

Приложение к ООП  
приказ № 967-о  
от «24» августа 2021г

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

Образовательная область: «Физическое развитие»

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

**Разработчики программы:**

Симакова Л.О., инструктор по физической культуре  
Рыбина С. С., инструктор по физической культуре  
Павлюченко С.С., инструктор по физической культуре

Г. Калининград, 2022 г.

## Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Планируемые результаты	5
3	Тематическое планирование	6
4	Учебно-методическое обеспечение	20
5	Материально-техническое обеспечение	21

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая Программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МАДОУ д/с № 119 и является ее приложением, 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.

Содержание культурной практики рассчитано на 108 занятий (из них одно занятие предполагается на воздухе).

### **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	1-6.« Быстрее. Выше. Сильнее»	<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>	<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, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Способен к волевым усилиям в разных видах деятельности.</p>

III неделя	7-9. Планета спорта	- Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах;	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.
IV неделя	10-12. Каков уход таков и плод	- Закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнение со средним мячом; - Развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, укреплять мелкие мышцы рук.	
Октябрь I неделя	13-15. Содержание домашних	- Упражнять в равновесии; - Закреплять умение группироваться в	Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет



<p>II неделя</p>	<p>животных 16-18.Птицы</p>	<p>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>III, IV неделя</p>	<p>19-24.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 хватки с гимнастической палкой; - Развивать ловкость, координацию</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 неудачам и радоваться</p>

		<p>движений, внимание, быстроту реакции;</p> <p>- Укреплять мышцы кистей рук</p>	успехам других.
Ноябрь			
I неделя	25-27.Край родной, на век любимый	- Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании;	<p>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.</p> <p>Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</p>
II неделя	28-30.Мебель	- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе;	
III неделя	31-33.Права человека	- Развивать координации движений, быстроту реакции, силу ловкость, ориентировку в пространстве;	
IV неделя	34-36.Одежда. Обувь.	- Укреплять мышцы стоп	
		- Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения	

		<p>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>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других.</p>
Декабрь			
I неделя	37-39.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, может определять</p>
II неделя	40-42.Содержание домашних птиц и уход за ними	- Упражнять в равновесии.	
III неделя	43-45.Снежные птицы	- Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и	
IV неделя	46-48.Новогодний карнавал		

		<p>управлять движениями на ограниченной площади;</p> <p>- Упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч;</p> <p>- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе.</p>	<p>состояние своего здоровья.</p> <p>Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.</p>
<p>Январь</p> <p>I,II неделя</p>	<p>49-54.«Коляда, коляда, отвори ворота...»</p>	<p>-Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за её концы, вращать скакалку;</p> <p>- Упражнять в равновесии;</p> <p>-Отрабатывать навыки метания, лазания;</p>	<p>Уверен в своих силах, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Умеет</p>

<p>III,IV неделя</p>	<p>55-60. 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>подчинятся 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> <p>Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной</p>
--------------------------	------------------------------------	--	--

			амплитудой и точно.
Февраль			Двигательный опыт ребенка
I неделя	61-63. Это наша русская зима!	- Упражнять в равновесии;	богат. Выполняет
II неделя	64-66. День святого Валентина	- Закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату;	физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко,
III неделя	67-69. Тише едешь – дальше будешь!	- Развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве;	выразительно с достаточной амплитудой и точно.
IV неделя	70-72. Наша Армия	- Укреплять мелкие мышцы рук	В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет
		- Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой;	быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
		- Укреплять мышцы кистей рук, стоп;	Осознает зависимость между качеством
		- Закреплять умение правильно выполнять разнообразные хватки в упражнениях с гимнастической палкой;	

		<ul style="list-style-type: none"> <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>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 I неделя	73-75. День мам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить прыгать через большой обруч,</li> </ul>	Уверен в своих силах, активно взаимодействует со

II неделя	76-78.«В ней готовят сотни блюд – варят, жарят и пекут...»	<p>бороться за достижения своей цели;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в равновесии, в лазании;</li> <li>- Закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч;</li> <li>- Развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</li> </ul>	<p>сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и радоваться успехам других. Умеет подчиняться правилам, развита крупная и мелкая моторика, может контролировать свои</p>
III неделя	79-81.Бытовые приборы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии, в лазание по канату;</li> </ul>	<p>движения и управлять ими, обладает развитой</p>
IV неделя	82-84.Книга поможет в труде, выручит в беде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры;</li> <li>- Развивать координацию и ловкость</li> </ul>	<p>потребностью бегать, прыгать. Двигательный опыт ребенка богат. Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно,</p>



			уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.
Апрель I неделя II неделя III неделя IV неделя	85-87. В здоровом теле – здоровый дух 88-90. На космических просторах 91-93. Пасха 94-96. 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 (индивидуальности) в своих движениях. Проявляет постоянно

			<p>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, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.</p> <p>Владеет здоровьесберегающими умениями:</p>
--	--	--	--

			<p>навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.</p>
<p>Май I,II неделя</p>	<p>97-102. 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, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Двигательный опыт ребенка богат.</p>
<p>III,IV неделя</p>	<p>103-108. Разноцветная поляна</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> <li>- Развивать координацию и ловкость</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, обладает развитой потребностью бегать, прыгать. Двигательный опыт ребенка богат.</p>

			Выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные) результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно.
--	--	--	--

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

##### **Методическая литература**

1. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.

##### **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	Воланчик	4

## Учебное оборудование

№	Наименование	Количество
1	Ноутбук	1
2	Телевизор	1