

Содержание

I раздел. Целевой.....	3
Пояснительная записка.....	3
1. Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана Рабочая Программа.....	3
2. Цели и задачи, решаемые при реализации Рабочей Программы.....	3
3. Подходы к формированию Рабочей Программы.....	4
4. Принципы формирования Программы.....	4
5. Планируемые результаты освоения Программы.....	5
II раздел. Содержательный.....	5
Описание образовательной деятельности по Физическому развитию.....	8
Объем регламентированной образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие».....	8
Перспективное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие».....	8
Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах.....	8
Формы реализации Программы.....	8
Методы и средства реализации Программы.....	8
III раздел. Организационный.....	9
Организация развивающей предметно-пространственной среды.....	9
Методическое обеспечение Программы.....	9

I раздел. Целевой. Пояснительная записка

Перечень нормативных правовых документов, на основании которых разработана рабочая программа

Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года, одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года).

Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Устав МБДОУ детский сад «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.

Положение о рабочей программе педагогов Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы

Основная цель:

Гармоничное физическое развитие; формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой; формирование основ здорового образа жизни.

Цели и задачи:

Охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма:

- способствовать повышению работоспособности организма;
- создать условия для закаливания воспитанников.

Формирование двигательных умений и навыков:

- развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- развивать творчество в двигательной деятельности;
- воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

Развитие физических качеств:

- развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

Овладение ребёнком элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления здоровья:

- формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере:

- развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни:

- формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения;
- развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни;
- развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

3. Подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Ёлочка» с. Троекурово Лебедянского муниципального района Липецкой области образовательной области «Физическое развитие», включает в себя регламентированные виды деятельности.

Рабочая программа:

- конкретизирует цели и задачи изучения образовательной области «Физическое развитие»;
- определяет объем и содержание предлагаемого материала;
- оптимально распределяет время образовательной деятельности по темам.

4. Принципы формирования программы

Основными принципами формирования Программы являются:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим

видом их деятельности является игра;

- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

5. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы конкретизируют требования ФГОС ДО к целевым ориентирам.

Планируемые результаты	
Двигательная деятельность	В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. Имеет представления о некоторых видах спорта. Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами	Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

II раздел. Содержательный

Описание образовательной деятельности по физическому развитию.

Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»

Решение задач физического развития основано на выполнении следующих принципов:

Дидактические

- ✓ Систематичность и последовательность
- ✓ Развивающее обучение
- ✓ Доступность
- ✓ Воспитывающее обучение
- ✓ Учёт индивидуальных и возрастных особенностей

- ✓ Сознательность и активность ребёнка
- ✓ Наглядность

Специальные

- ✓ Непрерывность
- ✓ Последовательность наращивания тренирующих воздействий
- ✓ Цикличность

Гигиенические

- ✓ Сбалансированность нагрузок
- ✓ Рациональность чередования деятельности и отдыха
- ✓ Возрастная адекватность
- ✓ Оздоровительная направленность всего образовательного процесса
- ✓ Осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания

Основные направления физического развития:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

2. Физическая культура:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обостороны).

Задачи	Содержание
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</p> <p>Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.</p> <p>Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.</p> <p>Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p> <p>Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.</p>	<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни 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»).</p> <p>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.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями</p>

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.

Физическая культура.

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 разбегаться, 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

	<p>инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
--	--

Объем регламентированной образовательной нагрузки по образовательной области «Физическое развитие»

Разделы	Количество в неделю	Количество в месяц	Количество в год
Двигательная деятельность	3	12	108

Перспективное планирование образовательной деятельности «Физическое развитие» находится у инструктора по ФК.

**Содержание работы по образовательной области «Физическое развитие» в совместной деятельности воспитателя с детьми и режимных моментах.
 Формы реализации Программы.**

Образовательные области	Формы организации образовательной деятельности	
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Физкультурное занятие - Утренняя гимнастика - Игра - Беседа - Рассказ 	<ul style="list-style-type: none"> - Чтение - Рассматривание - Спортивные и физкультурные досуги - Спортивные состязания - Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера - Проектная деятельность - Проблемная ситуация

Методы и средства реализации Программы

	Методы	Средства
	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядно-зрительные - показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры. • Словесные - объяснения, пояснения, указания; подача команд, распоряжений, сигналов; 	<ul style="list-style-type: none"> • Двигательная активность, занятия физкультурой • Эколого-природные факторы (солнце, воздух, вода) Психологические факторы (гигиена сна, питания, занятий)

	<p>вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.</p> <p>• Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.</p>	
--	--	--

III раздел. Организационный

Организация развивающей предметно-пространственной среды

В группе созданы все условия для самостоятельной и целенаправленной деятельности детей. При построении предметно-развивающей среды групп учитываются возраст детей, их интересы и желания. В целях реализации задач физического развития детей оборудованы:

1. «Центр физического развития», в котором находятся картотеки утренней и бодрящей гимнастик, профилактики плоскостопия, подвижных игр, загадки о спорте, наглядные пособия по видам спорта.
2. «Центр здоровья» где собран детский спортивный инвентарь: большие и малые мячи, скакалки, кегли, мячи для суджок – терапии, а также оборудование для подвижных игр.

Методическое обеспечение программы

1. От рождения до школы. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: Мозаика - синтез, 2016. - 304 с.
2. Комплексные занятия по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М,А, Васильевой. Старшая группа (5 – 6 лет)/авт.- сост. Н.В. Лободина–Волгоград: Учитель, 2017.

