

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 7»

Согласовано
Педагогический совет от 31.08.2023
Протокол № 2

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 7
Семенихина Е.В.
Приказ от 31.08.2023 № 101



Составители программы:
Воспитатели:
Журавлева Н.Ю.



1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию в старшей группе, разработана с учетом ФОП ДО и ФГОС ДО в соответствии со следующими нормативными документами:

1.1. Порядком разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 ноября 2022 г., регистрационный № 70809),

1.2. ФГОС ДО, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155, с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31,

1.3. Федеральной образовательной программой дошкольного образования (далее - ФОП), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации 25.11.2022 г. № 1028

1.4. Основами государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей, утверждённых Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2022, № 46, ст. 7977).

1.5. Региональной Программой развития воспитания, утвержденной Минобразования РО 10.06.2021 г. № 546.

1.6. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 11.12.2020. № 1028 «О областной инновационной площадке по разработке и реализации проекта « Индивидуальные траектории профессионального развития педагогов как условие повышения качества дошкольного образования»;

1.7. Приказ №3 / ФИСО – 22 от 31.01.2022 «О присвоении статуса инновационной площадки «Оценка качества STEM-образования детей дошкольного и начального общего образования» (срок реализации 31.01.2022 – 31.05.2023 гг.)

1.8. Приказ №3 / ФИСО – 22 от 31.01.2022 «О присвоении статуса инновационной площадки «Развитие компетенций в соответствии с программой kidskills и juniorskills средствами STEM-образования (проект STEM-skills)»

1.9. Приказ МКУ ОО Октябрьского района города Ростова-н-Дону от 05.06.2020г. № 227 «О реализации сетевых проектов в образовательных учреждениях Октябрьского района города Ростова-на-Дону»;

1.10. Устав МБДОУ № 7

1.11. Лицензия на осуществление образовательной деятельности (№ 5590 от 27.08.2015 г.);

2. 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.

3. Задачи:

Основная гимнастика

Основные движения:

метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча;
- передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд;
- перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени),
- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад;
- проползание под скамейкой;
- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;

ходьба:

- ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево),
- в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров;
- в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег:

- бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием;
- высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы;
- мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5-2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег под вращающейся скакалкой;

прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь;
- на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- перепрыгивание с места предметы высотой 30 см;

- спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза;
- подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см);
- перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом;
- прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;

равновесие:

- ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой;
- стойка на гимнастической скамье на одной ноге;
- поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье;
- пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске;
- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой);
- приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».
- Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и переключивание их с места на место.
- Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений.
- Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

➤ музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

Строевые упражнения:

➤ педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

Подвижные игры:

➤ педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

➤ Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений).

➤ Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Спортивные игры:

➤ педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

➤ Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

➤ Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

➤ Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

➤ Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

➤ Спортивные упражнения: педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона (Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске

с горки. Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения).

Формирование основ здорового образа жизни:

➤ педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

➤ Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

➤ Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

➤ Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Активный отдых.

➤ Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

➤ Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

➤ Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

➤ Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

➤ Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

4. Принципы:

➤ полноценное проживание ребёнком раннего и дошкольного возрастов, амплификация детского развития;

➤ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

- содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество МБДОУ № 7 с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учёт этнокультурной ситуации развития детей.

5. Формы реализации:

- беседы;
- наблюдения;
- игровые занятия;
- экскурсии;
- рассматривание и обсуждение предметных и сюжетных картинок, иллюстраций к знакомым сказкам, произведений искусства (народного, декоративно – прикладного, изобразительного, книжной графики и пр.), обсуждение средств выразительности

6. Условия реализации:

- Специальным образом, созданная предметно – пространственная среда в группе, организованная в виде разграниченных зон (центров), оснащенная развивающими материалами;
- организация образовательного процесса предполагает проведение фронтального занятия 2 раз в неделю по 20 минут;
- совместную деятельность педагога с детьми;
- самостоятельную деятельность детей;
- проведение контрольно – диагностических занятий – 1 раз в конце каждого квартала;
- проведение занятий сопровождается использованием дидактически – наглядного материала;
- конструктивное взаимодействие с семьей.

