

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

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с №116  
И.В. Первухина  
Приказ от «25» августа 2022г. № 119

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**образовательная область:**  
**«Физическое развитие»**  
**вид деятельности: «Физическое развитие»**  
**для детей 6-7 лет (подготовительный к школе возраст)**

Объем программы: 54 часа

Разработчик:  
инструктор по физической культуре  
Дрокова Т.А.

Программа рассмотрена  
на заседании педагогического совета №1  
протокол №1 от «25» августа 2022 г.

Калининград

## 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 подготовительного 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.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Основными методами являются следующие: показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке. Развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного. Игрового, соревновательного методов.

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-7 лет. 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 6-7 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>54</b>	<b>54</b>	<b>10,9</b>	<b>43,1</b>
I. Ориентация детей в образовательной области	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	-
II. Организация опыта освоения образовательной области	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>10,3</b>	<b>41,7</b>
III. Мониторинг физического развития	<b>1,5</b>	1,5	0,1	1,4

#### 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	2	3	4	5	6
1.	<b>Раздел 1</b>	Тема 1	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	-
2.	<b>Раздел 2</b>	Тема 2	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>
		Тема 3	<b>6,0</b>	<b>1,2</b>	<b>4,8</b>
		Тема 4	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>
		Тема 5	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>
		Тема 6	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>
		Тема 7	<b>4,2</b>	<b>0,8</b>	<b>3,4</b>
		Тема 8	<b>4,0</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>
		Тема 9	<b>5,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>
		Тема 10	<b>4,8</b>	<b>0,9</b>	<b>3,9</b>
		Тема 11	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>
		Тема 12	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>
		Тема 13	<b>8,4</b>	<b>1,7</b>	<b>6,7</b>

		Тема 14	<b>3,6</b>	<b>0,7</b>	<b>2,9</b>
3.	Раздел 3 «Диагностика»		<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>54</b>	<b>10,9</b>	<b>43,1</b>

## 5.2. Содержание разделов образовательной программы

### Раздел 1. Теоретические сведения

#### Теор.–0,5 часа.

Тема 1. (0,5 часа: 0,5 т.). Теоретические сведения.

#### Раздел 2.

Тема 2. (2,0 часа: 0,4 т., 1,6 пр.). Порядковые упражнения( построения и перестроения, повороты в движении).

Тема 3. (6,0 часа: 1,2 т., 4,8 пр.). ОРУ (с предметами и без предметов), в различных и.п.

Тема 4. (2,0 часа: 0,4 т., 1,6 пр.). ОВД (общие сведения).

Тема 5. (4,0.часа: 0,8 т., 3,2 пр.). ОВД (ходьба, виды ее).

Тема 6. (4,0.часа: 0,8 т., 3,2 пр.). ОВД (бег).

Тема 7. (4,2 часа: 0,8т., 3,4 пр.). ОВД (прыжки).

Тема 8. (4,0.часа: 0,8 т., 3,2 пр.). ОВД (метание и.п., замах).

Тема 9. (5,0 часа: 1,0 т., 4,0 пр.). ОВД (лазание чередующим шагом).

Тема 10. (4,8 часа: 0,9 т., 3,9 пр.). ОВД (ходьба и упражнения в равновесии).

Тема 11. (2,0 часа: 0,4 т., 1,6 пр.). Гимнастика.

Тема 12. (2,0 часа: 0,4 т., 1,6 пр.). Спортивные упражнения: катание на велосипеде, катание на санках, хождение на лыжах.

Тема 13. (8,4 часа: 1,7 т., 6,7 пр.). Подвижные игры: с ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей.

