Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №3 "ЗВЕЗДОЧКА"Г.ЕРШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ"
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET=" Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: г.Ершов ул. Сенная д.1а
Дата: 24 Сентября 2021 г. 9:40:22

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№ 3 «Звёздочка» г. Ершова
Саратовской области
Протокол № 5 от «20» 08 20 21 года

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№ 3 «Звёздочка» г. Ершова
Саратовской области»
_____ О.А. Мартышкина
Протокол № 67 от « 20 » 08 2021 года

РАССМОТРЕНО:
заседании родительского комитета
МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№ 3 «Звёздочка» г. Ершова
Саратовской области»
Протокол № 4 От « 20 » 08 2021 года

# РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Основной образовательной программы МДОУ «Детский сад комбинированного вида
№3 «Звёздочка» г. Ершова Саратовской области»

# Реализации образовательной области «Физическое развитие»

Физическое развитие направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

---

**2-я младшая группа (от 3-х до 4-х лет)**

**Задачи образовательной деятельности**

- создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья; условия для укрепления иммунной системы организма, систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия.
- формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки.
- обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителям в повышении компетентности в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.
- формировать культурно-гигиенические навыки; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; воспитывать привычку следить за своим внешним видом.
- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения; поддерживать интерес к изучению себя, своих физических возможностей; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

| № п/п | Разделы | Обязательная часть ООП ДО | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | Совместная деятельность взрослых | Самостоятельная деятельность |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) | воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) |
| | | Наименование УМК | Количест во часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Парциальная программа Технология | Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. |
| 1. | Ходьба | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы | Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольник ов» | - | «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Лохматый пес» «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди,что спрятано», «Кто, хлопнул». | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки-здоровья и пр. здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | Бег | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов бега | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | Бегите ко мне!», «Бегите к флажку!», «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес» | |
| 3. | Ползание, лазание | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Занятие №4<br>Занятие №7<br>Занятие №8<br>Занятие №11<br>Занятие №12<br>Занятие №15<br>Занятие №16<br>Занятие №19<br>Занятие №20<br>Занятие №23<br>Занятие №24<br>Занятие №27<br>Занятие №28<br>Занятие №30<br>Занятие №31<br>Занятие №32<br>Занятие №35<br>Занятие №36<br>Занятие №39<br>Занятие №40<br>Занятие №43<br>Занятие № с 47 по 57 | | | «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Не задень колокольчик» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Прыжки | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».<br>«С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 5. | ***Катание, бросание, метание, ловля*** | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Занятие №3<br>Занятие №6<br>Занятие №7<br>Занятие №10<br>Занятие №11<br>Занятие №14<br>Занятие №15<br>Занятие №18<br>Занятие №19<br>Занятие №22<br>Занятие №23<br>Занятие №26<br>Занятие №27<br>Занятие №30<br>Занятие №31<br>Занятие №35<br>Занятие №38<br>Занятие №39<br>Занятие №42<br>Занятие №43<br>Занятие №47<br>Занятие № с 61 по 70 | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай»,<br>«Кто дальше бросит» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6 | ***Групповые упражнения с переходами*** | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» | Занятия с 10 по 72 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений | | | Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото». | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр |
| 7. | ***Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*** | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Демидова В.Е. «Здоровый педагог-здоровый ребенок» | | | | | |
| | ***Итого: Кол. часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО*** | | 74 часа | | | | |

## Средняя группа (от 4-х до 5-ти лет)

**Задачи образовательной деятельности**

- Продолжить работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Расширять представления о важности для здоровья гигиенических и закаливающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других людей.
- Развивать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения основных видов движений и подвижных игр.
- Совершенствовать разные виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Выполнять во время ходьбы вариативные упражнения (присесть, изменить положение рук и др.).
- Развивать у детей умение бегать легко и ритмично.
- Продолжать формировать правильную осанку во время выполнения разных упражнений.
- Развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте; в прыжках в длину и высоту с места, сочетая отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняя равновесие.
- Развивать координацию во время ходьбы на лыжах скользящим шагом (на расстояние не более 500м), катания на двухколесном велосипеде.
- Формировать умение ловить мяч, метать предметы, принимая правильное исходное положение.
- Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазанья по гимнастической стенке.
- Развивать осознанное отношение ребенка к выполнению правил подвижной игры.
- Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.
- Учить самостоятельно выполнять правила подвижной игры без напоминания воспитателя.

