

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 24»

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
МБДОУ № 24
протокол № 1 от 28.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к основной образовательной программе дошкольного образования МБДОУ № 24

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(программа Л.И. Пензулаевой
«Физическая культура в детском саду»)

в рамках реализации программы «От рождения до школы»

Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

(для детей 6-7 лет, подготовительная группа)

Авторы-составители:
Кононова Н.В.
Саркисян К.Д.

г. Ростов-на-Дону
2020-2021 учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» 273-ФЗ от 29.12.2013г., ориентирована на Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, а также на постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"».

Данная рабочая программа регламентирует процесс реализации программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», **целями** которой являются: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие .

Основные задачи : 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.

Формы реализации данной программы :

- НОД «открытие» нового знания;
- тренировочная НОД;(повторение и закрепление)
- итоговая НОД.

Принципы реализации данной программы:

- индивидуализация дошкольного образования ;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития ребенка).

Условия реализации рабочей программы.

Для реализации программы Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду» в данной возрастной группе имеются:

- комплект учебно-методических пособий для специалиста с подробным описанием проведения НОД,
- спортивные атрибуты для детей,
- спортивный инвентарь:

<i>Тип оборудования</i>	<i>Основной набор</i>	<i>Кол-во на группу</i>
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
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)	1
	Набор для метания	1
	Мешочек с песком(10 шт.)	1
	Мишень навесная	1
	Мяч резиновый (20см)	20
	Мяч гимнастический(18см)	24
	Мяч набивной	2
	Мяч для массажа	4
	Кольца баскетбольные	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
Оборудование для общеразвивающих упражнений	Гантели металлические	20
	Погремушки	30
	Мяч-массажер	4
	Кубики	40
	Мяч пластиковый	40
	Обруч	20
	Палка гимнастическая	30
	Диск «Здоровье»	3
	Бубен	1
Флажки	20	

Специфика: программа реализуется в дошкольной группе №__ .

Особенностями группы являются: __% детей являются вновь поступившими в ДОУ.

Распределение по группам здоровья составляет: I гр.- __%, II гр.- __% и III гр.- __%.

Вручение сюрпризов, медалей; публикация информации в родительских уголках о занятиях; создание проблемных ситуаций, интереса, вопросов, творческого поиска.

II. Календарно-тематическое планирование

составлен в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом заведующего

№ 51 от 31.08.2020 г.

№ п/п	Месяц	Тема, вид НОД	Объем в часах	Дата
1	Сентябрь	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).2. Прыжки на двух ногах через шнур.	1	02.09.2020
2		3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние – 3 м)	1	03.09.2020
3		. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.2. Подлезание под шнур правым и левым боком.3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние – 4 м).4. Упражнение «Крокодил».	1	04.09.2020
4		5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	1	09.09.2020
5		. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.	1	10.09.2020
6		2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце – кувырок).	1	11.09.2020
7		3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	1	16.09.2020
8		4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки	1	17.09.2020
9		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Ловкие ребята» (тройки).2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).3. «Догони свою пару» (ускорение).	1	18.09.2020
10		4. «Проводи мяч».5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды).	1	23.09.2020
11			1	24.09.2020
12			1	25.09.2021
13	октябрь	Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине – присесть, встать и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. . Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой (левой) ноге.3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу	1	30.09.2020
14			1	01.10.2020
15			1	02.10.2020
16		Прыжки с высоты(40 см).2. Отбивание мяча одной рукой на месте.	1	07.10.2020
17			1	08.10.2020
18		3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. . Пролезание через три обруча, в обруч прямо и боком	1	09.10.2020
19		1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.2. Ползание по гимнастической	1	14.10.2020
20			1	15.10.2020

