

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете  
МБДОУ № 29  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ № 29  
\_\_\_\_\_/Суббота И.А./  
Приказ № 190 от 30.08.2023г.

# Рабочая программа

к образовательной программе МБДОУ №29  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие»

(Физическая культура в детском саду. Автор Л.И. Пензулаева)  
(для детей 6 - 7 лет, подготовительная к школе группа)

Автор-составитель:  
Инструктор по физической культуре

г. Ростов-на-Дону  
2023г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования" (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155, зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013г., №30384) (с изм. и дополнениями от 21.01.2019, №31).

3. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1028 от 25.11.2022.

4. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 18.12.2020, регистрационный №61573, действующим до 01.01.2027г.; СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2, зарегистрировано Министерством юстиции РФ 29.01.2021, регистрационный номер № 62296, действующий до 01.03.2027г.

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020г. №373, вступил в силу с 01 января 2021г.).

6. Устав МБДОУ №29 приказ от 18.08.2016г. УОПР - 520

**Данная рабочая программа направлена на достижение следующих целей:**

Приобщение к укреплению здоровья ребенка средствами физического воспитания.

Способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

Воспитывать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху. Воспитывать самостоятельность, полезные для здоровья привычки.

Создавать условия понимания детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья.

Формировать первичные представления об отдельных видах спорта.

Создание условий для выявления, развития и реализации спортивного потенциала каждого ребенка с учетом его индивидуальности, поддержка его готовности к спортивной самореализации.

### **Задачи программы:**

Обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

Развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

Поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде;

Воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

Формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

Сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

Воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Принципы рабочей программы:**

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество Организации с семьей;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учет этнокультурной ситуации развития детей.

**Формы реализации рабочей программы:** данная рабочая программа реализуется в форме организованной образовательной деятельности. Осуществляется через систему воспитательно - оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую непосредственно образовательную деятельность, ежедневное проведение утренней гимнастики, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе, самостоятельную досуговую деятельность.

### **Условия реализации**

Для реализации программы используется:

*Материально - техническое обеспечение:*

- оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические;

- оборудование для прыжков: обручи, стойки для прыжков высоту, веревки, канаты, палки, конусы; дорожка - мат, мат гимнастический, скакалки;
- оборудование для катания, бросания, ловли: кегли, колебросы, мешочки, мячи разных размеров;
- оборудования для ползания и лазания: канат, лестница с зацепами, шведская стенка, дуги, лабиринты;
- оборудование для общеразвивающих упражнений: флажки, платочки, обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, мешочки;
- оборудование для спортивных игр: баскетбольные кольца, волейбольная сетка, бадминтон.
- оборудование для ходьбы, бега, равновесия: доска с ребристой поверхностью, зацепами, коврик массажный, веревочные лестницы, кочки, мостики, скамейки гимнастические;

*ТСО*: секундомер, рулетка, музыкальный центр, мультимедиа - проектор.

В рамках реализации данной программы используются традиционные формы работы с родителями: родительские собрания, консультации, беседы, открытые занятия.

Мониторинг уровня овладения физическими качествами проводится два раза в год: (сентябрь, май).

Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю (в физкультурном зале 2 раза и на воздухе 1 раз), длительность занятия 30 минут.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

Ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

## Содержание программы

Дата	Содержание занятия	Кол-во занятий	Примечания
Сентябрь	1.2.Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	
	3.Упражнять летей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1	
	4.5.Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир - кубик или кегля). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие. Повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	2	
	6.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	1	
	7.8.Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейки с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	2	
	9.Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	1	
	10.11.Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	2	
	12.Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом.	1	
Октябрь	1.2.Упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами.	2	
	3.Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в	1	

	<p>упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.</p> <p>4.5.Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках. Развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p>6.Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу.</p> <p>Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p>9.Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.</p> <p>10.11.Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p> <p>12.Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Ноябрь	<p>1.2.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу. Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур. Повторить эстафету с мячом.</p> <p>3.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочкам на спине.</p> <p>6.Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; упражнять в лазании под дугу; в равновесии. Повторить ведение мяча с продвижением вперед.</p> <p>9. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	



	<p>10.11.Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкости. Разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие.</p> <p>12.Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.</p>	2	
		1	
Декабрь	<p>1.2.Упражнять в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации(боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <p>3.Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.</p> <p>6.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.</p> <p>7.8.Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением. Упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; в ползании на животе, в равновесии.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p> <p>10.11.Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи». Повторить упражнение в прыжках и на равновесие.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе между предметами; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.</p>	2	
		1	
		2	
		1	
		2	
		1	
		2	
		1	

Январь	<p>1.2.Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнение на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками,</p> <p>4.5.Повторить ходьбу с выполнением задания для рук. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p>6.Провести игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры). Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом. Повторить лазание под шнур.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе между предметами.</p>	2  2  2  2  2	
Февраль	<p>1.2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках. Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>3.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; переброске мяча. Разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу). Повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p> <p>6. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий.</p> <p>7.8.Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и на левой ноге (по кругу); в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на сохранения при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе в колонне по</p>	2  1  2  1  2  1  2	

	<p>одному, с выполнением задания на внимание; в ползании на четвереньках между предметами. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>12. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.</p>	1	
Март	<p>1.2. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.</p> <p>3. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.</p> <p>4.5. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, бег враспынную. Повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.</p> <p>6. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.</p> <p>7.8. Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. Повторить упражнения в ползании и на сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>9. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.</p> <p>10.11. Повторить ходьбу и бег с выполнением задания. Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p>12. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Апрель	<p>1.2. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесии, в прыжках, с мячом.</p> <p>3. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.</p> <p>4.5. Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>6. Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>7.8. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	

	<p>9.Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.</p> <p>10.11.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.</p> <p>12.Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Май	<p>1.2.Повторить упражнения в ходьбе и бег; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.</p> <p>3.Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p> <p>4.5.Упражнять в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом.</p> <p>6.Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.</p> <p>7.8.Упражнять в ходьбе в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.</p> <p>9.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.</p> <p>10.11.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>12.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	
Итого		108	

## **Программно-методическое обеспечение**

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2016.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа (6--7 года). МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3--7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва 2016.
4. Степаненко Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ Москва, 2016.