7. Планируемые результаты:

- демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
- Осознанно выполняют движения. легко ходят и бегают, энергично отталкиваются от опоры.
- Учить бегают наперегонки, с преодолением препятствий.
- Лазают по гимнастической стенке, меняя темп прыгают в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаются, отталкиваются и приземляются в зависимости от вида прыжка, прыгают на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняют равновесие при приземлении.
- Сочетают замах с броском при метании, подбрасывают и ловят мяч одной рукой, отбивают его правой и левой рукой на месте и ведут при ходьбе. Катаются на двухколесном велосипеде, на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой).
- Ориентируются в пространстве. Помогают взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирают его на место.
- **Подвижные игры.** Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Материал: методическая литература, дидактически – наглядный материал, спортивный инвентарь.

8. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с расписанием НОД на 2023-2024 учебный год. Дни психоэмоциональной разгрузки:

С 30.10.2023 по 05.11.2023

С 25.12.2023 по 09.01.2024

С 25.03.2024 по 31.03.2024

Годовое учебно-тематическое планирование на 2023-2024 уч.г.

Дата	Формы работы	Объём в часах	Примечание
01.09.23	Контрольно – диагностическое занятие		
08.09.23	Тема 1 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.17-19 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.09.23	Тема 2 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр. 20 -21 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.09.23	Тема 3 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.24-26 Физическая культура в детском саду.	1 час	
29.09.23	Тема 4 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.29-30 Физическая культура в детском саду.	1 час	

06.10.23	Тема 5 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.32 Физическая культура в детском саду.	1 час	
13.10.23	Тема 6 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.35 Физическая культура в детском саду.	1 час	
20.10.23	Тема 7 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.37-38 Физическая культура в детском саду.	1 час	
27.10.23	Тема 8 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.41 Физическая культура в детском саду.	1 час	
10.11.23	Тема 9 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.	1 час	
17.11.23	Тема 10 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.43-44 Физическая культура в детском саду.		
24.11.23	Контрольно – диагностическое занятие по разделу	1 час	
01.12.23	Тема 11 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.50 Физическая культура в детском саду.	1 час	
08.12.23	Тема 12 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.52-53 Физическая культура в детском саду.	1 час	
15.12.23	Тема 13 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.54-55 Физическая культура в детском саду.	1 час	
22.12.23	Тема 14 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.57-58 Физическая культура в детском саду.	1 час	
12.01.24	Тема 15 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.61-62 Физическая культура в детском саду.	1 час	
19.01.24	Тема 16 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.63 Физическая культура в детском саду.	1 час	
26.01.24	Тема 17 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.65 Физическая культура в детском саду.	1 час	
02.02.24	Тема 18 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.66 Физическая культура в детском саду.	1 час	
09.02.24	Тема 19 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.69-70 Физическая культура в детском саду.	1 час	
16.02.24	Тема 20 «Занятие №30» Л.И. Пензулаева стр.71 Физическая культура в детском саду	1 час	
01.03.24	Тема 21 «Занятие №33» Л.И. Пензулаева стр.73 Физическая культура в детском саду	1 час	
15.03.24	Контрольно – диагностическое занятие по разделу	1 час	

22.03.24	Тема 23 «Занятие №3» Л.И. Пензулаева стр.78-79 Физическая культура в детском саду	1 час	
05.04.24	Тема 24 «Занятие №6» Л.И. Пензулаева стр.80 Физическая культура в детском саду	1 час	
12.04.24	Тема 25 «Занятие №9» Л.И. Пензулаева стр.83 Физическая культура в детском саду	1 час	
19.04.24	Тема 26 «Занятие №12» Л.И. Пензулаева стр.85 Физическая культура в детском саду	1 час	
26.04.24	Тема 27 «Занятие №15» Л.И. Пензулаева стр.87 Физическая культура в детском саду	1 час	
03.05.24	Тема 28 «Занятие №18» Л.И. Пензулаева стр.89 Физическая культура в детском саду	1 час	
10.05.24	Тема 29 «Занятие №21» Л.И. Пензулаева стр.91 Физическая культура в детском саду	1 час	
17.05.24	Тема 30 «Занятие №24» Л.И. Пензулаева стр.93 Физическая культура в детском саду	1 часа	
24.05.24	Тема 31 «Занятие №27» Л.И. Пензулаева стр.96 Физическая культура в детском саду	1 час	
31.05.24	Контрольно – диагностическое занятие по разделу	1 час	
26.05.23	Контрольно – диагностическое занятие по разделу	1 час	
	Итого:	36часа	

Список литературы:

- Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. — 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.
- Губанова Н. Ф. Игровая деятельность в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2006-2010.
- «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Васильевой. -3-е изд.- М.:Мозайка-Синтез, 2013.