муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Ростова-на-Дону

«Детский сад № 288»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТОна заседании Педагогического совета МБДОУ № 288протокол № 1 от 28.08.2020г | УТВЕРЖДАЮ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Заведующий МБДОУ № 288И.Н.СаранцеваПриказ от 28.08.2020г № 1 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому развитию

под редакцией Пензулаева Л.И., физкультурные занятия в детском саду

для детей подготовительной группы 6-7 лет

Авторы-составители:

Эрганян Т.А.

г. Ростов-на-Дону

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана в соответствии:

* Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
* Федеральный государственный стандарт дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 17 » октября 2013 г. № 1155;
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа- образовательным программам дошкольного образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 20 сентября 2013 г. N 1082 г. Москва "Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии"
* Устав (утверждён приказом № 776 от 07.07.2015г.;
* Лицензия на образовательную деятельность серия 61Л01 № 0003392 , регистрационный № 5780 от 14.09.2015г.

Рабочая программа направлена на реализацию основной образовательной программы в части физического развития. «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.)».

**Цели:**

* Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
* 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.

**Задачи:**

* Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
* Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
* Формировать представления об активном отдыхе.
* Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
* Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
* Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
* Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
* Совершенствовать технику ocновных 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.
* 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 (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

Поставленные задачи решаются в ходе непосредственно-образовательной деятельности.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

