

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

культурной практики «физическая культура»

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа (6-7 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 – 30 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, гармоническое 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. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 метров, метает предметы в движущуюся цель.
4. Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдает интервалы во время движения.
5. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Следит за правильной осанкой.
7. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
8. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

4. Планирование образовательной деятельности по физической культуре

Месяц	Программное содержание и (или) тема ОД	Количество занятий
сентябрь	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	1
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей 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
	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола.	1
	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу;	1

	развивать внимание и быстроту движений.	
	Упражнять детей 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 по переползанию на гимнастической скамейке.	1
	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задание с мячом.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	1
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	1
	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	1

октябрь	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания с прыжками.	1
	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1
	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	1
	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	1

	опоры.	
	<u>Занятие на улице:</u> Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	1
	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1
	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	1
ноябрь	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.	1
	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру), в прыжках через шнур.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1
	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1

	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1
	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	1
	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	1
	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	1
	Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.	1
декабрь	Упражнять детей в ходьбе с различными	1

положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	
Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием), в упражнениях с мячом.	1
<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	1
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.	1
Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	1
Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1
Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в	1

	<p>ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.</p>	
	<p>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>	2
	<p><u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков (мячиков) на дальность.</p>	1
январь	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.</p>	1
	<p>Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p>	1
	<p><u>Занятие на улице:</u> Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков (мячиков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».</p>	1
	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагиванием через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p>	1
	<p>Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.</p>	1
	<p><u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны</p>	1

	площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	
	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1
	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	1
февраль	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.	1
	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	1
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	1
	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	1

	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1
	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1
	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1
	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	1
март	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.	2

	<u>Занятие на улице:</u> Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	1
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	1
	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	1
	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1
	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1
	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	1
апрель	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	2

	<u>Занятие на улице:</u> Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	1
	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	2
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	1
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1
	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	1
	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1
	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1
	<u>Занятие на улице:</u> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, игровые задания в прыжках и с мячом.	1
май	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	2
	<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую	1

скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	
Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1
Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	1
Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	1
Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии.	1
<u>Занятие на улице:</u> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	1
Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1
Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1
<u>Занятие на улице:</u> Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом;	1

	упражнять в заданиях с мячом.	
всего		105

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». Подготовительная к школе группа /В. В. Гербова, Н. Ф. Губанова, О. В. Дыбина и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 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.