

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №272»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.08.2018 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 272  
Г.А. Берлизова  
приказ № 68 от 31.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к основной образовательной программе  
дошкольного образования МАДОУ № 272  
по физическому развитию  
(«Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаева)

Возраст от 6-7 лет  
(подготовительная группа № 19 )

Разработчик программы:  
Швецов Д.С.

г. Ростов-на-Дону  
2018 – 2019 уч. год



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17 » октября 2013 г. № 1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа- образовательным программам дошкольного образования»;
- 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 (на 17 л. в 1 экз.);
- Устав МАДОУ № 272 (утверждён приказом № 633 от 23.06.2015г.);
- Лицензия на образовательную деятельность, регистрационный № 5457 от 12.08.2015г.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 272

Рабочая программа направлена на реализацию основной образовательной программы в части физического развития. «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.)».

#### **Цели:**

- 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.

#### **Задачи:**

- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем,
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Формировать умения у детей быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.



- Формировать умения у детей самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Формировать умения у детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Формировать умения придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

Поставленные задачи решаются в ходе непосредственно-образовательной деятельности.

#### **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 с семьёй;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) возрастная адекватность дошкольного образования.

#### **Объем реализации программы:**

108 часов

#### **Формы реализации программы:**

- непосредственно-образовательная деятельность (занятие)- это интересная для детей, специально организованная воспитателем специфическая детская деятельность, подразумевающая их активность, деловое взаимодействие и общение, накопление детьми определенной информации об окружающем мире, формирование определенных знаний, умений и навыков, в которой процесс обучения остается;



### Условия реализации программы:

**Оборудование:** мячи, ленты, обручи и другой спортивный инвентарь.

### Планируемые результаты освоения образовательной программы:

#### К концу года ребёнок:

- 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, 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.

## 2. Учебно-тематический план

(составлен в соответствии с календарным графиком

МАДОУ № 272 на 2018-2019 учебный год )

Дата	Вид и тема занятия	Объем в часах	Примечание
03.09.18	Контрольное занятие (игровая деятельность) «Игровые упражнения с бегом, с прыжками, с мячом»	1	
05.09.18	«Бег колонной по одному, переход с бега на ходьбу, ходьба по повышенной опоре, перебрасывание мяча»	1	
07.09.18	«Равномерный бег и бег с ускорением, прокатывание обручей, прыжки на двух ногах с продвижением вперед»	1	
10.09.18	«Равномерный бег с соблюдением дистанции, прыжки с доставанием предмета, упражнения с мячом, лазанье»	1	



	под шнур»		
12.09.18	«Равномерный бег с соблюдением дистанции, прыжки с доставанием предмета, упражнения с мячом, лазанье под шнур	1	
14.09.18	«Ходьба и бег между предметами, прокатывание обручей друг другу»	1	
17.09.18	«Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, упражнения с мячом, задания на равновесие, ползание по гимнастической скамейке»	1	
19.09.18	«Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, упражнения с мячом, задания на равновесие, ползание по гимнастической скамейке»	1	
21.09.18	«Чередование ходьбы и бега, передача мяча, ходьба между предметами»	1	
24.09.18	«Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, прыжки через резинку (шнуры)	1	
26.09.18	«Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, прыжки через резинку (шнуры)	1	
28.09.18	«Ходьба и бег в чередовании по сигналу воспитателя, прыжки, упражнения с мячом»	1	
01.10.18	«Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
03.10.18	«Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
05.10.18	«Бег с преодолением препятствий, упражнения с мячом, прыжки»	1	



08.10.18	«Ходьба с изменением направления по сигналу, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги со скамейки, упражнения с мячом»	1	
10.10.18	«Ходьба с изменением направления по сигналу, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги со скамейки, упражнения с мячом»	1	
12.10.18	«Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты, метание, прыжки»	1	
15.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, ведение мяча, ползание, ходьба по уменьшенной площади опоры»	1	
17.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, ведение мяча, ползание, ходьба по уменьшенной площади опоры»	1	
19.10.18	«Ходьба с изменением направления по сигналу воспитателя»	1	
22.10.18	«Ходьба со сменой темпа движения, бег врассыпную, ползание на четвереньках с дополнительным заданием, ходьба по повышенной опоре»	1	
24.10.18	«Ходьба со сменой темпа движения, бег врассыпную, ползание на четвереньках с дополнительным заданием, ходьба по повышенной опоре»	1	
26.10.18	«Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, прыжки и переброска мяча»	1	
29.10.18	«Ходьба и бег по кругу, ходьба по канату или шнуру, прыжки через шнур, эстафета с мячом»	1	
31.10.18	«Ходьба и бег по кругу, ходьба по канату или шнуру, прыжки через шнур, эстафета с мячом»	1	
02.11.18	«Ходьба со сменой темпа движения, бег в рассыпную, действия по сигналу воспитателя»	1	
07.11.18	«Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, упражнения с мячом, задания на	1	



