

Министерство просвещения Российской Федерации  
Комитет по образованию и наукам Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сахарозаводская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ЦМО



Ена Е.Н.  
Протокол № 1  
от «23» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Гайко Ю.С.  
«26» августа 2024 г.



Гайко Ю.С.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Кудрявцева А.А.  
Приказ № 124 от  
«26» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
По образовательной области « Физическое развитие »  
Физическая культура  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
2024 – 2025 учебный год.

С. Черемное, 2024г

Составила: Кунгурова С.В.  
Воспитатель ГКП в школе

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой МБОУ «Сахарозаводская СОШ» дошкольного образования.

**Цель:** полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающейся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно-физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуаций.

### **Основные задачи:**

- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
- Расширить 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.
- Расширить представления о правилах и видах закаливания, о пользе закалывающих процедур.
- Расширить представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
- Физическая культура
- 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.
- Закрепить 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 (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Рабочая программа реализуется через использование УМК к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Верасьы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 – Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).

Согласно учебному плану на освоение модуля «Физическое развитие» отводится 108 занятий из расчета 3 занятия в неделю, один раз в неделю на воздухе, 36 учебных недели.



## Планируемые результаты

К концу обучения дети подготовительной группы:

Дети узнают новые способы построений и перестроений, разнонаправленные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.

Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разнонаправленные и однонаправленные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.

По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:

- самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движений;
  - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
  - выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
  - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
  - сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления;
  - отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие);
  - энергично подтягиваться на скамейке различными способами.
- Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»;
- организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.
- Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Бросать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по

волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, оббивать его после отскока от стола;

-выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы. Оттапливаться одной ногой, катаясь на самокате.

-Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

- Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

- 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, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.



## Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедре), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседавая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перешагиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подгибаясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с



продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четвере на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.



Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одновременной и разновременной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

#### Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротах, попасть снежком в цель, выполнить поворот).

Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить поперебным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.



## Спортивные игры

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве).** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

**Бадминтон.** Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## Подвижные игры

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и папья», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».



С элементами соревнования: «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.



### Тематическое планирование

Неделя	№ п/п	Кол-во час.	Тема занятия
1	1.	1	Занятие №1 (1,2,3)
1	2.	1	Занятие№2 (основные виды движений)
1	3.	1	Занятие№3 (1,2,3)
2	4.	1	Занятие№4 (1,2,3)
2	5.	1	Занятие№5 (основные виды движений)
2	6.	1	Занятие№6 (1,2,3)
3	7.	1	Занятие№7 (1,2,3)
3	8.	1	Занятие№8 (основные виды движений)
3	9.	1	Занятие№9 (1,2,3)
4	10.	1	Занятие№10 (1,2,3)
4	11.	1	Занятие №11 (основные виды движений)
4	12.	1	Занятие№12



				(1,2,3)
5	13.	1	Занятие №13 (1,2,3)	
5	14.	1	Занятие №14 (основные виды движений)	
5	15.	1	Занятие №15 (1,2,3)	
6	16.	1	Занятие №16 (1,2,3)	
6	17.	1	Занятие №17 (основные виды движений)	
6	18.	1	Занятие №18 (1,2,3)	
7	19.	1	Занятие №19 (1,2,3)	
7	20.	1	Занятие №20 (основные виды движений)	
7	21.	1	Занятие №21 (1,2,3)	
8	22.	1	Занятие №22 (1,2,3)	
8	23.	1	Занятие №23 (основные виды движений)	
8	24.	1	Занятие №24 (1,2,3)	
9	25.	1	Занятие №25 (1,2,3)	
9	26.	1	Занятие №26	



				(основные виды движений)
9	27.	1	1	Занятие №27 (1,2,3)
10	28.	1	1	Занятие №28 (1,2,3)
10	29.	1	1	Занятие №29 (основные виды движений)
10	30.	1	1	Занятие №30 (1,2,3)
11	31.	1	1	Занятие №31 (1,2,3)
11	32.	1	1	Занятие №32 (основные виды движений)
11	33.	1	1	Занятие №33 (1,2,3)
12	34.	1	1	Занятие №34 (1,2,3)
12	35.	1	1	Занятие №35 (основные виды движений)
12	36.	1	1	Занятие №36 (1,2,3)
13	37.	1	1	Занятие №1 (1,2,3)
13	38.	1	1	Занятие №2 (основные виды движений)
13	39.	1	1	Занятие №3 (1,2,3)