21		<p>скамейке на животе прямо, подтягиваясь руками.3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки вверх из глубокого приседа</p>	1	16.10.2020	
22		<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Проведи мяч».2. «Круговая лапта».3. «Кто самый меткий?».4. «Эхо» (малоподвижная).5. «Совушка».</p> <p><i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча).2. «Мяч водящему» (играют 2–3 команды).3. «Ловкая пара».4. «Не задень» (2–3 команды)</p>	1	21.10.2020	
23	1		22.10.2020		
24	1		23.10.2020		
25			1. Ходьба по канату боком приставным шагом.2. Прыжки через шнуры.3. Эстафета «Мяч водящему». . Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур	1	28.10.2020 каникулы легкая форма
26	ноябрь	Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед.	1	29.10.2020 Каникулы легкая форма	
27			1	30.10.2020 Каникулы легкая форма	
28			1	05.11.2020	
29		1	06.11.2020		
30		2. Ползание под шнур боком. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3 м)	1	11.11.2020	
31		Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1	12.11.2020	
32		2. Метание в горизонтальные цели (расстояние – 4 м).3.	1	13.11.2020	
33		Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе	1	18.11.2020	
34		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Перелет птиц».2. «Лягушки и цапля».	1	19.11.2020	
35		3. «Что изменилось?».4. «Удочка». 5. «Придумай фигуру».	1	20.11.2020	
36		<i>Эстафеты:</i> 1. «Быстро передай» (в колонне).2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах).3. «Собери и разложи» (обручи).4. «Летает – не летает».5. «Муравейник»	1	25.11.2020	
37		декабрь	1. Ходьба в колонне о одному.2. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.3. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки.5. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.	1	26.11.2020
38			1	27.11.2020	
39	1		02.12.2020		
40	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры.2.		1	03.12.2020	
41	Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы,		1	04.12.2020	

42	январь	стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).3. Упражнение «Крокодил». . Отбивание мяча в ходьбе.5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»)	1	09.12.2020
43		Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу.2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой – «Крокодил» расстояние – 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания.	1	10.12.2020
44			1	11.12.2020
45			1	16.12.2020
46			<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Догони пару».2. «Ловкая пара».3. «Снайперы».4. «Затейники».5. «Горелки». <i>Эстафеты:</i> 1. «Передал – садись». 2. «Гонка тачек».3. «Хитрая лиса».4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки».6. «Загони льдинку».7. «Догони мяч».8.«Паутинки» (обручи, ленты)	1
47		1		18.12.2020
48		1		23.12.2020
49		Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Подлезание под палку (40 см). Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Отбивание мяча правой и левой руками в движении.6. Прыжки на левой и правой ногах через шнур.7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками	1	24.12.2020
50			1	25.12.2020
51			1	30.12.2020 Каникулы легкая форма
52		Прыжки на мат с места (толчком двух ног).2. Прыжки с разбега (3 шага).3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием, с подлезанием в обруч	1	13.01.2021
53			1	14.01.2021
54			1	15.01.2021
55		Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове	1	20.01.2021
56			1	21.01.2021
57			1	22.01.2021
58		<i>Игровые упражнения:</i> 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару»3. «Снайперы» (кегли, мячи).4. «Точный пас».5. «Мороз – красный нос».6. «Жмурки».7. «Платочек». <i>Эстафеты:</i> 1. «Ловкий хоккеист».2. «Пронеси – не урони».3. «Пробеги – не задень». 4. «Мяч водящему».5. «Воевода с мячом»	1	27.01.2021
59			1	28.01.2021
60			1	29.01.2021

61	Февраль	Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову5. Бросание мяча с произведением хлопка.6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.7. Прыжки на двух ногах через 5–6 шнуров	1	03.02.2021	
62			1	04.02.2021	
63			1	05.02.2021	
64		Прыжки через набивные мячи (6–8 шт.).2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5–6 м).5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	1	10.02.2021	
65			1	11.02.2021	
66			1	12.02.2021	
67		Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3 м).2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове	1	17.02.2021	
68			1	18.02.2021	
69			1	19.02.2021	
70		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Пробеги – не задень».2. «По местам». 3. «Мяч водящему».4. «Пожарные на учениях».5. «Ловишки с мячом». <i>Эстафеты:</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой.2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола».4. «Через тоннель».5. «Больная птица».6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)	1	24.02.2021	
71			1	25.02.2021	
72			1		
73			март	Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева; поочередно на правой и левой ноге.3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом	1
74		1			03.03.2021
75	1	04.03.2021			
76	Прыжки в длину с места.2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	1		05.03.2021	
77		1		10.03.2021	
78		1		11.03.2021	
79	Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды). 2. Пролезание в обруч в парах.3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки.5. Вращение обруча на полу. 6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом	1		12.03.2021	
80		1		17.03.2021	
81		1		18.03.2021	

