10.2025	Тема 11. «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.23-24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.10.2025	Тема 12 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.24-25 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.10.2025	Тема 13 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.10.2025	Тема 14 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.27-28 Физическая культура в детском саду.	1 час	

20.10.2025	Тема 15 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.28 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.10.2025	Тема 16 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.29-32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.10.2025	Тема 17 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.10.2025	Тема 18 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.32-34 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 октябрь
05.11.2025	Тема 19 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.11.2025	Тема 20 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.34-36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.11.2025	Тема 21 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.11.2025	Тема 25 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.11.2025	Тема 26 «Занятие №35» Л.И. Пензулаева стр.38-39 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.11.2025	Тема 27 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.40-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.11.2025	Тема 28 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 ноябрь
01.12.2025	Тема 29 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.42-43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.12.2025	Тема 30 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.12.2025	Тема 31 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.45-46 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.12.2025	Тема 32 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.46 Физическая культура в детском саду.	1 час	

15.12.2025	Тема 33 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.47-48 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.12.2025	Тема 34 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.48 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.12.2025	Тема 35 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.49-51 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.12.2025	Тема 36 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.12.2025	Тема 37 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.54-56 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 декабрь
12.01.2026	Тема 38 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.01.2026	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	
19.01.2026	Тема 43«Занятие № 25» Л.И. Пензулаева стр.59-60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.01.2026	Тема 44 «Занятие № 26» Л.И. Пензулаева стр.60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.01.2026	Тема 45 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.01.2026	Тема 46 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.62 Физическая культура в детском саду.	1 час	6 январь
02.02.2026	Тема 47 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.63-64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.02.2026	Тема 48 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.02.2026	Тема 49 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.65-66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.02.2026	Тема 49 «Занятие № 35» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	

16.02.2026	Тема 50 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.72-73 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.02.2026	Тема 51 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.73-78 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.02.2026	Тема 52 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.74-75 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 февраль
02.03.2026	Тема 53 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.75 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.03.2026	Тема 54 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.76-78 Физическая культура в детском саду.		
11.03.2026	Тема 55 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.78 Физическая культура в детском саду	1 час	
16.03.2026	Тема 56 «Занятие № 10» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду	1 час	
18.03.2026	Тема 57 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.81-82 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.03.2026	Тема 58 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.03.2026	Тема 59 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.83- Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.03.2026	Тема 60 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.84 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 март
01.04.2026	Тема 61 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.84-86 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.04.2026 08.04.2026	Тема 62 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.86 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
13.04.2026 15.04.2026	Тема 63 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.87-88 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
20.04.2026 22.04.2026	Тема 64 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.88Физическая культура в детском саду.	2 часа	

27.04.2026	Тема 65 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.88-89 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.04.2026	Тема 66 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.89-90 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 апрель
04.05.2026 06.05.2026	Тема 67 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
13.05.2026 18.05.2026	Тема 67 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
20.05.2026 25.05.2026	Тема 68 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.92-93 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
27.05.2026	Тема 69 «Занятие №34-35» Л.И. Пензулаева стр.95-96 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 май
Итого:		71 час	

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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (на воздухе)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 6-7 лет, подготовительная группа № 1)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ к ШКОЛЕ ГРУППА Физическая культура (в помещении)
Направленность:

Физическое развитие.

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.

Условия реализации:

- Рабочая программа реализуется в форме непрерывной образовательной деятельности (занятий). Занятие организуется 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.
- Объем программы составляет 36 (академических) часов, занятия проводятся 1 раз 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
05.09.2025	Тема 1 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.11 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.09.2025	Тема 2 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр. 14 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.09.2025	Тема 3 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.09.2025	Тема 3 «Занятие № 12» стр. 18	1 час	4 сентябрь
03.10.2025	Тема 4 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.22 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.10.2025	Тема 5 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.10.2025	Тема 6 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр. 26-27 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.10.2025 31.10.2025	Тема 7 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	2 часа	5 октябрь
07.11.2025	Тема 8 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.11.2025	Тема 9 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.11.2025	Тема 10 «Занятие № 36» Л.И. Пензулаева стр.39 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.11.2025	Тема 11 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.41-42 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 ноябрь
05.12.2025	Тема 12 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.12.2025	Тема 13 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.46-47 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.12.2025	Тема 14 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.48-49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.12.2025	Тема 15 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.51-52 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 декабрь
16.01.2026	Тема 16 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду.	1 час	

23.01.2026	Тема 17 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.01.2026	Тема 18 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.60-61 Физическая культура в детском саду.	1 час	3 январь
6.02.2026	Тема 19 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.62-63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.02.2026	Тема 20 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.64-65 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.02.2026	Тема 21 «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.02.2026	Тема 23 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.73-74 Физическая культура в детском саду	1 час	4 февраль
06.03.2026	Тема 24 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.75-76 Физическая культура в детском саду	1 час	
13.03.2026	Тема 25 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.78-79 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.03.2026	Тема 26 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.80-81 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.03.2026	Тема 27 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.82-83 Физическая культура в детском саду	1 час	4 март
03.04.2026	Тема 28 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.84 Физическая культура в детском саду	1 час	
10.04.2026	Тема 29 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.86-87 Физическая культура в детском саду	1 час	
17.04.2026 24.04.2026	Тема 30 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.88 Физическая культура в детском саду	2 часа	4 апрель
08.05.2026 15.05.2026	Тема 31 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.90 Физическая культура в детском саду	2 часа	
22.05.2026 29.05.2026	Тема 32 «Занятие № 30» Л.И. Пензулаева стр.92. «Занятие № 33» Л.И. Пензулаева стр. 93-95	1 час 1 час	4 май
Итого:		36 часов	

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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (в помещении)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 6-7 лет, подготовительная группа № 2)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);

Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности.

