

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Онор  
муниципального образования городской округ «Смирныховский»  
Сахалинской области

Рассмотрена  
на методическом  
объединении воспитателей  
дошкольной группы  
Протокол № 1  
от 27.08.2019г.  
Руководитель МО:  
Бод /Т.В.Бодрова/

Согласована  
замдиректора по УВР  
Копейко /С.В.Копейко/  
«27» августа 2019г.

Утверждена:  
Директор  
Сковородко /Т.Н.Сковородко/  
Приказ № 191  
от «27» августа 2019г.



Рабочая учебная программа  
образовательной деятельности  
по физическому развитию  
в дошкольной группе общеразвивающей направленности  
для детей 6 – 7 лет  
составлена на основе авторской программы « От рождения до школы»  
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Составитель:  
воспитатель  
Татьяна Владимировна Бодрова

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по планированию образовательной деятельности (физическое развитие) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта, Федерального базисного учебного плана, на основе авторской программы « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа дошкольной группы общеразвивающей направленности составлена и предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении при МБОУ СОШ с. Онор для формирования основных образовательных программ. Группа для детей 6 - 7 лет работает по пятидневной неделе, три часа в день.

### **Задачи образовательно – воспитательного процесса:**

- Создавать благоприятные условия для полноценного проживания ребёнком дошкольного детства;
- Формировать основы базовой культуры личности;
- Развивать психические и физические качества в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- Подготовить к жизни в современном обществе, в школе;
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности дошкольника.

Особое внимание в Программе уделяется развитию личности ребенка, сохранению и укреплению здоровья детей, а также воспитанию у дошкольников таких качеств, как:

- Патриотизм;
- Активная жизненная позиция;
- Творческий подход в решении различных жизненных ситуаций;
- Уважение к традиционным ценностям.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, речевым развитием.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- Создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
- Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
- Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- Уважительное отношение к результатам детского творчества;
- Единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;
- Соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в

содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении. От педагогического мастерства, его культуры, любви к детям зависят уровень общего развития, которого достигнет ребенок, степень прочности приобретенных им нравственных качеств.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется по пяти основным направлениям развития детей:

- Физическое развитие;
- социально-коммуникативное развитие;
- речевое развитие;
- познавательное развитие;
- художественно-эстетическое развитие.

Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

#### **«Физическое развитие»**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

#### **Основные цели и задачи**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и

физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **Содержание психолого-педагогической работы**

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Место образовательной деятельности по физическому развитию из базисного плана отводится 102 часа. Согласно действующему базисному плану, рабочая программа предусматривает обучение по физическому развитию в объёме 3 час в неделю.

#### **Планируемые промежуточные результаты освоения Программы**

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС через раскрытие динамики формирования интегративных

качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по всем направлениям развития детей.

**К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребёнка:**

- Ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться; • обучать детей правилам безопасности;
- Создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- Использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

#### **Подвижные игры.**

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

**Тематическое планирование образовательной деятельности. « Физическое развитие»**

№ п/п	Виды организованной деятельности	Количество часов
1	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10м – ходьба, 20м - бег).	1
2	Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через мячи	1
3	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другу.	1
4	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу.	1
5	Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (дистанция 6-8м; расстояние между предметами 0,5 м).	1
6	Бросание мяча из положения двумя руками снизу.	1
7	Ходьба и бег между предметами, змейкой.	1
8	Бросание мяча правой и левой рукой попеременно.	1
9	Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 40см).	1
10	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешком на голове.	1
11	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева.	1
12	Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2-2,5 м)	1
13	Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь в перед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками	1
14	Ведение мяча между предметами (расстояние между предметами 1м)	1
15	Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая головой мяч (дистанция 3-4 м).	1
16	Броски мяча в корзину двумя руками.	1
17	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее в перед.	1
18	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками.	1
19	Лазанье под дугой.	1
20	Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м	1
21	Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	1
22	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.	1
23	Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. (10 – 12 раз).	1
24	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь в перед.	1
25	Прокатывание мяча между предметами (расстояние между предметов 1 м)	1
26	Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	1
27	Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	1

