

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 111»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБДОУ № 111  
от «28» августа 2020 г.  
протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ № 111  
И.В. Бабичева  
Приказ № 135  
от « 28 » августа 2020 г.



## **Рабочая программа**

**к основной образовательной программе дошкольного образования  
МБДОУ № 111**

**по физической культуре в детском саду  
(Пензулаевой Л.И.)**

**в рамках реализации программы  
«От рождения до школы»  
Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова,  
М.А.Васильева.**

**(дети 6-7 лет, подготовительная к школе группа № 7)**

*Разработчик программы:*

*инструктор по ФК  
Гайворонская О.Ф.-  
специалист высшей категории*

**г. Ростов – на- Дону  
2020-2021 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 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);
- Приказом Минпросвещения России от 15.05.2020 № 236 «Об утверждении порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования»;
- Комментарии к ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 08-249 от 28.02.14);
- Методические рекомендации по использованию примерной основной образовательной программы дошкольного образования при разработке образовательной программы дошкольного образования в образовательной организации (письмо Министерства общего и среднего образования РО № 24\4.1.1-5025 от 14.08.15);
- Письмо «О реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующей ФГОС ДО» № 59-52/193/3 от 19.01.2017г, с инструктивно-методическим письмом по организации пространственно-предметной развивающей среды МДОУ (на 2 л. в 1 экз.) и примерным перечнем средств обучения и воспитания, обеспечивающих реализацию основной общеобразовательной программы дошкольного образования, соответствующих ФГОС ДО;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года;
- Лицензия на право ведения образовательной деятельности (серия 61Ло1 № 0003107, регистрационный № 5442 от 13.08.2015г.);
- Устав МБДОУ № 111;
- Основной образовательной программы МБДОУ № 111.

### Направленность:

Раздел «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

### Цель:

Развитие физической культуры у детей.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

### Задачи:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, усвоение его норм и правил, формирование полезных привычек.
- 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.

### Принципы:

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, амплификация детского развития;
- 2) индивидуализация дошкольного образования;
- 3) сотрудничество детей и взрослых, ребенок - субъект образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) продуктивное сотрудничество МБДОУ с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребёнка).

**Объем программы составляет** 108 (академических) часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут.

Образовательная деятельность по физической культуре осуществляется в соответствии с расписанием.

### Формы реализации:

- учебные фк-занятия по учебному плану,
- тренировочные (повторение и закрепление),
- контрольные,
- итоговые.

### Условия реализации:

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно создать следующие условия:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

### Специфическая предметно-пространственная развивающая среда.

Созданная среда (в спортивном зале) стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе занятий, подвижных игр, мероприятий дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровое пространство трансформируется (меняется в зависимости от игры и предоставляет достаточно места для двигательной активности).

Для занятий физической культурой в ДОУ имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

<i>Тип оборудования</i>	<i>Основной набор</i>	<i>Кол-во на группу</i>
Оборудование для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры	2
	Доска ребристая	1
	Доска гладкая с зацепами (2 и 1,6м)	2
	Скамейка гимнастическая	3
	Дорожка тактильная	4
	Модули мягкие (комплект)	1
	Коврик со следочками	1

	Тактильная дорожка «Водяная лилия»	1
	Набор «Цветные речные камешки»(бэл.)	1
	Степы-ходунки(набор-4шт.)	1
	Тактильная дорожка (складная)	2
	Тактильная дорожка «Волна»	1
Оборудование для прыжков	Спортивный набор «Кузнечик»: обручи, палки, подставки, зажимы	2
	Коврик полиуретановый	1
	Конус с отверстиями	4
	Мат гимнастический(набор-4 шт.)	1
	Палка гимнастическая круглая	30
	Скакалка короткая	20
	Скакалка длинная	5
Оборудование для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	3
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	25
	Мяч гимнастический(18см)	24
	Мяч набивной	2
	Мяч для массажа	4
	Кольца баскетбольные, стойки	2
	Бандминтон	1
	Стойки баскетбольные с кольцом	2
	Ворота футбольные	2
	Сетка волейбольная	2
Оборудование для ползания и лазания	Дуга металлическая	5
	Канат 5м	1
	Воротца для подлезания «Радуга» (набор)	1
	Тоннели	2
	Лестница деревянная с зацепами	1
	Стенка гимнастическая деревянная	5
	Доска с зацепами	1
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Мячи резиновые большие (22см)	25
	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	25
	Палка гимнастическая	30
	Диск «Здоровье»	3
	Бубен	1
	Флажки	25
	Скакалки	20
Кольца пластиковые (17см)	25	
Оборудование для эстафет и соревнований	Конусы (с заглушками и креплениями)	18
	Кегли (набор)	2
	Фишки разметочные	10
	Флажки на веревке (30м)	1
	Секундомер	1

## Планируемые результаты:

- 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, с разбега — 180 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 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, настольный теннис).

