

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 5-6 лет  
(старшая группа № 20 )

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 программам- 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:**

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни.
- Сохранять, укреплять и охранять здоровья детей; повышать умственную и физическую работоспособности, предупреждать утомление.
- Обеспечивать гармоничное физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движений, воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений, формировать правильную осанку.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активность в самостоятельной двигательной деятельности; интерес и любовь к спорту.

### **Задачи:**

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»)..
- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей..
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

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 ребенок:**

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.

Умеет кататься на самокате.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**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	«Ходьба и бег колонной по одному, бег врассыпную, прыжки с продвижением вперед, перебрасывание мяча»	1	
04.09.18	«Построение в колонны, упражнения на равновесие, прыжки»	1	
05.09.18	«Ходьба и бег между предметами, на носках, прыжки в высоту, броски мяча вверх»	1	
10.09.18	«Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, прыжки, бег, игровые упражнения с мячом»	1	
11.09.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты, ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, подбрасывание мяча вверх, ходьба по уменьшенной площади опоры»	1	
12.09.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты, ползание по	1	

	гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, подбрасывание мяча вверх, ходьба по уменьшенной площади опоры»		
17.09.18	«Бег продолжительностью до 1 минуты, прыжки»	1	
18.09.18	«Бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, подлезание в обруч боком, не задевая его край, упражнения в равновесии, прыжки»	1	
19.09.18	«Бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, подлезание в обруч боком, не задевая его край, упражнения в равновесии, прыжки»	1	
24.09.18	«Бег на длинную дистанцию, прыжки»	1	
25.09.18	«Бег продолжительностью до 1 минуты, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
26.09.18	«Бег продолжительностью до 1 минуты, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
01.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, прыжки»	1	
02.10.18	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты, перебрасывание мяча»	1	
03.10.18	«Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному, бег с преодолением препятствий, прыжки с высоты,	1	

	перебрасывание мяча»		
08.10.18	«Ходьба и бег, игровые упражнения с бегом и прыжками»	1	
09.10.18	«Ходьба с изменением темпа движения, метание в цель, упражнения для развития равновесия»	1	
10.10.18	«Ходьба с изменением темпа движения, метание в цель, упражнения для развития равновесия»	1	
15.10.18	«Ходьба и бег с перешагиванием через препятствие, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты, игровые упражнения с прыжками»	1	
16.10.18	«Ходьба парами, лазание в обруч, прыжки»	1	
17.10.18	«Ходьба парами, лазание в обруч, прыжки»	1	
22.10.18	«Бег продолжительностью до 1,5 минуты, подвижные игры, прыжки, игры на внимание»	1	
23.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, упражнение для развития равновесия и координации, перебрасывание мяча в шеренгах»	1	
24.10.18	«Ходьба с высоким подниманием колен, упражнение для развития равновесия и координации, перебрасывание мяча в шеренгах»	1	
29.10.18	«Бег, игровые упражнения на развитие равновесия, прыжки»	1	
30.10.18	«Ходьба с изменением направления движения, бег между предметами, прыжки попеременно на правой и левой ноге с передвижением вперед,	1	

	ползание по гимнастической скамейке, ведение мяча между предметами»		
31.10.18	«Ходьба с изменением направления движения, бег между предметами, прыжки попеременно на правой и левой ноге с передвижением вперед, ползание по гимнастической скамейке, ведение мяча между предметами»	1	
06.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, упражнения с мячом»	1	
07.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, упражнения с мячом»	1	
12.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
13.11.18	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя, прыжки»	1	
14.11.18	«Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя, прыжки, бег»	1	
19.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
20.11.18	«Бег с сохранением правильной дистанции, ходьба по наклонной доске, перебрасывание мяча»	1	
21.11.18	«Бег с сохранением правильной дистанции, ходьба по наклонной доске, перебрасывание мяча»	1	
26.11.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
27.11.18	«Ходьба и бег по кругу,		



	взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, прыжки попеременно правой и левой ногой с продвижением вперёд, ползание, переброска мяча»	1	
28.11.18	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, прыжки попеременно правой и левой ногой с продвижением вперёд, ползание, переброска мяча»	1	
03.12.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
04.12.18	«Ходьба и бег в рассыпную, ловля мяча, ползание по гимнастической скамейке»	1	
05.12.18	«Ходьба и бег в рассыпную, ловля мяча, ползание по гимнастической скамейке»	1	
10.12.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
11.12.18	«Ходьба бег по кругу, взявшись за руки, бег в рассыпную, лазание на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
12.12.18	«Ходьба бег по кругу, взявшись за руки, бег в рассыпную, лазание на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
17.12.18	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
18.12.18	«Ходьба и бег между предметами, не задевая их, ходьба и бег по наклонной доске, прыжки с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо,	1	

	ходьба и бег по кругу, прыжки в длину с места, ползание на четвереньках и прокатывание мяча головой»		
19.12.18	«Ходьба и бег между предметами, не задевая их, ходьба и бег по наклонной доске, прыжки с ноги на ногу, забрасывание мяча в кольцо, ходьба и бег по кругу, прыжки в длину с места, ползание на четвереньках и прокатывание мяча головой»	1	
24.12.18	«Повторение игровых упражнений»	1	
25.12.18	«Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча друг другу»	1	
26.12.18	на прогулке «Ходьба и бег между предметами, перебрасывание мяча друг другу»	1	
09.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
14.01.19	«Ходьба и бег по кругу, прыжки, лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек»	1	
15.01.19	«Ходьба и бег по кругу, прыжки, лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек»	1	
16.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
21.01.19	«Ходьба и бег врассыпную, бег продолжительность до 1 минуты, ходьба по повышенной опоре, прыжки, забрасывание мяча в корзину»	1	
22.01.19	«Ходьба и бег врассыпную, бег	1	

