

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 111

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет

МАДОУ ЦРР д/с № 111

протокол № 1 от 26.08.2022г.

Председатель педагогического совета

Ш. Д. Лапина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основной общеобразовательной программы дошкольного образования  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Калининграда  
центра развития ребенка – детского сада № 111  
по образовательной области «Физическое развитие»  
(физическое развитие)  
пятый год обучения

Разработчик: инструктор по физической культуре Жижина М.Е.

Калининград  
2022г.

## 1. Пояснительная записка

Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

### Методы:

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;
- рассматривание физкультурных пособий;
- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;
- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

**Основная форма реализации данной программы – НОД - 3 раза в неделю по 30 минут, совместная деятельность.**

### Основные цели и задачи:

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

### Задачи:

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

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 бережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

В результате овладения программы достижения ребенка 6-7 лет выражаются в следующем:

- 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.
- Создает 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 поддерживать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (протыкать ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

### 3. Тематический план

Период	Содержание
<b>сентябрь</b>	
1 неделя	Построение. Ходьба и бег в колонне по одному. Прыжки на две ноги через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Подвижная игра «Кто скорее к флажку?».
2 неделя	Ходьба и бег «Змейкой». Подлезание под шнур. Прыжки на двух ногах, с разбега. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
3 неделя	Ходьба и бег с заданиями под музыку. Ползание на животе, лазание на гимн. стенке. Бросание мал. мяча вверх. Игра «Жмурки».
4 неделя	Перестроение в колонну по три. Игровые задания. Эстафеты.
<b>октябрь</b>	
1 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, «Змейкой». Ходьба по гимн. скамейке. Прыжки через шнур. Бросание мал. мяча вверх и ловля 2 руками. Подвижная игра «Стоп».
2 неделя	Ходьба и бег между линиями. Пролезание через обруч. Прыжки с высоты 40 см. Отбивание мяча 1 рукой на месте.

	Игра «Дорожка препятствий».
3 неделя	Ходьба и бег в колонне по одному, «Змейкой». Ведение мяча. Погоние по гимн. скамейке. Игра «Охотники и утки».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.
<b>ноябрь</b>	
1 неделя	Ходьба «Змейкой», враспынную, между предметами. Ходьба по канату боком. Подскоки на месте. Прыжки через шнур.
2 неделя	Игра «Перелет птиц». Ходьба и бег «Змейкой», с ускорением. Прыжки через скакалку. Прокатывание обруча. Игра «Мышеловка».
3 неделя	Ходьба и бег с приседаниями, с преодолением препятствий. Метание Ходьба по гимн. скамейке Подлезание под скамейку прямо. Игра «Рыбак и рыбаки».
4 неделя	Бег враспынную, между предметами. Игровые задания. Эстафеты.
<b>декабрь</b>	
1 неделя	Лазание по лестнице-стремянке. Забрасывание мяча в корзину. Бег со сменной темпа. Игра «Ловля обезьян».
2 неделя	Ходьба с выполнением движений руками. П. и З.: лазание по лестнице-стремянке. Прыжки в высоту через резинку. ОРУ с гимн. палкой. Игра «Перемени предмет».
3 неделя	Ритмическая гимнастика. Игры с мячом. Прыжки на 2 ногах. Ходьба с перешагиванием. Игра «Два мороза».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.

**январь**

1 неделя	Ходьба и бег под музыку в заданном темпе. ОРУ с кольцами Прыжки из кружка в кружок. Игра «Кто скорее до флажка».
2 неделя	Ползания, переползания через скамейку. Прыжки через резинку. Бросание мяча из-за головы. Игры с кольцами «Ловишки с ленточкой».
3 неделя	Прыжки на месте с доставанием предметов. ОРУ с гимнастическими палками. Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно. Подтягивания на скамейке, лежа на животе.
4 неделя	Игровые задания Эстафеты.

