

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №292»

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №292»  
  
Крут'кова М.Б.



## Рабочая программа

По реализации направления

«Физическое развитие»

по программе «От рождения до школы»

под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васьицовой

(Э.Я. Степаненковой, Л.И. Пензулаевой).

(дети 6-7 лет, подготовительная группа №4)

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Корытова М.Э.

г. Ростов-на-Дону

2021 г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:**

- **Федеральным законом от 29.12.12г. № 273-ФЗ** «Об образовании в Российской Федерации.
- **Приказом Минпросвещения от 31.07.2020 № 373** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования.
- **Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. № 1155** «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20** «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Уставом** муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 292»
- **Образовательной программой** муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 292».

**Цель:** укрепление здоровья детей, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие.

### **Задачи:**

- охрана и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- формирование нравственно волевых качеств личности, активности, самостоятельности;
- поиск эффективных средств и методов развития основных двигательных умений и навыков;
- формирование широкого круга игровых действий;
- содействие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, оздоровлению детей;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

- формирование основ культуры здоровья (формирование доступных представлений и знаний о своем теле, о пользе физических упражнений).

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания.

В группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности.

Учитывая специфику возраста, задачи определяются в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника (укрепление мышечного корсета), развитию свода стопы (профилактика плоскостопия), укрепление связочно-суставного аппарата;

способствовать развитию всех групп мышц, особо мышц — разгибателей: способствовать совершенствованию деятельности сердечно — сосудистой и дыхательной системы; развитию центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения), органов чувств, двигательного анализатора.

**Образовательные задачи** предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение элементарных знаний о своем организме; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья.

**Воспитательные задачи** направлены на разностороннее развитие (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у детей интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

#### **Предполагаемые результаты**

- использование накопленного двигательного опыта в жизненных ситуациях;

- развитие физических качеств, двигательных способностей;
- наличие представлений о своем теле и способах ухода за ним;
- повышение интереса и потребности в физическом совершенстве;
- создание психо-эмоционального комфорта ребенка.

#### **Принципы реализации данной программы**

- принцип оздоровительной направленности (создание рационального общего и двигательного режима, оптимальных условий для игр и занятий. помни правило - «не навреди ребенку»);

- принцип разностороннего развития личности (при решении специфических физкультурных задач решаются также задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания);

- принцип гуманизации и демократизации (психическое и социальное благополучие детей, вся физкультурная работа строится на основе комфортности);

- принцип индивидуализации, учета психофизиологических закономерностей роста и развития детей дошкольного возраста;
- принцип единства педагогов и семьи (соблюдение единых требований по вопросам воспитания, оздоровления, привлечение родителей к расширению двигательной активности детей).

### **Формы работы с детьми:**

- НОД (занятия);
- Совместная деятельность с детьми

### **Структура занятий**

**Вводная часть** направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

**Основная часть** (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

**Заключительная часть** выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

### **Виды организации деятельности по физической культуре**

**Занятие тренировочного типа** - направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

**Сюжетные занятия** - любые физические упражнения органично сочетаемые с сюжетом.

**Игровые занятия** - занятие состоит из игр разной подвижности.

**Комплексные занятия** - с элементами познавательной - речевой деятельности.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

### **Организация выполнения основных видов движения**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед

и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Методы и приемы обучения**

#### **Наглядные:**

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

#### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

### **Условия реализации рабочей программы**

В дошкольном учреждении имеется помещение для проведения физкультурно-оздоровительной работы (спортивный зал) с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем, спортивная площадка.

Реализация рабочей программы осуществляется через систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе.

Регламентированную и нерегламентированную формы обучения: - непосредственно образовательная деятельность (фронтальные, индивидуальные, комплексные, тематические, авторские занятия); развлечения, утренники; самостоятельная досуговая деятельность.

В рамках реализации данной программы используются традиционные формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия. Приобретение спортивной формы и изготовление спортивной атрибутики

**Материально-техническое обеспечение:**

- Оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические.
- Оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалки.
- Оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, кольцобросы, мешочки, мячи разных размеров.
- Оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты.
- Оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки.
- Оборудование для спорт. игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.

ТСО:

- секундамер;
- рулетка;
- свисток;
- музыкальный центр;
- мультимедиапроектор;
- микшер-усилитель;
- колонки;
- микрофон;

**Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

Мониторинг уровня овладения физическими качествами проводится два раза в год (сентябрь, май).

Данная рабочая программа рассчитана на 72 академических часа, продолжительность НОД для старшей группы составляет 30 минут в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13. , 2 раза в неделю занятия проводятся в физкультурном зале и на спортивной площадке.

Третье занятие проводится на улице в виде подвижных игр.

**Организационные условия в подготовительной группе**

Количество НОД (занятий)		
В неделю	В месяц	В год
3	12	144
1 час 30 мин	6 часов	72 часа

## Планируемые результаты освоения Программы

### К семи годам

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, 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.

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

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

### Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Объем в	Примечания
------	--------------------	---------	------------

		часах	
Сентябрь			
2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки.	1ч	
6,9	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2ч	
13,16	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета. Повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	2ч	
20, 23	Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	2ч	
27,30	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейки с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	2ч	
Октябрь			
4, 7	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках.	2ч	
11, 14	Развивать ловкость в упражнении с мячом. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	2ч	
18, 21	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в ведении мяча; ползании.	2ч	
25, 28	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге в рассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием. Повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	2ч	



Ноябрь 1, 29	Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур.	2ч	
8, 11	Повторить эстафету с мячом. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	2ч	
15, 18	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; упражнять в лазании под дугу; в равновесии. Повторить ведение мяча с продвижением вперед.	2ч	
23, 25	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкости. Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	2ч	
Декабрь 2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу.	1ч	
6, 9	Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации(боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	2ч	
13, 16	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	2ч	
20, 23	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; в ползании на животе, в равновесии.	2ч	
27, 30	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	2ч	
Январь 10, 13	Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнение на	2ч	

17, 20	равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие. Повторить ходьбу с выполнением задания для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	2ч	
24, 27	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазание под шнур.	2ч	
Февраль 7, 10	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	2ч	
14,17	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; переброске мяча. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Повторить лазанье в обруч (или под дугу).	2ч	
21, 24	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и на левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранения при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	2ч	
3, 28	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2ч	
Март 7,10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	2ч	
14,17	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, бег врассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	2ч	
21, 24	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе при повышенной опоре.	2ч	
28, 31	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье на	2ч	

	гимнастическую стенку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.		
Апрель 4, 7	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесии, в прыжках, с мячом.	2ч	
11, 14	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу.	2ч	
18,21	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	2ч	
25, 28	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	2ч	
Май 2, 5	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	2ч	
12, 30	Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места.	2ч	
16, 19	Повторить упражнения с мячом. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	2ч	
23, 26	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку. Диагностическое занятие	2ч	
Итого		72ч	

Методическое обеспечение программы

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой: От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2013.

Степаненко Э.Я.: Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2015.

#### Наглядно-дидактические пособия.

Летние виды спорта.-Изд. «Страна фантазий», 2003.

Зимние виды спорта-Изд. «Страна фантазий», 2003.

Серия «Расскажи детям о...»:

-об Олимпийских играх- М., Мозаика-Синтез, 2014.

-об Олимпийских чемпионах- М., Мозаика-синтез, 2013.

Сайты: [www.tc-sfera.ru](http://www.tc-sfera.ru)

[www.apcards.ru](http://www.apcards.ru)

maam.ru

<http://eor-np.ru>

Pedsovet.su

[www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)