

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад №116

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
\_\_\_\_\_ И.В.Первухина  
Приказ от «25» августа 2022г №119-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Образовательная область «Физическая развитие»**  
**Старшая группа**

Разработчик: инструктор по физической культуре Дрокова Т.А.

Рабочая программа рассмотрена на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от "25" августа 2022 г.

г. Калининград 2022

## 1. Пояснительная записка

В основу настоящей программы положен соответствующий раздел программы «Детство» Т.И.Бабаевой и разработанный раздел ООП МАДОУ ЦРР д/с №116, с учетом ФГОС ДО.

Данная образовательная программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками среднего возраста.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой, побуждение к проявлению его духовных начал ставится во главу угла этой программы.

Программа рассчитана на детей шестого года жизни. Основной формой работы является ОД по физической культуре:

- сюжетного типа;
- игрового типа;
- ОД на природе.

## 2. Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе

**2.1. Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

### Задачи:

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей.
3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координации, гибкость.
4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целесообразна интеграция с образовательными областями и видами деятельности «Здоровье», «Безопасность», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Музыка», «Художественно-эстетическое развитие», «Чтение художественной литературы», «Труд».

## 3. Требования к уровню освоения содержания программы

В результате овладения программой **ребенок 5-6 лет должен:**

**Иметь** богатый двигательный опыт.

**Знать** объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений.

**Уметь** уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения.

**Способен** творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

**Проявлять** необходимый самоконтроль и самооценку, проявлять высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям

## 4. Объем программы и виды образовательной работы

Таблица 1

Наименование разделов и дисциплин	Общий объем	Непосредственная образовательная деятельность (час.)		
		Всего	теоретические	практические
	<b>45</b>	<b>45</b>	<b>9,4</b>	<b>35,6</b>

I. Ориентация детей в образовательной области	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>
II. Организация опыта освоения образовательной области	<b>42,5</b>	<b>42,5</b>	<b>8,3</b>	<b>34,2</b>
III. Диагностика физического развития	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>

## 5. Содержание программы

### 5.1. Разделы, темы и виды непосредственной образовательной деятельности (тематический план)

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Номер темы	Количество часов		
			всего	Теоретические	Практические
1	<b>Раздел 1</b>	Тема 1	<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>
2.	<b>Раздел 2</b>	Тема 2	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>
		Тема 3	<b>4,8</b>	<b>1,0</b>	<b>3,8</b>
		Тема 4	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>
		Тема 5	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>
		Тема 6	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>
		Тема 7	<b>3,5</b>	<b>0,7</b>	<b>2,8</b>
		Тема 8	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>2,6</b>
		Тема 9	<b>4,2</b>	<b>0,8</b>	<b>3,4</b>
		Тема 10	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>
		Тема 11	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>
		Тема 12	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>
		Тема 13	<b>7,0</b>	<b>1,4</b>	<b>5,6</b>
		Тема 14	<b>3,0</b>	<b>0,6</b>	<b>2,4</b>
		3.	<b>Раздел 3 «Диагностика»</b>		<b>1,5</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>45</b>	<b>9,4</b>	<b>35,6</b>

### 5.2. Содержание разделов образовательной программы

#### Раздел 1. « Ориентация детей в образовательной области»

Теор.–1 час.

Тема 1. (1 час: 1 час т.). Теоретические сведения.

#### Раздел 2.

Тема 2. (1,6 часа: 0,3 т.,1,3 пр.). Порядковые упражнения( построения и перестроения, повороты в движении).

Тема 3. (4,8 часа: 1,0 т.,3,8 пр.). ОРУ (с предметами и без предметов), в различных и.п.

Тема 4. (1,6 часа: 0,3 т., 1,3 пр.). ОВД (общие сведения).

Тема 5. (3,2.часа: 0,6 т., 2,6 пр.). ОВД (ходьба, виды ее).

Тема 6. (3,2 часа: 0,6 т., 2,6 пр.). ОВД (бег).

Тема 7. (3,5 часа: 0,7т., 2,8 пр.). ОВД (прыжки).