82		<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).2. «Ведение мяча» (футбол).3. «Мяч о стенку».4. «Быстро по местам».5. «Тяни в круг». <i>Эстафеты:</i> 1. «Пингвины».2. «Пробеги – не сбей».3. Волейбол с большим мячом.4. «Мишень – корзинка».5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)	1	19.03.2021
83			1	01.04.2021
84			1	02.04.2021
85	апрель	Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей3. Метание мешочков в горизонтальную цель.4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы	1	07.04.2021
86			1	08.04.2021
87			1	09.04.2021
88		1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Ведение мяча между предметами.4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед. 5. Прыжки в длину с разбега	1	14.04.2021
89			1	15.04.2021
90			1	16.04.2021
91		Ходьба с выполнением заданий руками.2. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).3. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине – «Кто быстрее?».4. Прыжки через скакалку произвольным способом.5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.6. Ходьба боком приставным шагом по канату.7. Прыжки в длину с разбега	1	21.04.2021
92			1	22.04.2021
93			1	23.04.2021
94			<i>Игровые упражнения:</i> 1. «Кто быстрее соберется?».2. «Перебрось – поймай».3. «Передал – садись». . «Дни недели». <i>Эстафеты:</i> 1. Бег со скакалкой.2. «Рыбак и рыбаки».3. «Мяч через сетку».4. «Быстро разложи – быстро собери».5. «Мышеловка».6. «Ловишки с ленточкой»	1
95	1			29.04.2021
96	1			30.04.2021
97	май	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спину. 2. Прыжки в длину с разбега.3. Метание набивного мяча.4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг	1	05.05.2021
98			1	06.05.2021
99			1	07.05.2021
100		1. Бег на скорость (30 м).2. Прыжки в длину с разбега.3. перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние – 4 м); двумя руками от груди.4. Ведение мяча ногой по прямой	1	12.05.2021
101			1	13.05.2021
102			1	14.05.2021
103		1. Прыжки через скакалку.2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».3. Бег со средней скоростью на расстояние 100 м. 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.5. Переползание на двух руках – «Крокодил»	1	19.05.2021
104			1	20.05.2021
105			1	21.05.2021

106	<p><i>Игровые упражнения:</i> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. . «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему».</p> <p><i>Эстафеты:</i> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку.</p> <p>5. «Кто дальше прыгнет?»</p>	1	26.05.2021
107		1	27.05.2021
108		1	28.05.2021
Итого		108	

III. Прогнозируемые 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 4-5 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.
 - Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, ругбол, хоккей, настольный теннис).

IV. Диагностика результатов освоения программы

В октябре и апреле каждого года проводится диагностика здоровья детей. Тесты для определения уровня развития физических качеств проводятся по методике, описанной Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста»

- Быстрота

- Сила
- Гибкость
- Выносливость
- Ловкость

Результаты заносятся в сводные протоколы, где одновременно указываются группа здоровья, антропометрические параметры детей и отмечается уровень их развития.

В конце года(апрель) проводится повторная диагностика. На основе полученных данных делаются выводы о динамике показателей физического развития детей, эффективности физкультурно-оздоровительной работы за учебный год, планируется индивидуальная работа на летний период, определяются задачи на новый учебный год.

V. Методические пособия и использованная литература

Электронные ресурсы:

Диски: Перспективное планирование образовательного процесса «От рождения до школы». /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. /Издательство «Учитель»

Рабочая программа воспитателя «От рождения до школы». /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. / Издательство «Учитель»

Литература для педагогов:

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Н. А. Ноткиной, Л. И. Казьминой, Н. Н. Бойнович Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста - СПб:Акцидент ,1998.

Наглядно дидактические пособия для детей:

Серия «Рассказы по картинкам»

Зимние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Летние виды спорта. — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.

Серия «Расскажите детям»:

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

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