

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Благовещенский детский сад «Светлячок» р.п. Благовещенка Благовещенского района Алтайского края

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МБДОУБ –  
детский сад «Светлячок»  
Протокол № 7 от 31.08.2021 г.

  
И. о. заведующего МБДОУБ –  
детский сад «Светлячок»  
Приказ № 150 от 31.08.2021 г.

**Рабочая программа  
на 2021 – 2022 учебный год  
подготовительная группа  
«Физическая культура на прогулке»**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Рабочая программа составлена на основе авторского планирования Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Мозаика-Синтез», 2015г.

Составители:

**Чуйко Н.Н.**

2021г

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому воспитанию для детей подготовительной группы - образовательная область «Физическая культура» составлена на основе авторского планирования Л.И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду», «Мозаика-Синтез», 2015г.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Настоящая программа для работы с детьми от 6 до 7 лет. Программа рассчитана на 36 занятий в год, длительность одного занятия 30 минут. Количество занятий, запланированных в рабочей программе и в календарном плане воспитательно – образовательной работы, может незначительно не совпадать в связи с праздничными нерабочими всероссийскими днями, в связи с праздниками и развлечениями внутри сада и карантинными мероприятиями. При недостатке запланированных занятий берутся занятия на закрепление пройденного материала.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются

навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

**Цель программы:** охрана и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость), овладение физическими и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

**Задачи обучения:** 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 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 темпе.

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

Продолжать упражнять в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
на прогулке в подготовительной группе**

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Целевые ориентиры</b>	<b>Методическое обеспечение</b>
<b>Сентябрь</b>	1-2. На воздухе	Упражнять в прыжках на дух ногах между предметами, в переброске мячей стоя в шеренгах.	Л.И. Пензулаева с.13№5
	3-4. На воздухе	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Л.И. Пензулаева с.14
<b>Октябрь</b>	5. На воздухе	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева с. 27-28№22
	1. На воздухе	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Л.И.Пензулаева с.28
	2. На воздухе	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола).	Л.И.Пензулаева с. 97
	3. На воздухе.	Игровые упражнения и подвижные игры.	
	4. На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, повторить игровые упражнения с прыжками.	Л.И.Пензулаева с.60№27

<b>Ноябрь</b>	1. На воздухе.	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Л.И.Пензулаева с.32 №27
	2. На воздухе.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева с.34 №30
	3. На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Л.И.Пензулаева с.36 №33
	4. На воздухе.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Л.И.Пензулаева с.39 №36
<b>Декабрь</b>	1. На воздухе.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, прыжках, на внимание.	Л.И.Пензулаева с.43 №6
	2. На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя;	Л.И.Пензулаева с.46 №9

		повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	
	3. На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Л.И.Пензулаева с.48№12
<b>январь</b>	4. На воздухе.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Л.И.Пензулаева с.51№15
	1. На воздухе.	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; Игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Весёлые воробышки».	Л.И.Пензулаева с.54№18
	2. На воздухе.	Упражнять детей в ходьбе между снежками; повторить катание друг друга на санках.	Л.И.Пензулаева с.56№21
	3. На воздухе.	Упражнять в ходьбе с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Л.И.Пензулаева с.66№36
<b>Февраль</b>	1. На воздухе.	Упражнения на лыжах: учить поочерёдно поднимать правую и левую лыжу. Ходить на	Л.И.Пензулаева с.67№1

		лыжах скользящим шагом.	
	2. На воздухе.	Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте.	Л.И.Пензулаева с.67-68№2
	3. На воздухе.	Упражнения на лыжах: боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты на месте.	Л.И.Пензулаева с.67-68№2
<b>Март</b>	1. На воздухе.	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Л.И.Пензулаева с.73№3
	2. На воздухе.	Упражнять в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева с.75-76№6
	3. На воздухе	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Л.и.Пензулаева с. 78№9
	4. На воздухе	Повторить игровые упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Л.И.Пензулаева с.80№12
<b>Апрель</b>	5. На воздухе	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Л.И.Пензулаева с.82№15
	1. На воздухе	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Л.И.Пензулаева с.84№18
	2. На воздухе.	Повторить бег на скорость; упражнять	Л.И.Пензулаева с.86№21

		детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	
	3. На воздухе.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом	Л.И.Пензулаева с.88№24
	4. На воздухе.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.	Л.И. Пензулаева с.88№24
<b>Май</b>	1-2. На воздухе.	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Л.И. Пезулаева с.90№27
	3-4. На воздухе.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Л.И. Пезулаева с.93№33