Тема 8. (3,2 часа: 0,6 т., 2,6 пр.). ОВД (метание и.п., замах).

Тема 9. (4,2 часа: 0,8 т., 3,4 пр.). ОВД (лазание чередующим шагом).

Тема 10. (4,0 часа: 0,8 т., 3,2 пр.). ОВД (ходьба и упражнения в равновесии).

Тема 11. (1,6 часа: 0,3 т., 1,3 пр.). Гимнастика.

Тема 12. (1,6 часа: 0,3 т., 1,3 пр.). Спортивные упражнения: катание на велосипеде, катание на санках, хождение на лыжах.

Тема 13. (7,0 часа: 1,4 т., 5,6 пр.). Подвижные игры: с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей.

Тема 14. (3,0 часа: 0,6 т., 2,4 пр.). Ритмические движения: танцевальные позиции, элементы народных танцев, ритм и темп движения.

### Раздел 3.

Тема 15. (1,5 часов: 0,1 т., 1,4 пр.). Диагностика:

#### 5.3. Виды диагностики (начальный, промежуточный, итоговый этап):

Используется диагностика физического развития детей и методика оценок эффективности двигательного режима по программе С.П. Громовой «Здоровый дошкольник»

Для оценки физического развития ребенка предлагаются контрольные упражнения и двигательные задания (тесты):

- диагностика физического развития;
- диагностика физической подготовленности;
- диагностика двигательной активности;
- диагностика функционального состояния.

Преимущество отдается текущим наблюдениям за двигательной деятельностью детей, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в организованных формах работы.

Выявленные в ходе диагностики характеристики позволяют:

- получить объективную оценку уровня физического развития и физической подготовленности детей;
- составить план физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, скорректировать его;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей.

## 6. Методическое обеспечение программы

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

Таблица 3

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, изд-во, год издания	Вид, гриф	Кол. экз
1.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А. и др	«Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТ-ВО-ПРЕСС», 2011 год, 528 стр.	Программа	1
2.	Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Крулехт М.В. и др.	«Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТ-ВО-ПРЕСС», 2011	Научно-методическое пособие	1
3	Т.С. Грядкина. СПб;	Образовательная область Физическая культура	«Детство-Пресс», 2012г	методическое пособие	1

#### 6.1.2. Дополнительная литература

Таблица 4

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания, кол-во стр.	Вид издания, гриф	Кол-во экз.
1.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе	Танцевально-игровая гимнастика в детском саду.	С-П, Детство-пресс 2010.	Методическое пособие	1
2.	Н.В. Нищева.	Подвижные и дидактические игры на	С-П, Детство-пресс, 2011г.	Методическое пособие	1

		прогулке.			
3.	Н.А. Мелехина.	Нетрадиционный подход к физическому воспитанию детей в ДОУ.	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений	1
4	Н.Б. Муллаева	Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2010г.	Пособие для педагогов	1
5	Ю.А. Кириллова	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста..	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическое пособие	1
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	методическое пособие	1
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.	методическое пособие	1

## 6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

### 6.2.1 Наглядный материал

Таблица 5

Картины, картинки, силуэтные фигурки, муляжи	Модели, сигнальные карточки	Литература для детей
1.Серии картинок: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Малыши- крепыши»</li> <li>• «Закаливание и физкультура»</li> </ul> 2. Спортивное оборудование. 3. Игры: «Пройди по следам» «Собери цветы» «Цветы- ориентиры» «Веселые ладошки»	1. Карточки с изображением упражнений 2. Картотеки по подвижным играм, по основным видам движений. 3. Атрибуты к подвижным играм 4. Схемы выполнения танцевальных движений	1. Энциклопедии 2. Детская художественная литература. 3. Хрестоматии.

