

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 5-6 лет, старшая группа № 10)**

*Разработчик программы:*

*инструктор по ФК  
Гайворонская О.Ф.-*

**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 61Л01 № 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.

- 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 25 минут.

### 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

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

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)
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
	Тренажеры	3
Оборудование для эстафет и соревнований	Конусы (с заглушками и креплениями)	18
	Кегли (набор)	2
	Фишки разметочные	10
	Флажки на веревке (30м)	1
	Секундомер	1
	Самокат	2

## Планируемые результаты:

### Старшая группа(5-6лет)

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол.

## Учебно-тематический план

составлен в соответствии с календарным графиком на 2020-2021 учебный год, утвержденным приказом заведующего № 138 от 28.08.2020г.

№ п/п	Месяц	Тема	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	1. Ходьба с перешагиванием через кубики, через мячи.	1	1.09.20
2		2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).4. Бег в среднем темпе до 1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на четвереньках.	1	2.09.20
3			1	3.09.20
4		Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз). Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1	8.09.20
5			1	9.09.20
6			1	10.09.20
7		Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове.3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.4. Прыжки на двух ногах с мешочками между коленями и ходьба «Пингвин».	1	15.09.20
8			1	16.09.20
9			1	17.09.20
10		<i>Игровые задания.</i> 1. Быстро в колонну.2. «Пингвин». . «Не промахнись» (кегли, мешки).4. По мостику (с мешочком на голове).5. Мяч о стенку.б. «Поймай мяч» («Собачка»).7. «Достань до колокольчика».	1	22.09.20
11			1	23.09.20
12			1	24.09.20
13	октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.Прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком.	1	1.10.20
			1	6.10.20
14		Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине приседание, встать и пройти дальше.	1	7.10.20
15		Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.	1	8.10.20
16		Переползание через препятствие. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1	13.10.20
17			1	14.10.20
18		Пролезание через три обруча (прямо, правым и левым боком)..	1	15.10.20
19		Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятствие.3. Перелезание с преодолением препятствия.	1	20.10.20
20		4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот, приседание, перешагивание через мяч.	1	21.10.20
21		«Попади в корзину»2. «Проползи, не задень».3. «Не упали в ручей». .	1	22.10.20
22		«На одной ножке по дорожке».5. «Ловкие ребята» (с мячом).б.	1	27.10.20
23		«Перешагни, не задень».	1	28.10.20
24	Ноябрь	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками.. Ведение мяча с продвижением вперед.3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечье и колени.	1	29. 10.20
25			1	3.11.20
26			1	5.11.20
27		Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4–6 раз).	1	10.11.20
28		Подбрасывание мяча вверхи ловля после хлопка. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе,	1	11.11.20
29			1	12.11.20