	равновесие, ползание по гимнастической скамейке»		
09.11.18	«Ходьба и бег змейкой между предметами, ведение мяча с продвижением вперёд, лазание под дугу».	1	
12.11.18	«Ходьба с изменением направления, прыжки через короткую скакалку, бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине»	1	
14.11.18	«Ходьба с изменением направления, прыжки через короткую скакалку, бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине»	1	
16.11.18	«Бег с преодолением препятствий, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя»	1	
19.11.18	«Ходьба и бег между предметами, лазание на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой, прыжки»	1	
21.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, бег»	1	
23.11.18	«Ходьба и бег между предметами, лазание на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой, прыжки»	1	
26.11.18	«Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную, ходьба боном приставным шагом, перешагивание, упражнения с мячом»	1	
28.11.18	«Ходьба и бег с изменением направления, поворот прыжком на месте, прыжки на разных ногах, огибая предметы, задания с мячом»	1	
30.11.18	«Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную, ходьба боном приставным шагом, перешагивание, упражнения с мячом»	1	
03.12.18.	«Ходьба с изменением темпа движения, прыжки на разных ногах	1	



	попеременно, упражнения в ползании, эстафета с мячом»		
05.12.18.	«Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя, продолжительный бег до 1,5 минут, упражнении в равновесии, с мячом, прыжки»	1	
07.12.18.	«Ходьба с изменением темпа движения, прыжки на разных ногах попеременно, упражнения в ползании, эстафета с мячом»	1	
10.12.18.	«Ходьба с изменением подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения в равновесии»	1	
12.12.18.	«Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, игры на внимание и равновесие» темпа движения,	1	
14.12.18.	«Ходьба с изменением темпа движения, подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения в равновесии»	1	
17.12.18.	«Ходьба с изменением темпа движения, подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения на равновесие»	1	
19.12.18.	«Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя, игровые упражнения на внимание, на развитие чувства равновесия»	1	
21.12.18.	«Ходьба и бег с изменением направления, ползание по скамейке «по-медвежьи», прыжки»	1	
24.12.18.	«Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя»	1	
26.12.18	«Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой по сигналу воспитателя»		
09.01.19	«Ходьба и бег с изменением направления, ползание по скамейке «по-медвежьи», прыжки»	1	
11.01.19	«Ходьба и бег с изменением направления, ползание по скамейке «по-медвежьи», прыжки»	1	



14.01.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие, ползание на четвереньках»	1	
16.01.19	«Ходьба между предметами, метание, действия по сигналу воспитателя»	1	
18.01.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие, ползание на четвереньках»	1	
21.01.19	«Ходьба с выполнением заданий для рук, прыжки в длину с места, упражнения с мячом, ползание по скамейке»	1	
23.01.19	«Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, действия по сигналу воспитателя»	1	
25.01.19	«Ходьба с выполнением заданий для рук, прыжки в длину с места, упражнения с мячом, ползание по скамейке»	1	
28.01.19	«Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, прыжки, бросание мяча»	1	
30.01.19	«Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, действия по сигналу воспитателя»	1	
1.02.19	«Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, прыжки, бросание мяча»	1	
04.02.19	«Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук, прыжки с подскоком, переброска мяча, лазание в обруч или под дугу»	1	
06.02.19	«Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, действия по сигналу воспитателя»	1	
08.02.19	«Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук, прыжки с	1	



	подскоком, переброска мяча, лазание в обруч или под дугу»		
11.02.19	«Ходьба со сменой темпа движения, подпрыгивание по кругу, метание мешочков, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре выполнением дополнительного задания»	1	
13.02.19	«Ходьба со сменой темпа движения, подпрыгивание по кругу, метание мешочков, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания»	1	
15.02.19	«Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползание на четвереньках между предметами, развитие равновесия, прыжки»	1	
18.02.19	«Ходьба в колонне по одному, врассыпную, действия по сигналу воспитателя»	1	
20.02.19	«Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползание на четвереньках между предметами, развитие равновесия, прыжки»	1	
22.02.19	«Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре с дополнительным заданием, прыжки, эстафета с мячом»	1	
25.02.19	«Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет», ходьба в колонне по одному, врассыпную, действия по сигналу воспитателя»	1	
27.02.19	«Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре с дополнительным заданием, прыжки, эстафета с мячом»	1	
1.03.19	«Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, прыжки, ползание, задания с мячом»	1	
04.03.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с прыжками, мячом»	1	