14	40.	1	Занятие №4 (1,2,3)
14	41.	1	Занятие №5 (основные виды движений)
14	42.	1	Занятие №6 (1,2,3)
15	43.	1	Занятие №7 (1,2,3)
15	44.	1	Занятие №8 (основные виды движений)
15	45.	1	Занятие №9 (1,2,3)
16	46.	1	Занятие №10 (1,2,3)
16	47.	1	Занятие №11 (основные виды движений.)
16	48.	1	Занятие №12 (1,2,3)
17	49.	1	Занятие №13 (1,2,3)
17	50.	1	Занятие №14 (основные виды движений).
17	51.	1	Занятие №15 (1,2,3)
18	52.	1	Занятие №16 (1,2,3)
18	53.	1	Занятие №17 (основные виды движений).



18	54.	1	Занятие №18 (1,2,3)
19	55.	1	Занятие №19 (1,2,3)
19	56.	1	Занятие №20 (основные виды движений).
19	57.	1	Занятие №21 (1,2,3)
20	58.	1	Занятие №22 (1,2,3)
20	59.	1	Занятие №23 (основные виды движений).
20	60.	1	Занятие №24 (1,2,3)
21	61.	1	Занятие №25 (основные виды движений)
21	62.	1	Занятие №26 (1,2,3)
21	63.	1	Занятие №27 (1,2,3)
22	64.	1	Занятие №28 (основные виды движений).
22	65.	1	Занятие №29 (1,2,3)
22	66.	1	Занятие №30 (1,2,3)
23	67.	1	Занятие № 31 (основные виды движений)

23	68.	1	Занятие №32 (1,2,3)
23	69.	1	Занятие № 33 (1,2,3)
24	70.	1	Занятие №34 (основные виды движений)
24	71.	1	Занятие №35 (1,2,3)
	72.		Занятие №36 (1,2,3)
25	73.	1	Занятие №1 (основные виды движений)
25	74.	1	Занятие №2 (1,2,3)
25	75.	1	Занятие №3 (1,2,3)
26	76.	1	Занятие №4 (основные виды движений)
26	77.	1	Занятие №5 (1,2,3)
26	78.	1	Занятие №6 (1,2,3)
27	79.	1	Занятие №7 (основные виды движений)
27	80.	1	Занятие №8 (1,2,3)
27	81.	1	Занятие №9 (1,2,3)



28	82.	1	Занятие№10 (основные виды движений)
28	83.	1	Занятие№11 (1,2,3)
28	84.	1	Занятие№12 (1,2,3)
29	85.	1	Занятие№13 (основные виды движений)
29	86.	1	Занятие№14 (1,2,3)
29	87.	1	Занятие№15 (1,2,3)
30	88.	1	Занятие№16 (основные виды движений)
30	89.	1	Занятие№17 (1,2,3)
30	90.	1	Занятие№18 (1,2,3)
31	91.	1	Занятие№19 (основные виды движений)
31	92.	1	Занятие№20 (1,2,3)
31	93.	1	Занятие№21 (1,2,3)
32	94.	1	Занятие№22 (основные виды движений)
32	95.	1	Занятие№23 (1,2,3)

32	96.	1	Занятие № 24 (1,2,3)
33	97.	1	Занятие № 25 (основные виды движений)
33	98.	1	Занятие № 26 (1,2,3)
33	99.	1	Занятие № 27 (1,2,3)
34	100.	1	Занятие № 28 (основные виды движений)
34	101.	1	Занятие № 29 (1,2,3)
34	102.	1	Занятие № 30 (1,2,3)
35	103.	1	Занятие № 31 (основные виды движений)
35	104.	1	Занятие № 32 (1,2,3)
35	105.	1	Занятие № 33 (1,2,3)
36	106.	1	Занятие № 34 (основные виды движений)
36	107.	1	Занятие № 35 (1,2,3)
36	108.	1	Занятие № 36 (1,2,3)