Устав МБДОУ № 14.

Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ к ШКОЛЕ ГРУППА Физическая культура (в помещении)
Направленность: Физическое развитие.

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 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 2 раза в неделю, 8 раз в месяц.

Условия реализации: Объем программы составляет 71 (академических) часов, 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
01.09.2025	Тема 1 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.9-10 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.09.2025	Тема 2 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.10 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.09.2025	Тема 3 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.11-13 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.09.2025	Тема 4 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.13 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.09.2025	Тема 5 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.15-16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.09.2025	Тема 6 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.09.2025	Тема 7 «Занятие №10», «Занятие № 11» Л.И. Пензулаева стр.16-18 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.09.2025	Тема 8 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.20-21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.09.2025	Тема 9 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.21-22 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 сентябрь
01.10.2025	Тема 10 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.22-23 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.10.2025	Тема 11. «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.23-24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.10.2025	Тема 12 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.24-25 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.10.2025	Тема 13 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.10.2025	Тема 14 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.27-28 Физическая культура в детском саду.	1 час	

20.10.2025	Тема 15 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.28 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.10.2025	Тема 16 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.29-32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.10.2025	Тема 17 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.10.2025	Тема 18 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.32-34 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 октябрь
05.11.2025	Тема 19 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.11.2025	Тема 20 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.34-36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.11.2025	Тема 21 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.36 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.11.2025	Тема 25 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.11.2025	Тема 26 «Занятие №35» Л.И. Пензулаева стр.38-39 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.11.2025	Тема 27 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.40-41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.11.2025	Тема 28 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 ноябрь
01.12.2025	Тема 29 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.42-43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
03.12.2025	Тема 30 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.43 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.12.2025	Тема 31 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.45-46 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.12.2025	Тема 32 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.46 Физическая культура в детском саду.	1 час	

15.12.2025	Тема 33 «Занятие №10» Л.И. Пензулаева стр.47-48 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.12.2025	Тема 34 «Занятие №11» Л.И. Пензулаева стр.48 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.12.2025	Тема 35 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.49-51 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.12.2025	Тема 36 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.12.2025	Тема 37 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.54-56 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 декабрь
12.01.2026	Тема 38 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.01.2026	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	
19.01.2026	Тема 43«Занятие № 25» Л.И. Пензулаева стр.59-60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.01.2026	Тема 44 «Занятие № 26» Л.И. Пензулаева стр.60 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.01.2026	Тема 45 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.01.2026	Тема 46 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.62 Физическая культура в детском саду.	1 час	6 январь
02.02.2026	Тема 47 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.63-64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.02.2026	Тема 48 «Занятие №32» Л.И. Пензулаева стр.64 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.02.2026	Тема 49 «Занятие №34» Л.И. Пензулаева стр.65-66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
11.02.2026	Тема 49 «Занятие № 35» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	

16.02.2026	Тема 50 «Занятие №1» Л.И. Пензулаева стр.72-73 Физическая культура в детском саду.	1 час	
18.02.2026	Тема 51 «Занятие №2» Л.И. Пензулаева стр.73-78 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.02.2026	Тема 52 «Занятие №4» Л.И. Пензулаева стр.74-75 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 февраль
02.03.2026	Тема 53 «Занятие №5» Л.И. Пензулаева стр.75 Физическая культура в детском саду.	1 час	
04.03.2026	Тема 54 «Занятие №7» Л.И. Пензулаева стр.76-78 Физическая культура в детском саду.		
11.03.2026	Тема 55 «Занятие №8» Л.И. Пензулаева стр.78 Физическая культура в детском саду	1 час	
16.03.2026	Тема 56 «Занятие № 10» Л.И. Пензулаева стр.79-80 Физическая культура в детском саду	1 час	
18.03.2026	Тема 57 «Занятие №13» Л.И. Пензулаева стр.81-82 Физическая культура в детском саду.	1 час	
23.03.2026	Тема 58 «Занятие №14» Л.И. Пензулаева стр.82 Физическая культура в детском саду.	1 час	
25.03.2026	Тема 59 «Занятие №16» Л.И. Пензулаева стр.83- Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.03.2026	Тема 60 «Занятие №17» Л.И. Пензулаева стр.84 Физическая культура в детском саду.	1 час	8 март
01.04.2026	Тема 61 «Занятие №19» Л.И. Пензулаева стр.84-86 Физическая культура в детском саду.	1 час	
06.04.2026 08.04.2026	Тема 62 «Занятие №20» Л.И. Пензулаева стр.86 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
13.04.2026 15.04.2026	Тема 63 «Занятие №22» Л.И. Пензулаева стр.87-88 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
20.04.2026 22.04.2026	Тема 64 «Занятие №23» Л.И. Пензулаева стр.88Физическая культура в детском саду.	2 часа	