06.03.19	«Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, прыжки, ползание, задания с мячом»	1	
11.03.19	«Ходьба с выполнением заданий, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьбы по повышенной опоре»	1	
13.03.19	«Бег, прыжки, упражнения с мячом»	1	
15.03.19	«Ходьба с выполнением заданий, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьбы по повышенной опоре»	1	
18.03.19	«Бег, прыжки, задания с мячом»	1	
20.03.19	«Ходьба и бег с выполнением задания, лазание на гимнастическую стенку, развитие равновесия, прыжки»	1	
22.03.19	«Ходьба с выполнением заданий, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьбы по повышенной опоре»	1	
25.03.19	«Бег, прыжки, задания с мячом»	1	
27.03.19	«Ходьба, бег, развитие равновесия, прыжки, упражнения с мячом»	1	
29.03.19	«Ходьба, бег, развитие равновесия, прыжки, упражнения с мячом»	1	
01.04.19	«Игровые упражнения с бегом, с прыжками, с мячом»	1	
03.04.19	«Ходьба, бег, прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча»	1	
05.04.19	«Ходьба, бег, прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча»	1	
08.04.19	«Ходьба, бег, прыжки, задания с мячом»	1	
10.04.19	«Ходьба в колонне по одному, построение в пары (колонна по два), метание мешочков на дальность, ползание, развитие равновесия»	1	
12.04.19	«Ходьба в колонне по одному, построение в пары (колонна по два), метание мешочков на дальность, ползание, развитие равновесия»	1	
15.04.19	«Бег на скорость, задания с прыжками, развитие равновесия»	1	
17.04.19	«Ходьба и бег с выполнением заданий,	1	



	упражнения в равновесии, прыжки, задания с мячом»		
19.04.19	«Ходьба и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, прыжки, задания с мячом»	1	
22.04.19	«Игровые упражнения с ходьбой и бегом, прыжки, задания с мячом»	1	
24.04.19	«Ходьба и бег, ходьба по повышенной опоре, прыжки с продвижением вперёд на одной ноге»	1	
26.04.19	«Ходьба и бег, ходьба по повышенной опоре, прыжки с продвижением вперёд на одной ноге»	1	
29.04.19	«Продолжительный бег, перебрасывание мяча, прыжки через короткую скакалку, упражнения в равновесии с дополнительным заданием»	1	
06.05.19	«Ходьба и бег со сменой темпа, прыжки в длину с места, упражнения с мячом»	1	
08.05.19	«Ходьба и бег со сменой темпа, прыжки в длину с места, упражнения с мячом»	1	
10.05.2019	«Ходьба и бег со сменой темпа, прыжки в длину с места, упражнения с мячом»	1	Перенос занятия в соотв. с календ. графиком в не регл. деят-ть с 10.05.на 14.05.
13.05.19	«Ходьба и бег с выполнением заданий, упражнения с мячом, прыжки»	1	
15.05.19	«Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, врассыпную, метание мешочков на дальность, прыжки, развитие равновесия»	1	
17.05.19	«Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, врассыпную, метание мешочков на дальность, прыжки, развитие равновесия»	1	
20.05.19	«Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную, упражнения с мячом, прыжки»	1	
22.05.19	«Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу, лазание на	1	



	гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре, прыжки»		
24.05.19	(контрольное) «Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре, прыжки»	1	
27.05.19	«Ходьба и бег между предметами, ходьба и бег врассыпную, упражнения с мячом, прыжки» ( контрольное)	1	
29.05.19	(контрольное) «Игровые упражнения с ходьбой и бегом, задания с мячом»	1	
31.05.19	(контрольное) «Игровые упражнения с ходьбой и бегом, задания с мячом»	1	
Итого:		108	

В примечании указывается ссылка на электронный ресурс (при наличии), а так же причина не проведения занятия (с указанием номера приказа), формы и даты его проведения

### **3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **1. Методические пособия:**

- Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева «Примерная образовательная программа «От рождения до школы»- М, «Мозаика-Синтез, 2012г.;
- Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»- М., «Мозаика-Синтез», 2013г.;
- Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду (подготовительная группа)»- М., 2011 г.;

#### **Электронные ресурсы:**

##### **Сайты:**

<http://www.maam.ru/>

<http://dovosp.ru/>

<http://argonika.su/>

<http://www.prosv.ru/>

<http://www.drofa.ru/>

<http://chitariki.ru/index.php/2011-01-19-12-46-15>

##### **Аудиотека:**

Детские песни

Детские физминутки