

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
МАДОУ д/с № 119  
Протокол № 1 от  
«10» августа 2018 г.

Утверждаю  
Заведующим МАДОУ д/с № 119  
Л.М. Ленковец  
Приказ № 1008-0 от  
«10» августа 2018 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **основной общеобразовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с № 119**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Культурная практика: «Физическая культура»  
Подготовительная группа, 6-7 лет

Пятый год обучения

**Разработчики программы:**  
Симакова Л.О.

Калининград, 2018 г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты освоения рабочей программы	5
3	Тематическое планирование	6
4	Учебно-методическое обеспечение	25
5	Материально-техническое обеспечение	26

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая Программа разработанная в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с № 119 и направлена на физическое развитие.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей 6-7 лет в образовательной деятельности «Физическая культура» и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие».

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

### **Основные цели и задачи реализации рабочей программы.**

#### **Цели:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка;
- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств детей, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- организация разных видов деятельности ребенка и реализация программы в формах, специфических для детей 6-7 лет, прежде всего в форме игры, в форме двигательной активности, обеспечивающей физическое развитие ребенка, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения программы;
- развитие физических способностей и потенциала каждого ребенка;
- привлечение родителей (законных представителей), педагогических работников к здоровому образу жизни;
- организация мониторинга для обеспечения индивидуального подхода к детям, развития их склонностей и способностей.

### **Задачи:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

## 2. Планируемые результаты

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

### 3. Тематическое планирование

Месяц	Тема	Задачи	Планируемые результаты
Сентябрь I, II неделя	Диагностика	<ul style="list-style-type: none"><li>- Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу, в сохранении равновесия, в прыжках, в метании, в лазании, в разнообразных действиях с обручем, в различных способах выполнения хвата обруча;</li><li>- Закреплять основные виды движений;</li><li>- Развивать координацию движений, ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентирование в пространстве;</li><li>- Учить соблюдать правила игры</li></ul>	Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Способен к волевым усилиям в разных видах деятельности.

III неделя	Планета спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах;</li> <li>- Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнение со средним мячом;</li> <li>- Развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, укреплять мелкие мышцы рук.</li> </ul>	<p>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен соперничать неудачам и радоваться успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Способен к волевым усилиям в разных видах деятельности.</p>
IV неделя	Каков уход таков и плод		
Октябрь I неделя		- Упражнять в равновесии;	Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет

<p>II неделя</p>	<p>Содержание домашних животных Птицы</p>	<p>-Закреплять умение группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; - Развивать координацию движений.</p>	<p>физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.</p>
<p>I, II неделя</p>	<p>Краски осени</p>	<p>- Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; - Учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты с гимнастической палкой;</p>	<p>В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен соперничать</p>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции;</li> <li>- Укреплять мышцы кистей рук</li> </ul>	неудачам и радоваться успехам других.
Ноябрь			
I неделя	Край родной, на век любимый	- Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании;	Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.  Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать,
II неделя	Мебель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;</li> <li>- Развивать координации движений, быстроту реакции, силу ловкость, ориентировку в пространстве;</li> <li>- Укреплять мышцы стоп</li> </ul>	
III неделя	Права человека	- Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение	
IV неделя	Одежда. Обувь.	выполнять выразительные движения в	

		<p>соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в прыжках через набивные мячи;</li> <li>- Учить прокатывать набивные мячи руками, ногами;</li> <li>- Закрепить умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы.</li> </ul>	<p>укрепить и сохранить его.</p> <p>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других.</p>
Декабрь			
I неделя	Рыбки по волнам несутся, на морских лугах пасутся.	- Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой;	<p>Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</p> <p>Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены,</p>
II неделя	Содержание домашних птиц и уход за ними	- Упражнять в равновесии.	
III неделя	Снежные птицы	- Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту	
IV неделя	Новогодний карнавал		

		<p>реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч;</li> <li>- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.</li> </ul>	<p>может определять состояние своего здоровья. Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.</p>
<p>Январь I,II неделя</p>	<p>«Коляда, коляда, отворяй ворота...»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку;</li> <li>- Упражнять в равновесии;</li> <li>-Отрабатывать навыки метания, лазания;</li> </ul>	<p>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен соперничать неудачам и радоваться</p>

<p>III,IV неделя</p>	<p>Зимние игры и забавы</p>	<p>-Помочь в преодолении двигательных трудностей</p> <p>- Познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лестнице»;</p> <p>- Упражнять в равновесии, в метании, в лазании;</p> <p>- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;</p> <p>- Развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.</p>	<p>успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Способен к волевым усилиям в разных видах деятельности. Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко,</p>
--------------------------	-----------------------------	--	---

			выразительно с достаточной амплитудой и точно.
Февраль			Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.
I неделя	Это наша русская зима!	- Упражнять в равновесии;	
II неделя	День святого Валентина	- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату;	
		- Развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве;	
		- Укреплять мелкие мышцы рук	
III неделя	Тише едешь – дальше будешь!	- Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой;	В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
IV неделя	Наша Армия	- Укреплять мышцы кистей рук, стоп;	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой;</li> <li>- Учить прыгать через длинную скакалку с места;</li> <li>- Развивать двигательные навыки в равновесии, в лазание по гимнастической лестнице;</li> <li>- Воспитывать волевые качества.</li> </ul> <p>Умение ставить цель и достигать её в соревнованиях</p>	<p>Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</p> <p>Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:</p> <p>самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.</p>
--	--	---	--

