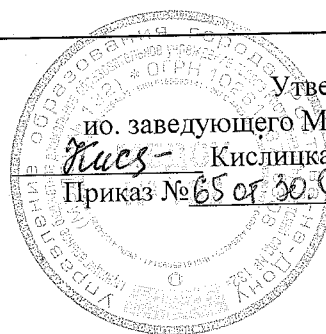


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова –на – Дону «Детский сад № 132»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
От 29.08.19 г.



Утверждаю
и.о. заведующего МБДОУ №132
Кислицкая Г.И.
Приказ № 65 от 30.08.19 г.

**Рабочая программа
к основной образовательной программе
по физической культуре (Пензулаева Л.И.)
в рамках реализации программы
«От рождения до школы»
под ред. Н.Е. Вераксы , Т.С.Комаровой,
М.А.Васильевой
для детей с 6 до 7 лет**

Разработчик:

Инструктор по физической культуре Фильцева М.Ю.

г. Ростов-на-Дону
2019 г.

Пояснительная записка

Данная Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Направленность: физическое развитие.

Вид: физическая культура.

Цель: Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через:

- 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.

Задачи:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать умения сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Принципы:

Данная программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

Формы реализации:

Рабочая программа реализуется в форме непрерывно-образовательной деятельности (в т.ч. занятий). Занятия организуются 3 раза в неделю, 12 раз в месяц.

Условия реализации: Объем программы составляет 93 часов. Занятия проводят 3 раза в неделю по 30 минут.

Образовательная деятельность по физическому развитию с детьми подготовительной к школе группе осуществляется в первой половине дня в соответствии с расписанием непосредственно образовательной деятельности.

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 А-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).

Материально-техническое обеспечение: методическая литература, оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия; оборудование для прыжков; оборудование для катания, бросания, ловли; оборудование для ползания и лазанья; оборудование для общеразвивающих упражнений; сухой бассейн, гимнастическая скамья; детские тренажеры; набивные мешочки для метания; развивающие игры, атрибуты для подвижных игр

Программа рассчитана на 93 часов

Содержание Программы

| Дата | Тема | Кол-во часов | Примечание |
|--------------------------|---|--------------|------------|
| 13.09.19г. | Тема 1.* «Бег с ускорением; прокатывание обручей; прыжки на двух ногах с продвижением вперед» Л.И. Пензулаева, стр.11 | 1 час | |
| 17.09.19г. 19.09.19г. | Тема 2. «Бег в колонне по одному; ходьба по повышенной опоре; переброска мяча» Л.И. Пензулаева, стр.9-10 | 2 часа | |
| 20.09.19г. | Тема 3.* «Ходьба и бег между предметами; прокатывание обручей друг другу» Л.И. Пензулаева, стр.14 | 1 час | |
| 24.09.19г. 26.09.19г. | Тема 4. «Равномерный бег; прыжки с доставкой до предмета; лазанье под шнур» Л.И. Пензулаева, стр.11-13 | 2 часа | |
| 27.09.19г. | Тема 5.* «Чередование ходьбы и бега; передача мяча» Л.И. Пензулаева, стр.16 | 1 час | |
| 01.10.19г. 03.10.19г. | Тема 6. «Ходьба и бег с четким фиксированием поворотов; переползание по гимнастической скамейке; упражнения на равновесие » Л.И. Пензулаева, стр.15-16 | 2 часа | |
| 04.10.19г. | Тема 7.* «Чередование ходьбы и бега; разучивание игры «Круговая лапта» Л.И. Пензулаева, стр.18 | 1 час | |
| 08.10.19г. 10.10.19г. | Тема 8. «Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя; ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; прыжки через шнуры » Л.И. Пензулаева, стр.16-18 | 2 часа | |
| 11.10.19г. | Тема 9.* «Бег с преодолением препятствий; упражнения с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.22 | 1 час | |
| 15.10.19г. 17.10.19г. | Тема 10. «Ходьба и бег между предметами; равновесие в прыжках; упражнения с мячом » Л.И. Пензулаева, стр.20-22 | 2 часа | |
| 18.10.19г. | Тема 11.* «Бег в среднем темпе; метание в горизонтальную цель» Л.И. Пензулаева, стр.24 | 1 час | |