### 6.2.2. Аудио- и видео- пособия

Таблица 6

Вид аудио- и видео- пособия				Наименование пособия
Видео фильм	Кино фильм	Слайды	аудио- пособие	
			+	«Ритмическая мозаика» А.В. Буренина
			+	«Танцуй, малыш» Ч.1,2Т.Суворова
			+	«Спортивные олимпийские танцы» Т.Суворова
			+	Танцевальная ритмика для детей
			+	Мартовские мелодии
			+	Мелодии для релаксации
			+	Сборник танцевально- классической музыки

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

### Специализированные учебные помещения и участки

Таблица 7

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)	Количество мест
1.	Спортивный зал	25	8
2.	Спортивная площадка	150	30
3.	Спортивные уголки на группах	6x1	30

## 8.Календарный учебный график.

### Сентябрь

- 1 неделя – 1.Построение в одну шеренгу. Перестроение из шеренги в колонну, в две колонны.  
2.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в полуприседе.  
3.Прыжки на месте: ноги скрестно – ноги врозь; .  
4.Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 30-40см, длина 3-4м).  
5.Подвижная игра «Найди свое место».
- 2 неделя – 1.Ходьба с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушиный шаг»)  
2.Лазание на четвереньках.  
3.Прыжки на месте: одна нога вперед, другая назад.  
4.Подвижная игра «Перемена мест».
- 3 неделя – 1.Ходьба и бег с заданиями ( с хлопками. Различными положениями рук).  
2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге 4-5м.  
3.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его руками не менее 10 раз подряд.  
4.Игра «Змейка».
- 4 неделя – 1.Ходьба через предметы (высотой 20-25см). Ходьба с закрытыми глазами.  
2.Бег с высоким подниманием колен.  
3.Медленный бег 30-40 сек.  
4.Подвижная игра «День и ночь».

### Октябрь

- 1 неделя – 1. Ходьба по наклонной доске (высотой 35-40см, шириной 20см).  
2.Перестроение в два круга, в две колонны.  
3.Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см).  
4.Ползание на четвереньках на полу.  
5.Подвижная игра «Морские фигуры».
- 2 неделя – 1.Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.  
2.Ползание на четвереньках по скамье.  
3. Вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20см).  
4.Бросание мяча вверх одной рукой – 4-6 раз подряд.  
5.Игра «Перемена мест».
- 3 неделя – 1.Ходьба по шнуру (8-10м).  
2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд).  
3.перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами.  
4.Игра «Змейка».
- 4 неделя – 1.Подпрыгивание до предметов, повешенных на 15020см выше поднятой руки.  
2.Метание вдаль на 5-9м.  
3.ОРУ с флажками.  
4.Игра «Бабочки и стрекозы».
- 5 неделя – 1.Ходьба по бревну (высотой 25-30см, шириной 10см), с мешочком на голове.  
2.ОРУ с кольцами.  
3.Прыжки из кружка в кружок.  
4.Игра «Кто быстрее?».

### Ноябрь

- 1 неделя – 1.Приставной шаг с приседанием.  
2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.  
3.Прыжки в длину с места (80-90см).  
4.метание в горизонтальную цель.

- 5.Игра «Собери грибы».
- 2 неделя – 1. Бег в медленном темпе 350м по пересеченной местности.  
2.Метание мешочка в вертикальную цель(1 м).  
3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя. Сидя разными способами.  
4.Игра «Змейка».
- 3 неделя – 1.Ходьба и бег с приседаниями.  
2.Перебрасывание мяча через веревку (1-1.5 м).  
3.П. и З.: бросание мяча друг другу.  
4.Подлезание под скамейку прямо.  
5.Игра «Брось мяч о стену».
- 4 неделя – 1.Бег в быстром темпе 120м (3-4раза).  
2.Подлезание под скамейку прямо, боком.  
3.Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы).  
4.Игра «Бег на перегонки».

### **Декабрь**

- 1 неделя – 1.Лазание по лестнице-стремянке.  
2.Прыжки в высоту (30-40см) с разбега 6-8м.  
3.Бег со сменой темпа.  
4.Игра «Кто быстрее?».
- 2 неделя - 1.Прыжки в длину 9на 130-150см0 с разбега 8м.  
2.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.  
3.Прыжки в высоту через резинку.  
4.ОРУ с мячами.  
5.Игра «Найди свое место».
- 3 неделя - 1.Ритмическая гимнастика.  
2.Игры с мячом.  
3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.  
4.Метание мешочка в горизонтальную цель.  
5.Игра «Быстро шагай, стоп».
- 4 неделя - 1.Прыжки в глубину (с пенька, бревна, куба высотой 30-40см) в указанном месте.  
2.метание вдаль на 5-9м.  
3.Перешагивание через препятствия (10-15 см).  
4.Игра «Перемена мест».