составлен в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом заведующего от 28.08.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц  | Дата | № п/п | Вид и тема занятия |
| Сентябрь | 4.09.2020 |  | Занятие 1 (контрольное) «Бег колонной по одному, переход с бега на ходьбу, ходьба по повышенной опоре, перебрасывание мяча» |
| 7.09.2020 |  | Занятие 2«Равномерный бег с соблюдением дистанции, прыжки с доставанием предмета, упражнения с мячом, лазанье под шнур» |
| 11.09.2020 |  | Занятие 3 «Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, упражнения с мячом, задания на равновесие, ползание по гимнастической скамейке» |
| 14.09.2020 |  | Занятие 4«Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, упражнения с мячом, задания на равновесие,ползание по гимнастической скамейке. |
| 18.09.2020 |  | Занятие 5«Ходьба и бег с чётким фиксированием поворотов, упражнения с мячом, задания на равновесие,ползание по гимнастической скамейке» |
| 21.09.2020 |  | Занятие 6 «Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, прыжки через резинку (шнуры) |
| 25.09.2020 |  | Занятие 7«Чередование ходьбы и бега по сигналу воспитателя, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий, прыжки через резинку (шнуры) |
| 28.092020 |  | Занятие 8«Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом» |
| Октябрь | 2.10.2020 |  | Занятие 1 «Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом» |
| 5.10.2020 |  | Занятие 2 «Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре, прыжки, упражнения с мячом» |
| 9.102020 |  | Занятие 3 «Ходьба с изменением направления по сигналу, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги со скамейки, упражнения с мячом» |
| 12.10.2020 |  | Занятие 5 «Ходьба с изменением направления по сигналу, прыжки с приземлением на полусогнутые ноги со скамейки, упражнения с мячом» |
| 16.10.2020 |  | Занятие 6 «Ходьба с высоким подниманием колен, ведение мяча, ползание, ходьба по уменьшенной площади опоры» |
| 19.10.2020 |  | Занятие 8 «Ходьба с высоким подниманием колен, ведение мяча, ползание, ходьба по уменьшенной площади опоры» |
| 23.10.2020 |  | Занятие 9«Ходьба со сменой темпа движения, бег врассыпную, ползание на четвереньках с дополнительным заданием, ходьба по повышенной опоре» |
| 26.10.2020 |  | Занятие 11 «Ходьба со сменой темпа движения, бег врассыпную, ползание на четвереньках с дополнительным заданием, ходьба по повышенной опоре» |
| 30.10.2020 |  | Занятие 12 «Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе, прыжки и переброска мяча» |
|  |  |  |
| Ноябрь | 2.11.2020 |  | Занятие 1 «Ходьба и бег по кругу, ходьба по канату или шнуру, прыжки через шнур, эстафета с мячом» |
| 6.11.2020 |  | Занятие 2 «Ходьба и бег по кругу, ходьба по канату или шнуру, прыжки через шнур, эстафета с мячом» |
|  |  |  |
| 9.11.2020 |  | Занятие 4 «Ходьба с изменением направления, прыжки через короткую скакалку, бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине» |
| 13.11.2020 |  | Занятие 5 «Ходьба с изменением направления, прыжки через короткую скакалку, бросание мяча друг другу, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине» |
|  |  |  |
| 16.11.2020 |  | Занятие 7 «Ходьба и бег змейкой между предметами, ведение мяча с продвижением вперёд, лазание под дугу» |
| 20.11.2020 |  | Занятие 8 «Ходьба и бег змейкой между предметами, ведение мяча с продвижением вперёд, лазание под дугу» |
|  |  |  |
|  | 23.11.2020 |  | Занятие 10 «Ходьба и бег между предметами, лазание на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой, прыжки» |
| 27.11.2020 |  | Занятие 11 «Ходьба и бег между предметами, лазание на гимнастическую стенку с переходом с одного пролёта на другой, прыжки» |
|  |  |  |
| Декабрь | 4.12.2020 |  | Занятие 1 «Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную, ходьба боном приставным шагом, перешагивание, упражнения с мячом» |
| 7.12.2020 |  | Занятие 2 «Ходьба с различными положениями рук, бег врассыпную, ходьба боном приставным шагом, перешагивание, упражнения с мячом» |
|  |  |  |
| 11.12.2020 |  | Занятие 4 «Ходьба с изменением темпа движения, прыжки на разных ногах попеременно, упражнения в ползании, эстафета с мячом» |
| 14.12.2020 |  | Занятие 5 «Ходьба с изменением темпа движения, прыжки на разных ногах попеременно, упражнения в ползании, эстафета с мячом» |
|  |  |  |
| 18.12.2020 |  | Занятие 7 «Ходьба с изменением темпа движения, подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения в равновесии» |
| 21.12.2020 |  | Занятие 8 «Ходьба с изменением темпа движения, подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения в равновесии» |
|  |  |  |
| 25.12.2020 |  | Занятие 10 «Ходьба с изменением темпа движения, подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения на равновесие» |
| 28.12.2020 |  | Занятие 11 «Ходьба с изменением темпа движения, подбрасывание малого мяча, ползание на животе, упражнения на равновесие» |
|  |  |  |
| Январь  | 11.01.2021 |  | Занятие 1 «Ходьба и бег с изменением направления, ползание по скамейке «по-медвежьи», прыжки» |
| 15.012021 |  | Занятие 2 «Ходьба и бег с изменением направления, ползание по скамейке «по-медвежьи», прыжки» |
|  |  |  |
| 18.01.2021 |  | Занятие 4 «Ходьба и бег по кругу, с изменением направления, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие, ползание на четвереньках» |
| 22.01.2021 |  | Занятие 5 «Ходьба и бег по кругу, с изменением направления, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя, ходьба по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие, ползание на четвереньках» |
|  |  |  |
| 25.01.2021 |  | Занятие 7 «Ходьба с выполнением заданий для рук, прыжки в длину с места, упражнения с мячом, ползание по скамейке» |
| 29.01.2021 |  | Занятие 8 «Ходьба с выполнением заданий для рук, прыжки в длину с места, упражнения с мячом, ползание по скамейке» |
|  |  |  |
| Февраль | 1.02.2021 |  | Занятие 1 «Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, прыжки, бросание мяча» |
| 5.02.2021 |  | Занятие 2 «Ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, прыжки, бросание мяча» |
|  |  |  |
| 8.02.2021 |  | Занятие 4 «Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук, прыжки с подскоком, переброска мяча, лазание в обруч или под дугу» |
| 12.02.2021 |  | Занятие 5 «Ходьба и бег с выполнением упражнений для рук, прыжки с подскоком, переброска мяча, лазание в обруч или под дугу» |
|  |  |  |
| 15.02.2021 |  | Занятие 7 «Ходьба со сменой темпа движения, подпрыгивание по кругу, метание мешочков, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания» |
| 19.02.2021 |  | Занятие 8 «Ходьба со сменой темпа движения, подпрыгивание по кругу, метание мешочков, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания» |
|  |  |  |
| 22.02.2021 |  | Занятие 10 «Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползание на четвереньках между предметами, развитие равновесия, прыжки» |
| 26.02.2021 |  | Занятие 11 «Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на внимание, ползание на четвереньках между предметами, развитие равновесия, прыжки» |
| Март | 1.03.2021 |  | Занятие 1 «Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре с дополнительным заданием, прыжки, эстафета с мячом» |
| 5.03.2021 |  | Занятие 2 «Ходьба и бег между предметами, ходьба по повышенной опоре с дополнительным заданием, прыжки, эстафета с мячом» |
| 12.03.2021 |  | Занятие 3 «Бег на скорость, игровые упражнения с прыжками, мячом» |
| 15.03.2021 |  | Занятие 4 «Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, прыжки, ползание, задания с мячом» |
|  |  |  |
| 19.03.2021 |  | Занятие 6 «Бег, прыжки, упражнения с мячом» |
| 22.03.2021 |  | Занятие 7 «Ходьба с выполнением заданий, метание мешочков в горизонтальную цель, ползание, ходьбы по повышенной опоре» |
|  |  |  |
| 26.03.2021 |  | Занятие 9 «Бег, прыжки, задания с мячом» |
| 29.03.2021 |  | Занятие 10«Ходьба и бег с выполнением задания, лазание на гимнастическую стенку, развитие равновесия, прыжки» |
| Апрель | 2.04.2021 |  | Занятие 1 «Ходьба, бег, развитие равновесия, прыжки, упражнения с мячом» |
| 5.04.2021 |  | Занятие 2 «Ходьба, бег, развитие равновесия, прыжки, упражнения с мячом» |
|  |  |  |
| 9.04.2021 |  | Занятие 4 «Ходьба, бег, прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча» |
| 12.04.2021 |  | Занятие 5 «Ходьба, бег, прыжки в длину с разбега, перебрасывание мяча» |
|  |  |  |
| 16.04.2021 |  | Занятие 7 «Ходьба в колонне по одному, построение в пары (колонна по два), метание мешочков на дальность, ползание, развитие равновесия» |
| 19.04.2021 |  | Занятие 8«Ходьба в колонне по одному, построение в пары (колонна по два), метание мешочков на дальность, ползание, развитие равновесия» |
|  |  |  |
| 23.04.2021 |  | Занятие 10 «Ходьба и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, прыжки, задания с мячом» |
| 26.04.2021 |  | Занятие 11 «Ходьба и бег с выполнением заданий, упражнения в равновесии, прыжки, задания с мячом» |
| 30.04.2021 |  | Занятие 12 «Бег, прыжки , задание смячом» |
| Май | 7.05.2021 |  | Занятие 1«Ходьба и бег, ходьба по повышенной опоре, прыжки с продвижением вперёд на одной ноге» |
| 14.05.2021 |  | Занятие 2«Ходьба и бег, ходьба по повышенной опоре, прыжки с продвижением вперёд на одной ноге» |
|  |  |  |
| 17.05.2021 |  | Занятие 4 «Ходьба и бег со сменой темпа, прыжки в длину с места, упражнения с мячом» |
| 21.05.2021 |  | Занятие 5 «Ходьба и бег со сменой темпа, прыжки в длину с места, упражнения с мячом» |
|  |  |  |
| 24.05.2021 |  | Занятие 7 «Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, врассыпную, метание мешочков на дальность, прыжки, развитие равновесия» |
| 28.05.2021 |  | Занятие 8 «Ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, врассыпную, метание мешочков на дальность, прыжки, развитие равновесия» |
|  |  |  |
| 31.05.2021 |  | Занятие 10 (контрольное) «Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре, прыжки» |
|  |  | Занятие 11 (контрольное) «Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу, лазание на гимнастическую стенку, ходьба по повышенной опоре, прыжки» |
| Итого |  |  72 часа |

**Методическое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| * Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «Примерная образовательная программа «От рождения до школы»- М, «Мозаика-Синтез, 2012г.;
* Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика»- М., «Мозаика-Синтез», 2013г.;
* Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду (подготовительная группа) »- М., 2011 г.;
* Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет»- М., «Мозаика-Синтез», 2013г.;
 |  |