**февраль**

1 неделя	Упражнения в равновесии : ходьба по скамье. Подбрасывание и ловля мяча. Ползание по наклонной скамье. Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). Игра «Не попадись».
2 неделя	Бег с ускорением. Ползание по наклонной скамье. Ходьба и бег с изменением темпа. Прыжки через 4-6 линий попеременно. Игра «Ловишка».
3 неделя	Прокатывание мяча. Медленный бег до 1,5 мин. Повороты, переступая на месте. Прыжки через мягкие препятствия.
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.

**март**

1 неделя	Прыжки в длину с места. Броски мяча с отскоком, ловля. Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см). Бросание мягкого предмета. Игра «Кто быстрее к флажку?»
2 неделя	Бросание мяча двумя снизу, ловля. П. и 3.: прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м). Игра «Горелки».

3 неделя	Перелезание через бревно. Ритмическая гимнастика. Прыжки вокруг предмета. Игра «Жмурки»
4 неделя	Игровые задания Эстафеты
апрель	
1 неделя	Упражнения на равновесие. Бег с ускорением. Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м). Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Ловля обезьян».
2 неделя	Бег «змейкой» между препятствий. Ходьба в равновесии. Прыжки в длину с места. Метание резинового мяча. Игра «Прыгни-присядь».
3 неделя	Влезание на гимнастическую стенку. Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки. Бег наперегонки. Прыжки со скакалкой. Игра «Охотники и утки».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.
май	
1 неделя	Прыжки в длину с разбега. Отбивание мяча. Упражнения на равновесие. Ползание под дугами. Игра «Мышеловка».
2 неделя	Отбивание мяча одной рукой поочередно. П. и З.: прыжки в длину с разбега. Бросание мяча через сетку. Игра «Лодочки и пассажиры».
3 неделя	Бег наперегонки. Бросание мяча через сетку. Игра «Прыгни-присядь».
4 неделя	Игровые задания. Эстафеты.

#### 4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

##### 4.1. Материально-техническое обеспечение Программы

###### Специализированные учебные помещения и участки

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Физкультурный зал	63,3
3.	Спортивная площадка «Футбол»	180
4.	Теннисный корт	220
6.	Спортивные уголки на группах	11/1

##### 4.2. Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Глазырина Л.Д.	Физическая культура – дошкольникам	М.:«ВЛАДОС», 1999 г.
Л.Д. Глазырина	Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст.	М.: «ВЛАДОС», 2001 г.
Е.И. Подольская	Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.	Волгоград: Учитель, 2012 г.
Е.И. Подольская	Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет	Волгоград: Учитель, 2009 г.
Е.И. Подольская.	Сценарий спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет	Волгоград : Учитель, 2009 г.
Е. И. Подольская.	Необычные физкультурные занятия для дошкольников	Волгоград : Учитель, 2011г.
Утробина, К.К.	Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет	М.: ГНОМ и Д, 2004 г.

##### Спортивное оборудование физкультурного зала

№	наименование	количество	№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	8	13	дуги для подлезания	2
2	гимнастическая стенка	2	14	баскетбольное кольцо	2
3	ребристая доска	2	15	канаты	4
4	кольцедрос	1	16	мешочки с песком 200 гр.	30
5	обручи большие	30	17	ленты цветные	20
6	обручи малые	30	18	кегли	40

7	скакалки	30	19	Мат малый	4
8	мячи большие	40	20	Мягкие модули	2
9	мячи средние	20	21	Теннисные ракетки	12
10	мячи малые	30	22	Футбольные ворота	2
11	набивные мячи	20	23	Тоннель	4
12	гимнастические палки	30	24	Тачки для эстафет	2

#### 4.3. Средства обучения и воспитания

№	наименование	количество
1	картотека к основным видам движений	2
2	картотека подвижных игр	2
3	картотека утренней гимнастики	2
4	атрибуты к подвижным играм	в наличии