28	Прыжки через препятствия.	1
29	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1
30	Прыжки в длину с места.	1
31	Бросание мяча о стену и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши.	1
32	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1
33	Лазанье под шнуром правым и левым боком.	1
34	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.	1
35	Переброска мяча дуг другу (с ловлей мяча после отскока от пола).	1
36	Ходьба на носках, между предметами руки на поясе.	1
37	Ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предм 1 м).	1
38	Бросание мяча между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками.	1
39	Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	1
40	Ползание на четвереньках в обруч.	1
41	Ходьба парами.	1
42	Ходьба по трое.	1
43	Лазанье на гимнастической стенку.	1
44	Бросание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м).	1
45	Прыжки на одной ноге через кубики.	1
46	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет.26.12	1
47	Метание мешочков п28.12равой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2-2,5 м.	1
48	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи, попеременно правой и левой ногой.	1
49	Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.	1
50	Ходьба с мешочком на голове, руки на поясе.	1
51	Прыжки на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе.	1
52	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (два прыжка на правой, два прыжка на левой).	1
53	Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.	1
54	Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу.	1
55	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.	1
56	Лазанье по гимнастической стенке одновременным передвижением рук и ног.	1
57	Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).	1
58	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную с остановкой по сигналу.	1

59	Передача мяча в шеренге.	1
60	Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.	1
61	Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед.	1
62	Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).	1
63	Прыжки в длину с разбега.	1
64	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	1
65	Метание предмета в даль (5-9 м)	1
66	Бросание мяча от груди.	1
67	Метание мешочка правой и левой рукой.	1
68	Ходьба по веревочке.	1
69	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком.	1
70	Прыжки в длину с места.	1
71	Ходьба по доске приставным шагом.	1
72	Ходьба парами.	1
73	Перебрасывание мяча из-за головы.	1
74	Подлезание под веревку.	1
75	Прыжки в длину с разбега.	1
76	Метание мяча на дальность.	1
77	Бросание мяча вверх об пол.	1
78	Прокатывание мяча перед собой двумя руками.	1
79	Ползание на четвереньках между предметами.	1
80	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
81	Прокатывание мяча друг другу.	1
82	Повороты направо, лево.	1
83	Ходьба по наклонной доске вверх вниз.	1
84	Метание мяча на дальность.	1
85	Бег босом приставным шагом.	1
86	Прыжки через короткую скакалку.	1
87	Бросание мяча одной рукой.	1
88	Ползание на животе.	1
89	Метание мешочка на дальность.	1
90	Кружение парами.	1
91	Ходьба по наклонной доске на носочках.	1
92	Прыжки на мягкое покрытие.	1
93	Отбивание мяча об пол.	1
94	Прыжки через длинную скакалку.	1
95	Бег с высоким подниманием колен.	1
96	Ходьба в колонне по трое.	1
97	Бег мелким и широким шагом.	1
98	Попадание мяча в кольцо.	1
99	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	1
100	Повороты направо, лево, кругом.	1
101	Перебрасывание мяча друг другу в беге.	1
102	Отбивание мяча.	1



## **Материально-техническое обеспечение**

### **Книгопечатная продукция.**

Планирование составлено на основе УМК:

От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.:

МОЗАИКА S СИНТЕЗ, 2014. – с. 405.

Пензулаева Л.И. Физические занятия в детском саду. Подготовительная группа: Конспекты занятий. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Комплексные занятия по программе « От рождения до школы» / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. подготовительная группа / авт.-сост. Н.В. Лободина. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2016. – 382 с.

Орлова М.М. Программа Основы здорового образа жизни. Часть 1. Методические рекомендации для дошкольных учреждений. / Под ред. Н.П. Смирновой. - Саратов, Научная книга, 2000.

### **Печатные и игровые пособия**

Спортивный инвентарь, сказочные атрибуты, мягкие игрушки.

### **Технические средства**

Настенная доска с наборов магнитиков для крепления материалов.

Мультимедийный проектор.

Компьютер.