

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МАДОУ «Детский сад № 8»
ЭМР Саратовской области
Протокол № 1 от 27.08.2021г

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МАДОУ «Детский сад № 8»
ЭМР Саратовской области


-----О.В.Г амаионова
Приказ № 15609 от 27.08.21г

РАССМОТРЕНО
на заседании Совета родителей
Протокол № 1 от 27.08.2021г

Рабочая программа
по реализации образовательной области
«Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
МАДОУ «Детский сад № 8» ЭМР Саратовской области

**Реализации образовательной области «Физическое развитие»
Раздел: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Группа раннего возраста

Задачи:

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

№ п/п	Подразделы		Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)		Самостоятельная деятельность воспитанников. (Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками).	
			Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками; общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС					
			УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие		Развивающие центры и уголки	

1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Группа раннего возраста. – М.: «Издательство Скрипторий 2003» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
	Итого:		-				

Младшая группа

Задачи:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		

		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
			раздела ООП ДО		раздела ООП ДО		
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова «Формирование нравственного здоровья дошкольников». Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Младшая группа. – М.: «Издательство Скрипторий 2003» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
	Итого:		-				

Средняя группа

Задачи: Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников.(двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК- наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		

1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			Н.В.Елжова «Здоровый образ жизни в ДОУ» -«Феникс» Ростов-на -Дону. 2011 Е.И. Гуменюк «Приобщение дошкольников к ЗОЖ» С-П «Детство-Пресс» 2013 М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» С-П «Детство-Пресс» 2004 Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. – М.: «Издательство Скрипторий 2003» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
	Итого:		-				

Старшая группа

Задачи: Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников.(двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	И.М.Новикова. Формирование представлений здорового образа жизни дошкольников. Пособие	Реализуется в совместной деятельности			Н.В.Елжова «Здоровый образ жизни в ДОУ» -«Феникс» Ростов-на -Дону. 2011 Е.И. Гуменюк «Приобщение дошкольников к ЗОЖ» С-П «Детство-Пресс» 2013 М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» С-П «Детство-Пресс» 2004	Уголок двигательной активности.

	для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5 – 7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2010.	ти детей и взрослых			<p>Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. – М.: «Издательство Скрипторий 2003».</p> <p><i>Серия «Мир в картинках»:</i> «Спортивный инвентарь».</p> <p><i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</p> <p><i>Серия «Расскажите детям о...»:</i> «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p><i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»</p>	
Итого:		-				

Подготовительная к школе группа

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.

Задачи парциальной программы:

Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности ;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям; - формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны; - формирование основ гражданственности и патриотизма.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки

1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	И.М.Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5 –7лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2010.	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»- 2014.	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых	Н.В.Елжова «Здоровый образ жизни в ДОУ» -«Феникс» Ростов-на -Дону. 2011 Е.И. Гуменюк «Приобщение дошкольников к ЗОЖ» С-П «Детство-Пресс» 2013 М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья» С-П «Детство-Пресс» 2004 Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. – М.: «Издательство Скрипторий 2003». <i>Серия «Мир в картинках»:</i> «Спортивный инвентарь». <i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». <i>Серия «Расскажите детям о...»:</i> «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». <i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».	Уголок двигательной активности.
----	--	--	--	---	--	--	---------------------------------

Раздел: Физическая культура

Ранний возраст от 1,6 до 2 лет

Задачи: Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезать; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

Подвижные игры. Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.

Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).

Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.

от 2 до 3 лет

Задачи: Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками, общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками, общение со взрослыми и
		Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками, общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: НОД, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная активность, предметная деятельность и игры с игрушками, общение со взрослыми и совместные игры со сверстниками. Форма организации: НОД, ИОС		совместные игры со сверстниками)

		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
1	Основные движения.	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.	48			Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1978 г. В.А.Шишкина «Движение -движения»: кн.для воспитателя дет.сада.М.: Просвещение. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013.	Уголок двигательной активности.
2	Общеразвивающие упражнения.		24				
3	Подвижные игры.		48				
	Итого:		108				