| | | | |
|--------------------------|---|--------|--|
| 22.10.19г. 24.10.19г. | Тема 12. «Ходьба с изменением направления движения; прыжки со скамейки; упражнения с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.22-24 | 2 часа | |
| 25.10.19г. | Тема 13.* «Ходьба с изменением направления движения; упражнения с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.26-27 | 1 час | |
| 29.10.19г. 31.10.19г. | Тема 14. «Ходьба с высоким подниманием колен; ведение мяча; ползание по гимнастической скамейке» Л.И. Пензулаева, стр.24-26 | 2 часа | |
| 12.11.19г. 14.11.19г. | Тема 15. «Ходьба со сменой темпа движения; бег враспынную; ползание на четвереньках» Л.И. Пензулаева, стр.27-28 | 2 часа | |
| 15.11.19г. | Тема 16*. «Ходьба с остановкой по сигналу; прыжки, переброска мяча» Л.И. Пензулаева, стр.28-29 | 1 час | |
| 19.11.19г. 21.11.19г. | Тема 17. «Ходьба и бег по кругу; ходьба по канату; прыжки через шнур; эстафета с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.29-32 | 2 часа | |
| 22.11.19г. | Тема 18.* «Бег с преодолением препятствий; игровые упражнения с мячом и прыжками» Л.И. Пензулаева, стр.34 | 1 час | |
| 26.11.19г. 28.11.19г. | Тема 19. «Ходьба с изменением направления движения; бросание мяча друг другу; прыжки через короткую скакалку; ползание на четвереньках с мешочком на спине» Л.И. Пензулаева, стр.32-34 | 2 часа | |
| 29.11.19г. | Тема 20.* «Ходьба с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; игровые упражнения с мячом и прыжками» Л.И. Пензулаева, стр.36-37 | 1 час | |
| 03.12.19г. 05.12.19г. | Тема 21. «Ходьба и бег «змейкой»; ведение мяча с продвижением вперед; лазанье под дугу» Л.И. Пензулаева, стр.34-36 | 2 часа | |
| 06.12.19г. | Тема 22.* «Ходьба и бег с изменением направления движения, повороты прыжком на месте; прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы» Л.И. Пензулаева, стр.39 | 1 час | |
| 10.12.19г. 12.12.19г. | Тема 23. «Ходьба и бег между предметами; лазанье под дугу; прыжки через шнур» Л.И. Пензулаева, стр.37-39 | 2 часа | |
| 13.12.19г. | Тема 24.* «Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; упражнения на равновесие» Л.И. Пензулаева, стр.43-44 | 1 час | |
| 17.12.19г. 19.12.19г. | Тема 25. «Ходьба с изменением темпа движения; прыжки на правой и левой ноге; эстафета с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.42-43 | 2 часа | |
| 20.12.19г. | Тема 26.* «Ходьба и бег в колонне по одному; упражнения на равновесие, с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.46-47 | 1 час | |
| 24.12.19г. 14.01.20г. | Тема 27. «Ходьба с изменением темпа движения; подбрасывание малого мяча; ползание на животе» Л.И. Пензулаева, стр.45-46 | 2 часа | |
| 17.01.20г. | Тема 28.* «Ходьба между постройками из снега; метание снежков на дальность» Л.И. Пензулаева, стр.48-49 | 1 час | |

| | | | |
|--------------------------|--|--------|--|
| 16.01.20г. 21.01.20г. | Тема 29. «Ходьба и бег по кругу с поротом в другую сторону; ползание по скамейке «по-медвежьи» Л.И. Пензулаева, стр.47-48 | 2 часа | |
| 23.01.20г. | Тема 30. «Ходьба и бег по кругу , враспынную; прыжки на двух ногах через препятствие» Л.И. Пензулаева, стр.49-51 | 1 часа | |
| 24.01.20г. | Тема 31.* «Упражнения с элементами хоккея; метание снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки» Л.И. Пензулаева, стр.54 | 1 часа | |
| 28.01.20г. 30.01.20г. | Тема 32. «Ходьба с выполнением заданий для рук; прыжки в длину с места» Л.И. Пензулаева, стр.52-54 | 2 часа | |
| 31.01.20г. | Тема 33.* «Ходьба между снежками; катание друг друга на санках» Л.И. Пензулаева, стр.56 | 1 час | |
| 04.02.20г. 06.02.20г. | Тема 34. «Ходьба и бег с дополнительными заданиями; лазанье под шнур» Л.И. Пензулаева, стр.54-55 | 2 часа | |
| 07.02.20г. | Тема 35.* «Ходьба между постройками из снега; скольжение по ледяной дорожке» Л.И. Пензулаева, стр.58 | 1 час | |
| 11.02.20г. 13.02.20г. | Тема 36. «Ходьба и бег с изменением направления движения; ползание на четвереньках» Л.И. Пензулаева, стр.57-58 | 2 часа | |
| 14.02.20г. | Тема 37.* «Ходьба с выполнением заданий; игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой» Л.И. Пензулаева, стр.62-63 | 1 час | |
| 18.02.20г. 20.02.20г. | Тема 38. «Ходьба по повышенной опоре; упражнения в бросании мяча» Л.И. Пензулаева, стр.59-60 | 2 часа | |
| 21.02.20г. | Тема 39.* «Ходьба и бег с выполнением заданий; игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой» Л.И. Пензулаева, стр.64-65 | 1 час | |
| 25.02.20г. 27.02.20г. | Тема 40. «Ходьба и бег с выполнением заданий для рук; прыжки с подскоком; лазанье в обруч» Л.И. Пензулаева, стр.61-62 | 2 часа | |
| 28.02.20г. | Тема 41.* «Ходьба и бег с выполнением заданий; метание снежков» Л.И. Пензулаева, стр.66 | 1 час | |
| 03.03.20г. 05.03.20г. | Тема 42. «Ходьба со сменой темпа движения; метание мешочков; подпрыгивание на правой и левой ноге» Л.И. Пензулаева, стр.63-64 | 2 часа | |
| 06.03.19г. | Тема 43. * «Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий на внимание; ползание на четвереньках между предметами; эстафета с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.65-66 | 1 часа | |
| 10.03.20г. 12.03.20г. | Тема 44. «Бег на скорость; игровые задания с прыжками и мячом» Л.И. Пензулаева, стр.73-74 | 2 час | |
| 13.03.20г. | Тема 45. * «Ходьба и бег между предметами; прыжки в длину; эстафета с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.72-73 | 1 час | |
| 17.03.20г. 19.03.20г. | Тема 46. «Ходьба в колонне по одному, бег враспынную; прыжки через короткую скакалку; | 2 час | |