Тема 14. (3,6 часа: 0,7 т., 2,9 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 мониторинга (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 мониторинга 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 дошко- льного образования»	Санкт-Петербург, «ДЕТСТ-ВО- ПРЕСС», 2021 год	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», 2019	Научно- методическ ое пособие	1
3	Т.С. Грядкина. СПб;	Образовательная область Физическая культура	«Детство-Пресс», 2016г	методическ ое 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.	Методическо е пособие	1
2.	Н.В. Нищева.	Подвижные и дидактические игры на прогулке.	С-П, Детство- пресс, 2011г.	Методическо е пособие	1
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 дошкольных учреждений	1
5	Ю.А. Кириллова	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста..	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическо е пособие	1
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	Учебно- методическое пособие	1
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство- пресс, 2012г.	Методическо е пособие	1

### 6.2. Средства обеспечения освоения дисциплины

#### 6.2.1. Наглядный материал

Таблица5

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»	1. Карточки с изображением упражнений 2. Карточки по подвижным играм, по основным видам движений. 3. Атрибуты к подвижным играм	1. Энциклопедии 2. Детская художественна я литература. 3. Хрестоматии.

«Собери цветы» «Цветы- ориентиры» «Веселые ладошки»	4. Схемы выполнения танцевальных движений	
---	---	--

### 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.1,2 Т.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	6х1	30

## 8. Календарный учебный график

### Сентябрь

1 неделя – 1.Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить совершая различные движения руками.

2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед.
- 3.Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом.
- 4.Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз.
- 5.Подвижная игра «Ловишка – бери ленту».

2 неделя – 1.Ходить обычным, гимнастическим, скрестными шагами.

- 2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке.
- 3.Прыжки смещая ноги вправо-влево.
- 4.Подвижная игра «Ловишки – с приседаниями».

3 неделя – 1.Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры.

- 2.Прыжки продвигаясь вперед на 5-6м.
- 3.Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4м).
- 4.Игра «Перенеси предмет».

4 неделя – 1.Перепрыгивать веревку боком.

- 2.Бег со скакалкой по бревну.
- 3.Медленный бег 2-3 мин.
- 4.Подвижная игра «День и ночь».

### Октябрь

1 неделя – 1.Ходьба приставными шагами вперед и назад.

- 2.Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре.

3. Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком.
  4. Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
  5. Подвижная игра «Запретное движение».
- 2 неделя –
1. Ходьба с высоким подниманием бедра.
  2. Проползть под гимнастической скамейкой.
  3. Выпрыгивать вверх с глубокого приседа.
  4. Бросание мяча вверх и ловля.
  5. Игра «Перемени предмет».
- 3 неделя –
1. Расчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.
  2. Отбивание мяча (2-3 раза подряд).
  3. Бросание мяча вверх и ловля не менее 20 раз.
  4. Игра «Охотники и звери».
- 4 неделя –
1. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад.
  2. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м).
  3. ОРУ с обручами.
  4. Игра «Не намочи ног».
- 5 неделя –
1. Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.
  2. ОРУ с кольцами.
  3. Прыжки через короткую скакалку разными способами.
  4. Игра «Горелки».

## Ноябрь

- 1 неделя –
1. Ходьба «змейкой» с остановками.
  2. Метание мешочка вдаль правой и левой руками.
  3. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет.
  4. Катание мяча в парах.
  5. Игра «Жмурки».
- 2 неделя –
1. Ходьба и бег «змейкой».
  2. Метание мешочка в вертикальную цель (4-5 м).
  3. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны.
  4. Игра «Чье звено скорее соберется».
- 3 неделя –
1. Ходьба и бег с приседаниями.
  2. Перебрасывание мяча через веревку (3-4 м).
  3. П. и З.: бросание мяча друг другу.
  4. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро.
  5. Игра «перелет птиц».
- 4 неделя –
1. Бег между линиями (25-30 см).
  2. Влезать на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений.
  3. Медленный бег до 1.5 мин.
  4. Игра «Краски».