		мешочек на голове. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.		
30		Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола.2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	1	17.11.20
31		3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.4. Игра	1	18.11.20
32		«Волейбол» (двумя мячами).	1	19.11.20
33		<i>Игровые задания:</i> 1. «Брось и поймай».2. «Высоко и далеко».3.	1	24.11.20
34		«Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышении)	1	25.11.20
35			1	26.11.20
37		Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастической стенке,	1	1.12.20
38		спуск по гимнастической стенке.2. Ходьба по наклонной доске	1	2.12.20
39		боком, приставным шагом.3. Перешагивание через бруски, шнур,	1	3.12.20
		справа и слева от него.4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.		
40		Перебрасывание мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка.	1	8.12.20
41		Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного	1	9.12.20
42		места.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь	1	10.12.20
		руками. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.		
43	декабрь	. Лазание по гимнастической стенке до верхаЛазание разными	1	15.12.20
44		способами, не пропуская реек.Ходьба по гимнастической скамейке	1	16.12.20
45		боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Ползание по	1	17.12.20
		гимнастической скамейке с мешочком на спине. Перебрасывание мяча		
		друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей.		
46		1. Перепрыгивания между препятствиями.2. Подбрасывание и	1	22.12.20
47		прокатывание мяча в различных положениях.3. «Ловкие обезьянки»	1	23.12.20
48		(лазание).4. «Акробаты в цирке».5. «Догони пару».6. Бросание мяча о	1	24.12.20
		стенку.		
49		1. Ходьба по наклонной доске(высота 40 см, ширина 20 см). Прыжки	1	29.12.20
50		на правой, левой ноге между кубиками. Забрасывание мяча в корзину.	1	30.12.20
51		Стоя в шеренгах, перебрасывание мяча друг другу двумя руками от	1	31.12.20
		груди.		
52		Прыжки в длину с места.2. Ползание под дугами, подталкивая мяч	1	12.01.21
53		головой.3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от	1	13.01.21
54		груди.	1	14.01.21
	январь	4. Пролезание в обруч боком.5. Ходьба с перешагиванием через		
		набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.		
55		1. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом.	1	19.01.21
56		2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к	1	20.01.21
57		носки другой.3. Прыжки через шнур – ноги врозь, ноги вместе.4.	1	21.01.21
		Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.		
58		<i>Игровые задания:</i> 1. Волейбол через сетку.2. Пас друг другу мячом.	1	26.01.21
59		3. Ходьба по гимнастической скамейке, отбивая мяч о пол.4. «Мой	1	27.01.21
60		веселый звонкий мяч».5. «Точный бросок».	1	28.01.21
61		Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.2. Перепрыгивание	1	2.02.21
62		через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.3.	1	3.02.21
63		Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за	1	4.02.21
		головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.		
64		1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой.	1	9.02.21
65		2. Ползание под палку, перешагивание через нее (высота 40 см).	1	10.02.21
66		3. Прыжки на двух ногах через косички.4. Подбрасывание мяча одной	1	11.02.21
		рукой, ловля двумя руками.5. Прыжки в длину с места.		
67	Февраль	1. Лазание по гимнастической стенке одним и разными способами.	1	16.02.21

68		2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд.4. Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.	1	17.02.21	
69			1	18.02.21	
70			1	23.02.21	
71			1	24.02.21	
72			1	25.02.21	
73	март	. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	1	2.03.21	
74			1	3.03.21	
75			1	4.03.21	
76			1	9.03.21	
77		1	10.03.21		
78		1	11.03.21		
79		. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.3. Метание мешочка в горизонтальную цель.4. Подлезание под дугу из 4–5 обручей подряд, не касаясь руками пола.	1	16.03.21	
80			1	17.03.21	
81			1	18.03.21	
82			1	23.03.21	
83		1	24.03.21		
84		1	25.03.21		
85		апрель	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360°на середине, с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола.	1	6.04.21
86				1	7.04.21
87				1	8.04.21
88	Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. Прокатывание обруча друг другу.3. Пролезание в обруч.4. Ползание по скамейке «по-медвежьей».5. Метание мешочков в вертикальную цель.6. «Мяч в круг» (футбол с водящим).		1	13.04.21	
89			1	14.04.21	
90			1	15.04.21	
91			1	20.04.21	
92			1	21.04.21	
93			1	22.04.21	
94			1	27.04.21	
95	1	28.04.21			
96	1	29.04.21			
97	май	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом, боком.2. Прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах.3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	1	4.05.21	
98			1	5.05.21	
99			1	6.05.21	
100		Прыжки в длину с разбега.2. Ползание по скамейке «по-медвежьей».3. Подлезание под дугу.4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1	11.05.21	
101			1	12.05.21	
102			1	13.05.21	
103		. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке.4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями.	1	18.05.21	
104			1	19.05.21	
105			1	20.05.21	
106		Игровые задания:1. «Проведи мяч» (футбол).2. «Пас друг другу».3. «Отбей волан».4. «Прокати – не урони» (обруч).5. «Забрось в кольцо».6. «Мяч о пол».	1	25.05.21	
107			1	26.05.21	
108			1	27.05.21	
		<b>Итого:</b>	<b>108</b>		



## Методическое обеспечение

### Список литературы:

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» по редакцией 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 «Расскажи детям»*

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

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