### **Январь**

- 3 неделя – 1.Прыжки на месте с доставанием предметов.  
2.ОРУ с гимнастическими палками.  
3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.  
4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.
- 4 неделя - 1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).  
2.Лазание по стремянке удобным способом.  
3. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.  
4.Игра «Рыбаки и рыбки».

### **Февраль**

- 1 неделя – 1.Ходьба спиной вперед.  
2.Подбрасывание и ловля мяча.  
3.Ползание по наклонной скамье.  
4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).  
5.Игра «Хитрая лиса».
- 2 неделя – 1.Бег с ускорением.  
2.Ползание по наклонной скамье.  
3.Ходьба и бег с изменением темпа.  
4.Прыжки через 4-6 линий поочередно.  
5.Игра «брось мяч о стену».
- 3 неделя - 1.Прокатывание мяча.  
2.Медленный бег до 1,5 мин.  
3.Повороты, переступая на месте.  
4.Прыжки на месте ноги скрестно – ноги врозь.
- 4 неделя – 1.Прокаивание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений.

2. Лазание на четвереньках.
3. Челночный бег 3x10м в медленном темпе (1,5-2мин).
4. Игра «Не наступи!».

### Март

- 1 неделя – 1. Прыжки в длину с места (80-90см).  
2. Броски мяча с отскоком, ловля.  
3. Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).  
4. Подвижная игра «Перемена мест».
- 2 неделя – 1. Бросание мяча двумя снизу, ловля.  
2. П. и З.: прыжки в длину с места.  
3. Метание мешочка в горизонтальную цель.  
4. Игра «Найди свое место».
- 3 неделя – 1. Перелезание через бревно.  
2. Ритмическая гимнастика.  
3. Прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20см).  
4. Игра «Перемена мест».
- 4 неделя – 1. Бег через предметы и между ними, со сменой темпа.  
2. Ползание на животе.  
3. Равновесие на одной ноге.

### Апрель

- 1 неделя – 1. Упражнения на равновесие.  
2. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.  
3. Метание мешочка в вертикальную цель.  
4. Прыжки через длинную скакалку.  
5. Подвижная игра «Хитрая лиса».
- 2 неделя – 1. Бег «змейкой» между препятствий.  
2. Ходьба в полуприседе.  
3. Прыжки в длину с места (80-90см).  
4. Метание резинового мяча вдаль на 5-9м.  
5. Игра «Рыбаки и рыбки».
- 3 неделя – 1. Влезание на гимнастическую стенку.  
2. прыжки в глубину с высоты 30-40см .  
3. Бег наперегонки.  
4. Прыжки через короткую скакалку.  
5. Игра «Бег наперегонки».
- 4 неделя – 1. Бросание предмета через веревку (1,5-2 м).  
2. Упражнения в равновесии.  
3. Диагностика.  
4. Игра «Кто дальше бросит?»
- 5 неделя – 1. Ползания, переползания через скамейку.  
2. Прыжки через длинную скакалку.  
3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы).  
4. Игры с кольцами «Подбрось, поймай».

### Май

- 1 неделя - 1. Прыжки в длину с разбега.  
2. Отбивание мяча.  
3. Упражнения на равновесие.  
4. Ползание под дугами.  
5. Игра «Найди свое место».
- 2 неделя – 1. Отбивание мяча одной рукой поочередно.  
2. П. и З.: прыжки в длину с разбега.  
3. Бросание мяча через сетку.  
4. Игра «бабочки и стрекозы».
- 3 неделя - 1. Бег наперегонки.  
2. Бросание мяча через сетку.  
3. Игра «Найди, где спрятано».
- 4 неделя – 1. Прыжки через короткую скакалку.  
2. Лазание под низкой веревкой.



3.Игра « быстро шагай, стоп».