



## 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.

<b>Планируемые результаты</b>	
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><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Физическая культура.</b> 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><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b> 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"> <li>- Физкультурное занятие</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Игра</li> <li>- Беседа</li> <li>- Рассказ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Чтение</li> <li>- Рассматривание</li> <li>- Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>- Спортивные состязания</li> <li>- Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>- Проектная деятельность</li> <li>- Проблемная ситуация</li> </ul>

**Методы и средства реализации Программы**

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



	<p>вопросы к детям; образный сюжетный рассказ, беседа; словесная инструкция.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Практические – повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме; проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul>	
--	---	--

### **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.

