

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 4 г. Балтийска

Документ подписан электронной подписью  
Кудлаева Юлия Валерьевна

00DFD03B229D5E6E4F185CDDBB9E48A3AC

Срок действия с 18.07.2023 до 10.10.2024

**Рабочая программа ООП ДО  
по образовательной области «Физическое развитие»  
для воспитанников старшей группы (5-6 лет)**

Программа разработана  
инструктором по физической культуре:  
Мамаевой О.А.

Рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета  
МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска  
«24» августа 2023 г., протокол № 1

г. Балтийск  
2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	5
3. Тематическое планирование .....	6
4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.....	13

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности.

Настоящая рабочая программа, разработана на основе Основной общеобразовательной программы МБДОУ д/с № 4 г. Балтийска, в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022г. № 955)

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022г. № 1028 Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Разработка программы осуществлена на основе нормативно-правовых документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

□ Федеральный закон от 24 сентября 2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

□ Указ Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

□ Приказ Министерства Российской Федерации от 01 декабря 2022г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020г. № 373»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

□ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

□ Методические рекомендации Минпросвещения России от 03 марта 2023г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования.

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающегося образования, целью которого является развитие ребенка. Рабочая программа обеспечивает единство воспитательных развивающих обучающих задач. Она определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса образовательной области «Физическое развитие» и рассчитана для детей 5-6 лет.

Рабочая программа составлена с учетом интеграции, содержание детской деятельности распределено по месяцам, неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год, что соответствует перспективному планированию ООП ДО.

### **Цель и задачи:**

**Цель:** формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, укрепление и охрана здоровья детей, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности, становление осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

В области физического развития для детей возрастной группы 5-6 лет **основными задачами** образовательной деятельности являются:

✓ обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;

✓ развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

✓ воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

✓ продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

✓ укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

✓ расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

✓ воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

## 2. Планируемые результаты освоения рабочей программы

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому планируемые результаты освоения ООП представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах.

*Планируемые результаты к шести годам:*

✓ ребёнок 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;

✓ ребёнок 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;

✓ ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

✓ ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

✓ ребёнок 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.

### 3. Учебный план по образовательной области «Физическое развитие»

ОД	в неделю	в месяц	в год
Физическая культура	3	12	108

#### Календарно-тематическое планирование «Физическое развитие» (физическая культура)

Месяц	Тема ОД	Содержание	Источник	Средства реализации
Сентябрь	<b>1-я неделя</b> Занятия 1-3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.15)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>2-я неделя</b> Занятия 4-6	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений и прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.19)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>3-я неделя</b> Занятия 7-9	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.21)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>4-я неделя</b> Занятия 10-12	Разучить ходьбу и бег с изменяем темпа движения по сигналу воспитателя; научить	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	- основные движения - общеразвивающие

		детей пролезанию в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Старшая группа (стр.24)	упражнения - игры малой подвижности
<b>Октябрь</b>	<b>5-я неделя</b> Занятия 13-15	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.28)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>6-я неделя</b> Занятия 16-18	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.30)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>7-я неделя</b> Занятия 19-21	Повторить ходьбу с изменением темпа движений; Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.33)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>8-я неделя</b> Занятия 22-24	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.35)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>9-я неделя</b> Занятия 25-27	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1.5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.37)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>Ноябрь</b>	<b>10-я неделя</b> Занятия 28-30	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	-основные движения - общеразвивающие

		координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Старшая группа (стр.39)	упражнения - игры малой подвижности
	<b>11-я неделя</b> Занятия 31-33	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторит прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; управлять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.42)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>12-я неделя</b> Занятия 34-36	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.44)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>13-я неделя</b> Занятия 37-39	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.46)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>Декабрь</b>	<b>14-я неделя</b> Занятия 40-42	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.48)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>15-я неделя</b> Занятия 43-45	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.51)	- основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>16-я неделя</b> Занятия 46-48	Упражнять детей и ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.53)	-основные движения - общеразвивающие упражнения



		гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.		- игры малой подвижности
	<b>17-я неделя</b> Занятия 49-51	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.55)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>Январь</b>	<b>18-я неделя</b> Занятия 52-54	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.59)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>19-я неделя</b> Занятия 55-57	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.61)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>Февраль</b>	<b>20-я неделя</b> Занятия 58-60	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.68)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>21-я неделя</b> Занятия 61-63	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.70)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>22-я неделя</b> Занятия 64-66	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	-основные движения - общеразвивающие

		цель; упражнять в лазание под палку и перешагивании через нее.	Старшая группа (стр.71)	упражнения - игры малой подвижности
	<b>23-я неделя</b> Занятия 67-69	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.73)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>Март</b>	<b>24-я неделя</b> Занятия 70-72	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.76)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>25-я неделя</b> Занятия 73-75	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменяем направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.79)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>26-я неделя</b> Занятия 76-78	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.81)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>27-я неделя</b> Занятия 79-81	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.83)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>28-я неделя</b> Занятия 82-84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	-основные движения - общеразвивающие

		игровые задания с прыжками.	Старшая группа (стр.85)	упражнения - игры малой подвижности
<b>Апрель</b>	<b>29-я неделя</b> Занятия 85-87	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.86)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>30-я неделя</b> Занятия 88-90	Повторить ходьбу и бег между приметам; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.88)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>31-я неделя</b> Занятия 91-93	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.89)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>32-я неделя</b> Занятия 94-96	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.91)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>Май</b>	<b>33-я неделя</b> Занятия 97-99	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.94)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
	<b>34-я неделя</b> Занятия 100-102	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	-основные движения - общеразвивающие

		разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Старшая группа (стр.96)	упражнения - игры малой подвижности
<b>35-я неделя</b> Занятия 103-105		Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.100)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности
<b>36-я неделя</b> Занятия 106-108		Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (стр.101)	-основные движения - общеразвивающие упражнения - игры малой подвижности

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### *Учебно - методическое обеспечение:*

1. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.
2. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.
3. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Неделя здоровья в детском саду. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
8. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Конспекты физкультурных занятий и сценарии развлечений в ДОО. – М.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ГНОМ, 2019.
9. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
10. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий/ авт.-сост. В.В. Гаврилова. - Волгоград: Учитель, 2016.
11. Физическое развитие детей 5-6 лет: Планирование двигательной деятельности на год, 32 карты/ авт.-сост. И.Н. Недомеркова. - Волгоград: ООО «Издательство Учитель», 2016.

##### *Материально-техническое обеспечение:*

№	Наименование оборудования (инвентарь)	Количество (шт.)
<b>Основное учебное оборудование</b>		
1.	Туннель	1
2.	Маты	4
3.	Гимнастические стенки	3
4.	Гимнастические скамейки	3
5.	Набор мягких модулей	1
6.	Беговая дорожка	2
7.	Обруч большой	20
8.	Обруч малый	12
9.	Палка гимнастическая длинная	40

10.	Массажная дорожка	8
11.	Мячи малые	10
12.	Мячи средние	15
13.	Мешочки для метания	10
14.	Погремушки	30
15.	Ленты на кольцах	28
16.	кубики	38
17.	кегли	10
18.	Мяч (фитбол)	6
19.	Мячи (ежи)	1
20.	Мячи большие	30
21.	Скакалки	30
22.	Дуга 50см	1
23.	Флажки	40
24.	Мяч футбольный	1
25.	Проектор	1
26.	Колонка	1
<b>Аудио-видео пособия, мультимедийные презентации</b>		
27.	Презентации	
28.	Картотека подвижных игр	
29.	Картотека игрового самомассажа	
30.	Картотека дыхательной гимнастики	
31.	Картотека утренней гимнастики	
32.	Картотека гимнастики для глаз	
33.	Музыкальные аудио записи	