27.04.2026	Тема 65 «Занятие №25» Л.И. Пензулаева стр.88-89 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.04.2026	Тема 66 «Занятие №26» Л.И. Пензулаева стр.89-90 Физическая культура в детском саду.	1 час	9 апрель
04.05.2026 06.05.2026	Тема 67 «Занятие №28» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
13.05.2026 18.05.2026	Тема 67 «Занятие №29» Л.И. Пензулаева стр.90-91 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
20.05.2026 25.05.2026	Тема 68 «Занятие №31» Л.И. Пензулаева стр.92-93 Физическая культура в детском саду.	2 часа	
27.05.2026	Тема 69 «Занятие №34-35» Л.И. Пензулаева стр.95-96 Физическая культура в детском саду.	1 час	7 май
Итого:		71 час	

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.

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

Протокол заседания
Педагогического совета МБДОУ
детский сад № 14 «Аленушка»
от 29.08.2025г. г. № 1

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
детского сада №14 «Аленушка»
_____ Е.Х.Бабасинян

**Рабочая программа
к основной образовательной программе дошкольного
образования МБДОУ детского сада № 14 «Алёнушка»**

**по Физической культуре (на воздухе)
(Л.И.Пензулаева)**

**В рамках реализации программы «От рождения до школы»
Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.**

(дети 6-7 лет, подготовительная группа № 2)

Разработчик программы:
инструктор по физической
культуре Е.К. Бабаян

Ростовская область
с. Чалтырь

Пояснительная записка

Нормативные основания:

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ № 14:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 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);
- Методические рекомендации по использованию Примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.08.2015 г. № 24/4.1.1-5025/М);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 г. № 26);
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности.
- Устав МБДОУ № 14.
- Основная образовательная программа МБДОУ № 14.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ к ШКОЛЕ ГРУППА Физическая культура (в помещении)
Направленность:

Физическое развитие.

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.

Условия реализации:

- Рабочая программа реализуется в форме непрерывной образовательной деятельности (занятий). Занятие организуется 1 раз в неделю, 4 раза в месяц.
- Объем программы составляет 36 (академических) часов, занятия проводятся 1 раз 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
05.09.2025	Тема 1 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.11 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.09.2025	Тема 2 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр. 14 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.09.2025	Тема 3 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.16 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.09.2025	Тема 3 «Занятие № 12» стр. 18	1 час	4 сентябрь
03.10.2025	Тема 4 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.22 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.10.2025	Тема 5 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.24 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.10.2025	Тема 6 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр. 26-27 Физическая культура в детском саду.	1 час	
24.10.2025 31.10.2025	Тема 7 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	2 часа	5 октябрь
07.11.2025	Тема 8 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
14.11.2025	Тема 9 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.34 Физическая культура в детском саду.	1 час	
21.11.2025	Тема 10 «Занятие № 36» Л.И. Пензулаева стр.39 Физическая культура в детском саду.	1 час	
28.11.2025	Тема 11 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.41-42 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 ноябрь
05.12.2025	Тема 12 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.12.2025	Тема 13 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.46-47 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.12.2025	Тема 14 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.48-49 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.12.2025	Тема 15 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.51-52 Физическая культура в детском саду.	1 час	4 декабрь
16.01.2026	Тема 16 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.54 Физическая культура в детском саду.	1 час	

23.01.2026	Тема 17 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.56 Физическая культура в детском саду.	1 час	
30.01.2026	Тема 18 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.60-61 Физическая культура в детском саду.	1 час	3 январь
6.02.2026	Тема 19 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.62-63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.02.2026	Тема 20 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.64-65 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.02.2026	Тема 21 «Занятие №36» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.02.2026	Тема 23 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.73-74 Физическая культура в детском саду	1 час	4 февраль
06.03.2026	Тема 24 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.75-76 Физическая культура в детском саду	1 час	
13.03.2026	Тема 25 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.78-79 Физическая культура в детском саду	1 час	
20.03.2026	Тема 26 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.80-81 Физическая культура в детском саду	1 час	
27.03.2026	Тема 27 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.82-83 Физическая культура в детском саду	1 час	4 март
03.04.2026	Тема 28 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.84 Физическая культура в детском саду	1 час	
10.04.2026	Тема 29 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.86-87 Физическая культура в детском саду	1 час	
17.04.2026 24.04.2026	Тема 30 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.88 Физическая культура в детском саду	2 часа	4 апрель
08.05.2026 15.05.2026	Тема 31 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.90 Физическая культура в детском саду	2 часа	
22.05.2026 29.05.2026	Тема 32 «Занятие № 30» Л.И. Пензулаева стр.92. «Занятие № 33» Л.И. Пензулаева стр. 93-95	1 час 1 час	4 май
Итого:		36 часов	

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 143507986500560089701835989304833372774460075088

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 02.04.2025 по 02.04.2026