

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Ростова – на – Дону «Детский сад № 15»  
(МАДОУ № 15)

Согласовано:  
на педагогическом совете  
МАДОУ № 15  
от 31 августа 2022 г.

Утверждено:  
Заведующий  
МАДОУ № 15  
\_\_\_\_\_ Мезинова Н.Л.

## Рабочая программа

по реализации программы физического развития и здоровья  
детей 3-7 лет «СТАРТ» авт. Р.А. Юдиной,  
Л.В. Яковлевой на 2022-2023 учебный год.  
Подготовительная группа №3;5  
(четвёртый год обучения)

Составитель: Соловьёв А.С.-

Инструктор по физической культуре

## 1. Целевой раздел:

### Пояснительная записка:

Основная образовательная программа старшей группы по физ. Воспитанию «Старт» разработана соответствии с:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20»);
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10 2013 №1155);

Основная образовательная программа старшей группы разработана на основе программы по физ. воспитанию «СТАРТ»

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно – тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Кроме того, при разработке Программы учитывались принципы и подходы ее формирования, определенные главной целью Образовательной системы «СТАРТ»: создание условий для развития функционально грамотной личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы), используя для этого приобретаемые в течение всей жизни знания, умения и навыки и оставаясь при этом человеком.

Задачи данной программы научить каждого ребёнка самостоятельно оздоравливаться , закаливаться , используя выработанную двигательную активность и любимые физические упражнения, а также виды спорта.

На основе медико-психологической диагностики в программе систематизированы средства и методы направленные на то, что бы каждый ребёнок нашёл себя в движениях соответствующих его двигательным задаткам и интересам что поможет ему самостоятельно и с чувством удовлетворения поддерживать своё здоровье и психологическое равновесие.

С целью обеспечения безопасности каждого ребёнка во время выполнения движений педагог до начала занятий проверяет качество и устойчивость оборудования и его расположения на спортивной площадке. На каждом физ. занятии обязательно присутствие 2 педагогов- воспитателя и инструктора.

С целью развития творческих способностей детей особое внимание в программе уделено организации окружающей среды, развивающим играм с обычными предметами.

Большое внимание в программе уделено положительной эмоциональной окрашенности физической деятельности. С этой целью предлагается широкий спектр работы, прежде всего разнообразные по форме и содержанию упражнения. Широко используются сюжетные игры и подражательные движения. Предусмотрено широкое использование физ. снарядов и оборудования.

Отдельное место в программе занимают праздники турниры и соревнования на которых применяются цирковые, концертные номера несущие не только физ-ю нагрузку но и смысловую. Для более глубокого раскрытия темы занятия предлагается использовать музыку.

Главной целью программы является совершенствование двигательной активности детей на основе формирования потребностей в движении.

Основные Задачи:

1. На основе определения физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов ребёнка.
2. Выявлять физиологическую и психологическую предрасположенность к видам спорта.
3. Сформировать устойчивые навыки самоанализа результатов постановки последующей цели и достижения её.
4. Через игровые формы обучения и создания обучающей среды осуществлять выполнения программ.
5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных ситуациях которые могут произойти в жизни.

6. Сформировать представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности в которой спорт станет неотъемлемой частью их жизни.

### **Особенности и задачи физического развития детей 5 -6лет**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1.5- 2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков – 100,3 см, а пятилетних - 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет – 99,7 см, а пяти лет – 106, 1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15.4 кг, а в пять – 17,8 кг и 17.5 кг соответственно.

#### Задачи физического развития для детей пятого года жизни:

- формировать правильную осанку.
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- учить метать предметы на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, творчество, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов который наиболее благоприятен для качественного скачка в двигательном развитии.

А систематическая, наполненная разнообразным содержанием двигательная деятельность детей играет важную роль в их физическом и психическом развитии. В средней группе продолжается психическое и физическое развитие ребенка.

Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Ведущие элементы техники разных способов бега, прыжков, метания, действий с мячом не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### К концу года дети могут:

- ♣ Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- ♣ 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.
- ♣ Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ♣ Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы на дальность(не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель, т.е в корзину, стоящую на полу(с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м., отбивать мяч о землю не менее 5 раз подряд.

▲ Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие(ходьба между линиями(расстояние 15-10 см), по линии, по веревке(диаметр 1,5- 3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, руки в стороны), ходьба по ребристой доске вверх, вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см) ит.д.

▲ Кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.

▲ Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.

▲ Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.

Таким образом, мы сотрудники детского сада совместно с вами родителями продолжаем работу по укреплению здоровья детей, закаливанию и совершенствованию его функций. Формируем умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитываем красоту, грациозность, выразительность движений. Развиваем самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

#### Содержательный раздел:

Календарное планирование 2022-2023гг. подготовительная группа № 3-5.