## Учебно-тематический план

составлен в соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год, утвержденным приказом заведующего № 135 от 28.08.2020г.

№ п/п	Месяц	Тема	Объем в часах	Дата	
1	Сентябрь	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур.	1	2.09.20	
2		3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	1	4.09.20	
3			1	7.09.20	
4		1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.2. Подлезание под шнур правым и левым боком.3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).4. Упражнение «Крокодил».	1	9.09.20	
5		5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1	11.09.20	
6			1	14.09.20	
7		1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).	1	16.09.20	
8		3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	1	18.09.20	
9		4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки	1	21.09.20	
10		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки).2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).3. «Догони свою пару» (ускорение).	1	23.09.20	
11		4. «Проводи мяч».5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).	1	25.09.20	
12			1	28.09.20	
13	октябрь	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1	2.10.20	
			1	5.10.20	
14			1	7.10.20	
15		1. Прыжки с высоты (40 см).2. Отбивание мяча одной рукой на месте.	1	9.10.20	
16		3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. .	1	12.10.20	
17		Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1	14.10.20	
18		1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.	1	16.10.20	
19		4. Прыжки вверх из глубокого приседа	1	19.10.20	
20			1	21.10.20	
21		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвижная).5. «Совушка».	1	23.10.20	
22			1	26.10.20	
23		<i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2–3 команды)	1	28.10.20	
24		ноябрь	1. Ходьба по канату боком приставным шагом.2. Прыжки через шнуры.3. Эстафета «Мяч водящему». . Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1	30.10.20
25				1	2.11.20
26			1	4.11.20	
27	Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.		1	6.11.20	
28	2. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу.		1	9.11.20	
29	4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)		1	11.11.20	
30	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.		1	13.11.20	
31			1	16.11.20	

32		2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	1	18.11.20	
33		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».	1	20.11.20	
34		3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру».	1	23.11.20	
35		<i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает – не летает».5. «Муравейник»	1	25.11.20	
37	декабрь	1. Ходьба в колонне о одному.2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1	27.11.20	
38			1	30.11.20	
39			1	2.12.20	
40			1	4.12.20	
41			1	7.12.20	
42			1	9.12.20	
43			1	11.12.20	
44			1	14.12.20	
45			1	16.12.20	
46			1	18.12.20	
47			1	21.12.20	
48			1	23.12.20	
49		январь	Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Подлезание под палку (40 см). Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой руками в движении.6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1	25.12.20
50				1	28.12.20
51				1	30.12.20
52				1	11.01.21
53			1	13.01.21	
54			1	15.01.21	
55			1	18.01.21	
56			1	20.01.21	
57			1	22.01.21	
58			1	25.01.21	
59			1	27.01.21	
60			1	29.01.21	
61	Ф		Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через	1	1.02.21

62		короткую скакалку с продвижением вперед.3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову5. Бросание мяча с произведением хлопка.6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1	3.02.21		
63			1	5.02.21		
64			1	8.02.21		
65			1	10.02.21		
66			1	12.02.21		
67			1	15.02.21		
68			1	17.02.21		
69			1	19.02.21		
70			1	22.02.21		
71			1	24.02.21		
72			1	26.02.21		
73			март	Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1	1.03.21
74					1	3.03.21
75	1	5.03.21				
76	1	10.03.21				
77	1	12.03.21				
78	1	15.03.21				
79	1	17.03.21				
80	1	19.03.21				
81	1	22.03.21				
82	1	24.03.21				
83	1	26.03.21				
84	1	29.03.21				
85	апрель	Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатом между коленей3. Метание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы			1	2.04.21
86			1	5.04.21		
87			1	7.04.21		
88			1	9.04.21		
89			1	12.04.21		
90			1	14.04.21		
91			1	16.04.21		

92		в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».	1	19.04.21		
93			1	21.04.21		
94			1	23.04.21		
95			1	26.04.21		
96			1	28.04.21		
97			май	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега.3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1	30.04.21
98	1	5.05.21				
99		7.05.21				
100	1	12.05.21				
101	1	14.05.21				
102		17.05.21				
103	1	19.05.21				
104	1	21.05.21				
105	1	24.05.21				
106	1	26.05.21				
107	1	28.05.21				
108	1	31.05.21				
		Итого:			108	

## Методическое обеспечение

### Список литературы:

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по редакции Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе гр. . М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

### Пособия для педагога:

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
2. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
3. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
4. Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб: Акцидент ,1998.
5. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.

### Наглядно-дидактические пособия:

#### Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

#### Серия «Расскази детям»

Об Олимпийских играх.-М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Об олимпийских чемпионах.- М.: Мозаика-Синтез, 2013.