## Декабрь

- 1 неделя –
1. Лазать по веревочной лестнице.
  2. Прыгать в длину с места (не менее 100 см).
  3. Бег со сменой темпа.
  4. Игра «Не намочи ног».
- 2 неделя –
1. Подскоки с продвижением.
  2. Проползть под несколькими пособиями подряд.
  3. Прыжки в высоту с разбега (не менее 50 см).
  4. ОРУ с мячами.
  5. Игра «Горелки».
- 3 неделя –
1. Ритмическая гимнастика.
  2. Игры с мячом.
  3. Лазание по гимнастической стенке удобным способом.
  4. Метание мешочка в горизонтальную цель.
  5. Игра «Догони свою пару».
- 4 неделя –
1. Прыжки в высоту через резинку.
  2. Бросание мяча снизу, от груди.
  3. Пвпрыгивать с разбега на предметы высотой до 40 см.
  4. Игра «Ловишки с мячом».

## Январь

- 3 неделя –
1. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.
  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.Спрыгивание с предмета.  
4.Игра «Рыбаки и рыбки».

### Февраль

- 1 неделя – 1.Упражнения в равновесии : ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руках.  
2.Подбрасывание и ловля мяча.  
3.Ползание по наклонной скамье.  
4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).  
5.Игра «Кто самый меткий».
- 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 «Волк во рву».
- 3 неделя - 1.Перебрасывание мяча друг другу снизу.  
2.Медленный бег до 1,5 мин.  
3.Повороты, переступая на месте.  
4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6м.
- 4 неделя – 1.Бросание мяча из-за головы, сидя.  
2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.  
3.Ходьба с подниманием бедра.  
4.Игра «Не намочи ног».

### Март

- 1 неделя – 1.Прыжки в длину с места (не менее 100см).  
2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.  
3.Перепрыгивания через линии, через две линии (50см).  
4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»
- 2 неделя – 1.Перебрасывать набивные мячи весом 1кг.  
2.П. и 3.: прыжки в длину с места.  
3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).  
4.Игра «догони свою пару».
- 3 неделя – 1.Перелезание через бревно.  
2.Ритмическая гимнастика.  
3.Прыжки с зажатым между ног мешочком.  
4.Игра «Ловишки с приседанием».
- 4 неделя – 1.Бег на скорость 15-20 м.  
2.Ползание на животе.  
3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоя на одной ноге.

### Апрель

- 1 неделя – 1.Упражнения на равновесие.  
2.Бег с ускорением.  
3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).  
4.Прыжки со скакалкой.  
5.Подвижная игра «Совушка».
- 2 неделя – 1.Бег «змейкой» между препятствий.  
2.Ходьба в равновесии.  
3.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.  
4.Метание резинового мяча.  
5.Игра «Перемени предмет».
- 3 неделя – 1.переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  
2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.  
3.Бег наперегонки.  
4.Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180см).  
5.Игра «Быстро возьми, быстро положи».
- 4 неделя – 1.Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.).  
2.Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее.  
3.Диагностика.



- 4.Игра «Кто дальше бросит?»
- 5 неделя –
- 1.Ползания, переползания через скамейку.
  - 2.Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой.
  - 3.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку.
  - 4.Подвижная игра «Ловишки с мячом».

## **Май**

- 1 неделя -
- 1.Прыжки в длину с разбега.
  - 2.Отбивание мяча.
  - 3.Упражнения на равновесие: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза.
  - 4.Ползание под дугами.
  - 5.Игра «Лови, убегай».
- 2 неделя –
- 1.Отбивание мяча одной рукой поочередно.
  - 2.Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.
  3. Метать в движущуюся цель.
  - 4.Игра «Волк во рву».
- 3 неделя -
- 1.Бег наперегонки.
  - 2.Метать в даль на расстояние не менее 6-12м.
  - 3.Игра «Не намочи ног».
- 4 неделя –
- 1.Балансировать на большом набивном мяче (вес 5кг).
  - 2.Лазание под низкой веревкой.
  - 3.Игра «Жмурки».