Месяц	№ п/п	Тема	Дата
Сентябрь	1	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	06.09.2022
	2	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	08.09.2022
	3	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	13.09.2022
	4	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	16.09.2022
	5	ОРУ Ползания по скамье, матам. Подражательные игры.	20.09.2022
	6	ОРУ Ползания по скамье, матам.	23.09.2022

Подражательные игры.

	7	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	27.09.2022
	8	ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я.	28-30.09.2022
Октябрь	1	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	04.10.2022
	2	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	07.10.2022
	3	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	11.10.2022
	4	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	14.10.2022
	5	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	18.10.2022
	6	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	21.10.2022
	7	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	25.10.2022
	8	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	28.10.2022
	9	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	
Ноябрь	1	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я. Эстафеты.	02.11.2022
	2	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я. Эстафеты.	07.11.2022
	3	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	09.11.2022
	4	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	14.11.2022
	5	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я. Эстафеты.	16.11.2022
	6	ОРУ ОРУ Ползания по скамье, матам. Беговые упр-я. Эстафеты.	21.11.2022

	7	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	23.11.2022
	8	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	25.11.2022
	9	ОРУ Беговые упр-я, кросс, игры.	30.11.2022
Декабрь	1	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	02.12.2022
	2	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	07.12.2022
	3	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	09.12.2022
	4	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	14.12.2022
	5	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	16.12.2022
	6	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	21.12.2022
	7	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	23.12.2022
	8	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	29.12.2022
	9	ОРУ Ведение мяча. Эстафеты с ведением мяча. Игры с мячом.	30.12.2022
Январь	1	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	11. 01.2023
	2	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	13. 01.2023.
	3	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	18. 01.2023.
	4	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	20.01.2023.
	5	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	25. 01.2023.
	6	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с	27. 01.2023.



мячом. Игры с мячом.

Февраль	1	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	01. 02.2023
	2	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	03. 02.2023
	3	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	08. 02.2023
	4	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	10. 02.2023
	5	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	15. 02.2023
	6	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	17. 02.2023
	7	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	22. 02.2023
	8	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	24. 02.2023
Март	1	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	01.03.2023.
	2	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»	03.03.2023.
	3	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	10.03.2023.
	4	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	22.03.2023.
	5	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	24.03.2023.
	6	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	29.03.2023.
	7	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	31.03.2023.

		мячом. Игры с мячом.	
	8	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	2023
Апрель	1	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий» Игры.	05.04.2023.
	2	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»Игры.	07.04.2023.
	3	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	12.04.2023.
	4	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	14.04.2023.
	5	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»Игры.	19.04.2023.
	6	ОРУ Беговые упр-я. Эстафеты «Полоса препятствий»Игры.	21.04.2023.
	7	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	23.04.2023.
	8	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	28.04.2023.
	9	ОРУ Строевые упр-я. Бег. Эстафеты с мячом. Игры с мячом.	30.04.2023.
Май	1	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	03.05.2023.
	2	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	05.05.2023.
	3	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	10.05.2023.
	4	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	12.05.2023.
	5	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	17.05.2023.
	6	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	19.05.2023.
	7	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	24.05.2022.
	8	ОРУ Беговые упр-я. Спорт игры.	26.05.2022
Июль	1	ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности	20.07.2022

	2	ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности	21.07.2022
	3	ОРУ. Беговые упражнения. Игры малой подвижности	22.07.2022
	4	ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	23.07.2022 27.07.2022
	5	ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	
	6	ОРУ. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	28.07.2022
Август	1	ОРУ. Беговые упражнения. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	02.08.2022
	2	ОРУ. Беговые упражнения. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	04.08.2022
	3	ОРУ. Беговые упражнения. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	05.08.2022
	4	ОРУ. Беговые упражнения. Сюжетные игры. Игры малой подвижности	09.08.2022
	5	ОРУ. Эстафеты. Игры малой подвижности	
		ОРУ. Эстафеты. Игры малой подвижности	11.08.2022
	6	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игры малой подвижности	
	8	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игры малой подвижности	12.08.2022
	9	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игры малой подвижности	16.08.2022
	10	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игры малой подвижности	18.08.2022
	11.		19.08.2021
	12	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игры малой подвижности	23.08.2021
	13	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты. Игры малой подвижности	25.08.2021
	14	ОРУ. Беговые упражнения. Сюжетные	26.08.2021

игры. Игры малой подвижности

ОРУ. Беговые упражнения. Сюжетные  
игры. Игры малой подвижности

### Прогнозируемые результаты:

Освоение основных двигательных режимов: Ползание на животе по матам, скамье, на четвереньках. Лазание по шведской стенке. Беговые упражнения, Прыжки. Поточное исполнение основных режимов- ползание, бег, лазание, прыжки. Разучивание игр. «Море волнуется»; «Съедобное не съедобное», «Охотник и зайцы».

### Материально-техническое обеспечение:

Маты, гимнастические скамьи, шведская лестница, конусы, бочки.