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи: Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников.(двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа.- М.: МозаикаСинтез,	48			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно – ролевые занятия/авт.сост. Е.И. Подольская. – Учитель, 2013. Литвинова М.Ф. Русские	Уголок двигательной активности

2	Общеразвивающие упражнения	2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.	24			народные подвижные игры. Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.	
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ	48				
4	Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			В.Г. Гришин « Игры с мячом и ракеткой» М.»Просвещение»	
	Итого:		108				

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи: Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.	48				Уголок двигательной активности

2	Общеразвивающие упражнения	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.	24			
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ	48			Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.
4	Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			В.Г. Гришин «Игры с мячом и ракеткой» М.»Просвещение» В.Г.Гришин «Серсо в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение.
	Итого:		108			

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи: Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая,	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная,
		Основные виды деятельности:	Основные виды деятельности:		

		двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		коммуникативная, познавательно-исследовательская)	игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду:	97				Уголок двигательной активности
2	Общеразвивающие упражнения	Старшая группа.- М: МозаикаСинтез,					

3	Подвижные игры	<p>2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ</p>				Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.	
4	Спортивные игры и упражнения		11			<p>В.Г.Гришин «Серсо в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение.</p> <p>Адашкявичене Э.И. «Баскетбол для дошкольников» – М.: Просвещение, 1992.</p> <p>В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение.</p> <p>Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.</p>	
	Итого:		108				

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Задачи: 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 (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, -)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		

		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа.- Мю: Мозаика-Синтез, 2016. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016. М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-	97			Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта». Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние	
2	Общеразвивающие упражнения						
3	Подвижные игры						
		СИНТЕЗ				виды спорта». Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение.	

4	Спортивные игры и упражнения		11		<p>«Просвещение».</p> <p>В.Г.Гришин «Серсо в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение.</p> <p>Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1992.</p> <p>В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение.</p> <p>Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.</p>	
	Итого:		108			

Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Формы образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»			
В ходе режимных моментов	В процессе организации педагогом различных видов детской деятельности	В ходе самостоятельной деятельности детей	Во взаимодействии с семьями
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Наблюдение; беседа: рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; игра; игровое упражнение; физкультминутки; логоритмические игры и упражнения; др.	НОД (физическая культура); изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); тематические досуги; соревнования; др.	Изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр;	Создание соответствующей предметно-развивающей среды; проектная деятельность; экскурсии; прогулки; совместные праздники и досуги;

Основные формы и методы реализации парциальной программы Ю.В. Аристовой «Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

- Чтение
- Беседа
- И гра: дидактические игры, сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры.

еПримерный учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области

«Физическое развитие»

Группа раннего возраста

3.1. П Перечень непосредственно образовательной деятельности на пятидневную неделю.

Д Длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 8-10 мин.

Р Допускается осуществлять непосредственно образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня.

И Обязательное проведение физкультурной минутки.

М Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме)

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				

1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	18 (27)	2 (3)	648 мин (10,8часов)/ 972мин(16,2часа)	72(108)
Итого		18 (27)	2 (3)	648 мин (10,8часов)/ 972мин(16,2часа)	72(108)

Младшая группа

Длительность НОД -15 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей группе не превышает 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме НОД)

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	45	3	1620мин (27 часов)	108
Итого		45	3	1620мин (27 часов)	108

Средняя группа

Длительность НОД -20 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки (указывается в циклограмме НОД)

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	60	3	2160 мин (36 часов)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
3.	ИТОГО:	60	3	2160 мин (36 часов)	108

Старшая группа

Длительность НОД 25 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 45 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	75	3	2700 мин (45час)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				

3.	ИТОГО:	75	3	2700 мин (45час)	108
----	---------------	----	---	------------------	-----

Подготовительная к школе группа

Длительность НОД -30 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе – 1,5 часа.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	90	3	3240мин. (54 часа)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
2.1.	Физическое развитие				
1.	Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.	Интегрируется в разные виды совместной деятельности детей и взрослых			
2.3.					
3.	ИТОГО:	90	3	3240мин. (54 часа)	108

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице	-	-	-	1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал			
Самостоятельная двигательная	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

ая деятельнос ть						
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно