

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**культурной практики «физическая культура»**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**Старшая группа (5-6 лет)**

г. Калининград  
2017 г.

## **1. Пояснительная записка**

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Физическое развитие» основной образовательной программы МАДОУ д/с № 31, составленной на основе примерной общеобразовательной программы «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С.Комаровой), разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная программа составлена для реализации культурной практики «физическая культура».

Основная форма реализации программы – 25 минут в процессе образовательной деятельности, осуществляемой три раза в неделю: два раза в помещении, один раз на улице.

## **2. Цель и основные задачи**

### **2.1. Цель:**

формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, приобщение к осознанным нормам и правилам здорового образа жизни

### **2.2. Задачи:**

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.

3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

### **3. Планируемые результаты освоения программы**

К концу года ребенок:

1. Ходит и бежит легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
3. Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгает через короткую и длинную скакалку.
4. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеет школой мяча.
5. Выполняет упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
6. Перестраивается в колонну по трое, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге; выполняет повороты направо, налево, кругом.
7. Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.
8. Катается на самокате.
9. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

#### 4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Месяц	Программное содержание и (или) тема ОД	Количество занятий
сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1
	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	1
	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1

	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	1
	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в прыжках и равновесии.	1
	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1
<b>октябрь</b>	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	2
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	1
	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1
	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1
	<u>Занятие на улице:</u>	1

	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1
	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; познакомить с игрой в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	1
	Упражнять в ходьбе парами, учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1
	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии и прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, развивать выносливость; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	1
<b>ноябрь</b>	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мячей в шеренгах.	1
	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах.	1

<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		1
Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.		2
<u>Занятие на улице:</u> Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.		1
Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе и беге между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.		1
Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.		1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в медленном непрерывном беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.		1
Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		1
Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.		1
<u>Занятие на улице:</u>		1

	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	
<b>декабрь</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1
	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков (мячиков маленького диаметра) на дальность.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки попеременно с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1
	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1



	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков (мячей) в горизонтальную цель.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1
	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1
<b>январь</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	1
	Формировать устойчивой равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Продолжать учить передвигаться по ледяной дорожке; повторить игровые упражнения с мячом и в равновесии.	1
	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1

	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1
	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1
<b>февраль</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1
	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и	1

	приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	
	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках; в перебрасывании мяча.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание мешочков в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	1
	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков на дальность и в цель.	1
	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке (повышенной опоре) и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1
	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1
<b>март</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с	1

мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	
Разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	1
<u>Занятие на улице:</u> Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	1
Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	1
Повторить прыжки в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге в рассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1
Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1
Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два и обратно в движении; закреплять умение в метании в горизонтальную цель;	1

	упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	
	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с мячом и бегом.	1
<b>апрель</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке (повышенной опоре); упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	1
	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	1
	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в обруч.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в непрерывном длительном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, в беге враспынную; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в	1

	ползании и сохранении устойчивого равновесия.	
	Повторить метание мешочков в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1
	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; разных видах ходьбы.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	1
<b>май</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	1
	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	1

	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Развивать выносливость в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1
	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1
	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	1
	Продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения и задания с мячом.	1
<b>всего</b>		<b>105</b>

## **5. Методическое обеспечение**

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
2. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы». Старшая группа /В. В. Гербова, Н. Ф. Губанова, О. В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.