	продолжительность до 1 минуты, ходьба по повышенной опоре, прыжки, забрасывание мяча в корзину»		
23.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
28.01.19	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, прыжки и мягкое приземление, лазание под дугу, отбивание мяча о землю»	1	
29.01.19	«Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную, прыжки и мягкое приземление, лазание под дугу, отбивание мяча о землю»	1	
30.01.19	«Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами, действия по сигналу воспитателя»	1	
04.02.19	«Ходьба и бег между предметами, метание в вертикальную цель, лазание под палку, перешагивание через неё»	1	
05.02.19	«Ходьба и бег между предметами, метание в вертикальную цель, лазание под палку, перешагивание через неё»	1	
06.02.19	«Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба с выполнением заданий»	1	
11.02.19	«Непрерывный бег, лазание на гимнастической скамейке, не пропуская реек; ходьба по повышенной опоре, прыжки с мячом»	1	
12.02.19	«Непрерывный бег, лазание на гимнастической скамейке, не пропуская реек; ходьба по	1	

	повышенной опоре, прыжки с мячом»		
13.02.19	«Игровые упражнения с бегом»	1	
18.02.19	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по шнуру с мешочком на голове, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
19.02.19	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по шнуру с мешочком на голове, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
20.02.19	«Бег с чередованием с ходьбой, игровые упражнения с прыжками»	1	
25.02.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления и врассыпную, прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в цель, ползание между предметами»	1	
26.02.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления и врассыпную, прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в цель, ползание между предметами»	1	
27.02.19	«Ходьба и бег в чередовании, игровые упражнения в равновесии, прыжках с мячом»	1	
04.03.19	«Ходьба со сменой темпа движения, ползание по гимнастической скамейке, прыжки»	1	
05.03.19	«Ходьба со сменой темпа движения, ползание по гимнастической скамейке, прыжки»	1	
06.03.19	«Бег на скорость, прокатывание мяча, игровые задания с мячом»	1	
11.03.19	«Ходьба с перестроением в колонну парами в движении, метание в горизонтальную цель,	1	

	лазание»		
12.03.19	«Ходьба и бег по кругу, ходьба по повышенной опоре», прыжки, метание»	1	
13.03.19	«Ходьба и бег по кругу, ходьба по повышенной опоре», прыжки, метание»	1	
18.03.19	на прогулке «Чередование ходьбы и бега, эстафета с большим мячом»	1	
19.03.19	«Ходьба и бег между предметами, прыжки с короткой скакалкой, прокатывание обручей»	1	
20.03.19	«Ходьба и бег между предметами, прыжки с короткой скакалкой, прокатывание обручей»	1	
25.03.19	«Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, метание в вертикальную цель, ползание»	1	
26.03.19	«Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, метание в вертикальную цель, ползание»	1	
27.03.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом»	1	
01.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
02.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
03.04.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжки»	1	
08.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	

09.04.19	«Ходьба и бег между предметами, лазанье на гимнастическую стенку, прыжки»	1	
10.04.19	«Бег на скорость, игровые упражнения с мячом, прыжки»	1	
15.04.19	«Ходьба бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
16.04.19	«Ходьба бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
17.04.19	«Ходьба бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом»	1	
22.04.19	«Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы, прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча»»	1	
23.04.19	«Бег с высоким подниманием бедра, упражнения с мячом, бадминтон»	1	
24.05.19	«Бег с высоким подниманием бедра, упражнения с мячом, бадминтон»	1	
29.04.19	на прогулке «Бег с высоким подниманием бедра, упражнения с мячом, бадминтон»	1	
30.04.2019	«Ходьба колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; ходьба по шнуру с мешочком на голове, прыжки, перебрасывание мяча»	1	
06.05.19	«Ходьба и бег по кругу, с изменением направления и в рассыпную, прыжки в высоту с разбега, метание мешочков в	1	

	цель, ползание между предметами»		
07.05.19	«Ходьба и бег между предметами колонной по одному и в рассыпную, упражнения с мячом, с обручем»	1	
08.05.19	Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде воспитателя. Прыжки с мячом	1	
13.05.19	прыжки в длину с разбега (5-6 раз). Лазание под обруч	1	
14.05.19	Непрерывный бег, прокатывание обручей, игровые упражнения с мячом	1	
15.05.19	Бег колонной по одному с перестроением в пары, лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, перебрасывание мяча	1	
20.05.19	ходьба с выполнением заданий. Упражнения на равновесие и прыжки (контрольное)	1	
21.05.19	«Ходьба и бег колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, метание в вертикальную цель, ползание» (контрольное)	1	
22.05.19	Бег колонной по одному с перестроением в пары, лазание на гимнастическую стенку произвольным способом, перебрасывание мяча ( контрольное)	1	
27.05.19	«Бег с перешагиванием через предметы, игровые упражнения с мячом, с бегом»	1	
28.05.19	«Бег с перешагиванием через предметы, игровые упражнения с мячом, с бегом»	1	
29.05.19	ходьба с выполнением заданий. Упражнения на равновесие и прыжки (контрольное)	1	
Итог:		110	

		часов	
--	--	-------	--

### **3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **1. Методические пособия:**

Пензулаева Л.В. Физкультурные занятия в детском саду в старшей шей группе.

Мозаика-Синтез, 2009-2010.

#### **2.Раздаточный материал:**

Раздаточный материал для развития основных видов движений (ленты, мягкие кольца, массажные мячи, флажки, обручи и пр.)

#### **3.Электронные ресурсы**

<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>