| | | | |
|---------------------------|---|--------|--|
| | ползание под шнур» Л.И. Пензулаева, стр.74-75 | | |
| 20.03.20г.. | Тема 47. * «Ходьба с выполнением заданий; метание в горизонтальную цель; ползание на четвереньках» Л.И. Пензулаева, стр.76-78 | 1 час | |
| 31.03.20г. 02.04.20г. | Тема 48. «Бег на скорость, игровые упражнения с прыжками, мячом» Л.И. Пензулаева, стр.78-79 | 2 часа | |
| 03.04.20г. | Тема 49* «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки через скакалку; лазание под шнур» Л.И. Пензулаева, стр.79-80 | 1 часа | |
| 07.04.20г 09.04.20г. | Тема 50. «Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом» Л.И. Пензулаева, стр.80-81 | 2 час | |
| 10.04.20г. | Тема 51* . «Игровые упражнения в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.81-82 | 1 часа | |
| 14.04.20г. 16.04.20г. | Тема 52. «Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом» Л.И. Пензулаева, стр.82-83 | 2 час | |
| 17.04.20г. | Тема 53.* «Игровые упражнения в ходьбе и беге; прыжки в длину с разбега» Л.И. Пензулаева, стр.83-84 | 1 часа | |
| 21.04.20г. 23.04.20г. | Тема 54. «Игровые упражнения с бегом, прыжками, мячом» Л.И. Пензулаева, стр.84 | 2 час | |
| 24.04.20г. | Тема 55* «Ходьба в колонне по одному, построение в пары; метание мешочков на дальность» Л.И. Пензулаева, стр.84-86 | 1 часа | |
| 28.04.20г. 30.04.20г.. | Тема 56. «Бег на скорость; игровые упражнения с прыжками» Л.И. Пензулаева, стр.86-87 | 2 час | |
| 05.05.20г. | Тема 57. «Ходьба и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.87-88 | 1 часа | |
| 07.05.20г.. | Тема 58. «Игровые упражнения с ходьбой и бегом; игровые задания в прыжках, с мячом » Л.И. Пензулаева, стр.88 | 1 час | |
| 08.05.20г. | Тема 59* . «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки с продвижением вперед на одной ноге; бросание малого мяча о стену» Л.И. Пензулаева, стр.88-90 | 1 часа | |
| 12.05.20г. | Тема 60. «Продолжительный бег; переброска мяча друг другу; прыжки через короткую скакалку» Л.И. Пензулаева, стр.90 | 1 час | |
| 14.05.20г. | Тема 61. «Ходьба и бег со сменой темпа движения; прыжки в длину с места, с разбега» Л.И. Пензулаева, стр.90-91 | 1 час | |
| 15.05.20г. | Тема 62. * «Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу; метание мешочков на дальность» Л.И. Пензулаева, стр.92-93 | 1 часа | |
| 19.05.20г. | Тема 63. «Ходьба и бег с выполнением заданий; упражнения с мячом» Л.И. Пензулаева, стр.92 | 1 час | |
| 21.05.20г. | Тема 71. «Ходьба и бег с выполнением заданий; прыжки на двух ногах между кеглями» Л.И. Пензулаева, стр.95-96 | 1 часа | |

*- Занятия проводятся на свежем воздухе

Пособия к программе:

1. Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду (подготовительная к школе группа) - М.: Мозаика-Синтез, 2014
3. М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения – М.: Мозаика-Синтез, 2014
4. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр – М.: Мозаика-Синтез, 2014