Март			Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие,
I неделя	День мам.	- Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижения своей цели;	
II неделя	«В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут...»	- Упражнять в равновесии, в лазании; - Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; - Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	
III неделя	Бытовые приборы	- Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату;	
IV неделя	Книга поможет в труде, выручит в беде	- учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; - Развивать координацию и ловкость	

			основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.
Апрель I неделя II неделя  III неделя IV неделя	В здоровом теле – здоровый дух На космических просторах  Пасха Говорят, пришла весна!	- Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; - Упражнять в лазании по канату, прыжках через скакалку на двух ногах, в метании - Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах. Прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; - Развивать мышцы рук; - Упражнять в равновесии, в лазании	Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости



			<p>(индивидуальности) в своих движениях.</p> <p>Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <p>Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.</p> <p>Имеет представления о том, что такое здоровье,</p>
--	--	--	---

			<p>понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.</p>
<p>Май I,II неделя</p>	<p>Семейные ценности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице;</li> <li>- Учить прыгать с разбега;</li> <li>- Закреплять умение метать в даль</li> </ul>	<p>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими,</p>
<p>III,IV неделя</p>	<p>Диагностика</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, вести мяч, технику бросков;</li> <li>- Упражнять в равновесии, в лазании;</li> </ul>	<p>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои движения и управлять ими,</p>

		- Развивать координацию и ловкость	обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.
Июнь I неделя II неделя	«Лето, ах, лето!» Разноцветная поляна	- Упражнять в равновесии, в быстром лазании по гимнастической стенке до самого верха и спуске с нее, в прыжках высоту, с разбега; - Развивать глазомер, ловкость, быстроту, выносливость	Двигательный опыт ребенка богат. В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость,

<p>III,IV неделя</p>	<p>Звери и птицы готовятся к зиме</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение отбивать мяч, технику броска;</li> <li>- Упражнять в прыжках в длину с разбега, в пролезании в движущийся обруч, в равновесии. В беге с увертыванием</li> </ul>	<p>выносливость, силу и гибкость.</p> <p>Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</p> <p>Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:</p> <p>самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости</p>
--------------------------	---------------------------------------	--	--

			(индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
Июль I неделя II неделя	Игры летом Дружба крепкая не сломается	- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, технику бросков в баскетбольное кольцо; - Развивать координацию движений	Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен соперничать неудачам и радоваться успехам других. Развита крупная и мелкая моторика,

<p>III неделя</p> <p>IV неделя</p>	<p>Мир моих увлечений</p> <p>Интересное вокруг</p>	<p>- Упражнять в прыжках через короткую скакалку на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в равновесии</p> <p>- Закреплять умение лазать по канату;</p> <p>- Развивать мышцы рук, координацию, ловкость, меткость</p>	<p>может контролировать свои движения и управлять ими.</p> <p>Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</p>
<p>Август</p> <p>I неделя</p> <p>II неделя</p>	<p>Цветочная клумба</p> <p>Терпение и труд – все перетрут</p>		<p>Двигательный опыт ребенка богат. В двигательной деятельности ребенок</p>

<p>III неделя IV неделя</p>	<p>Богатый урожай Вот и закончилось жаркое лето</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту через веревку;</li> <li>- Развивать технику лазания по канату, бросков и ловли мяча, координацию движений;</li> <li>- Упражнять в равновесии</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Закреплять умение прыгать через короткую скакалку вперед и назад, лазать по гимнастической стенке до верха</li> <li>- Развивать технику бросков в баскетбольное кольцо, координацию движений;</li> <li>- Упражнять в равновесии</li> </ul>	<p>успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.</p> <p>Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности:</p> <p>самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа,</p>
---------------------------------	---	--	---

			<p>животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.</p>
--	--	--	--



#### **4. Учебно-методическое обеспечение**

##### **Методическая литература**

1. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.
2. Казина, О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду / О.Б. Казина. – Ярославль: Академия развития, 2009
3. Никишина, И.В. За здоровьем в детский сад / И.В. Никишина. Волгоград: АОА АЛЪЯНС Югполиграфиздат, 2009
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет/ Л.И. Пензулаева. – М., Просвещение, 2003
5. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет/К.К. Утробина. - М.: Гном и Д, 2004
6. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физической культуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М.: Просвещение, 2007

##### **Дидактические игры**

1. «Зимние и летние виды спорта»
2. «Найди пару»
3. «Одень спортсмена на тренировку»
4. «Найди отличие»
5. «На зарядку становись»
6. «Спортивный инвентарь»
7. «Четвертый лишний»
8. «Что к чему»
9. «Загадай-отгадай»

## 5. Материально-техническое обеспечение

### Основное оборудование

№	Наименование	Количество
1	Гимнастическая скамейка	2
2	Гимнастические маты	4
3	Мягкий модуль	1
4	Обручи маленькие (65 см)	14
5	Обручи большие (90 см)	4
6	Обручи алюминиевые (90 см)	5
7	Палки гимнастические	40
8	Скакалки	9
9	Мячи резиновые: диаметр 20-25 см	15
	диаметр 10-12 см	13
10	Островок 1	21
11	Островок 2	20
12	Мешочки с песком зеленые	15
13	Мешочки с песком желтые	15
14	Ленты разноцветные	50
15	Кегли (набор)	4
16	Гимнастический снаряд «Дорожка»	2
17	Конус с отверстиями	8
18	Баскетбольная стойка	1
19	Мячи баскетбольные	15
20	Мячи волейбольные	13
21	Набивные мячи	15
22	Ракетки (бадминтон)	16
23	Валанчик	4

## Учебное оборудование

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Ноутбук	1
2	Телевизор	1