| № п/п | Разделы | Обязательная часть ООП ДО | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | Совместная деятельность взрослых | Самостоятельная деятельность |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) | воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) |
| | | Наименование УМК | Количест во часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Парциальная программа Технология | Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. |
| 1. | Ходьба | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы | Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников» | - | Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Кто сказал «Мяу?» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 2. | Бег | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов бега | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | - | «Бегите ко мне!», «Бегите к флажку!», «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Ползание, лазание | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятие №7<br>Занятие №8<br>Занятие №10<br>Занятие №11<br>Занятие №19<br>Занятие №20<br>Занятие №22<br>Занятие №31<br>Занятие №34<br>Занятие №35<br>Занятие №43<br>Занятие №44<br>Занятие №46<br>Занятие №47<br>Занятие №55<br>Занятие №56<br>Занятие №58<br>Занятие №59<br>Занятие №67<br>Занятие №68<br>Занятие №70<br>Занятие №71<br>Занятие №79<br>Занятие №80<br>Занятие №82<br>Занятие №83<br>Занятие №91<br>Занятие №92<br>Занятие №94<br>Занятие №95<br>Занятие №103<br>Занятие №104<br>Занятие №106<br>Занятие №107 | | | «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», «Змея» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Прыжки | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается» ,«Кто лучше прыгает», «Из класса в класс (поезд, улитка, божья коровка, елка) | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 5. | Катание, бросание, метание, ловля | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятие № с 4 по 9<br>Занятие №12<br>Занятие №15<br>Занятие №с 16 по 21<br>Занятие №23<br>Занятие №24<br>Занятие №26<br>Занятие № с 28 по 33<br>Занятие №36<br>Занятие №39<br>Занятие №40<br>Занятие №41<br>Занятие №43<br>Занятие №44<br>Занятие №45<br>Занятие №48<br>Занятие №50<br>Занятие №53<br>Занятие №55<br>Занятие №57<br>Занятие № с 62 по 69<br>Занятие №72<br>Занятие № с 75 по 81<br>Занятие №86 по 93 | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | - | «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку», «Попади в обруч» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятие №96<br>Занятие № с 100 по 105<br>Занятие №108 | | | | |
| 6 | Групповые упражнения с переходами | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятия с 10 по 108 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений | - | - | - | - |
| 7. | Общеразвивающие упражнения | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по выполнению общеразвивающих упражнений | | | Выполнение общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике | |
| 8 | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами | Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»<br>Демидова В.Е. «Здоровый педагог-здоровый ребенок» | | | | Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание», «Игровой самомассаж», «Как правильно полоскать рот», «Полезные продукты»<br>Тематические физминутки.<br>Дидактические игры «Домино», «Лото». | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | Итого:<br>Кол. часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | | 111 часов | | | | |

## Старшая группа (от 5-ти до 6-ти лет)

**Задачи образовательной деятельности**

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.
- Приступить к целенаправленному развитию физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, силы, гибкости, выносливости.
- Развивать чувство равновесия, координацию движений, улучшать ориентировку в пространстве.
- Закреплять приобретенные ранее умения и навыки в процессе разных форм двигательной активности.
- Обучать элементам техники всех видов жизненно важных движений, спортивным играм и упражнениям.
- Развивать умение ходить и бегать в колонне по одному, по двое, с выполнением различных заданий педагога.
- Развивать у детей умение бегать с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 2 минут.
- Закреплять умение прыгать с высоты в обозначенное место (не более 30 см), прыгать в длину с места и с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Обучать бросанию мяча: вверх, об пол (о землю) и ловле его двумя руками, перебрасывать мяч из одной руки в другую, друг другу их разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди). Закреплять умение метать предметы на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния не более 4 м).
- Совершенствовать навыки ползания, перелезания через различные препятствия, лазанья по гимнастической стенке с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.
- Осознанно и самостоятельно использовать определенный объем знаний и умений в различных условиях (в лесу, парке при выполнении двигательных заданий).
- Обогащать двигательный опыт детей и формировать у них потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Способствовать развитию у детей интереса к движению и повышению своих результатов.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

| № п/п | Разделы | Обязательная часть ООП ДО | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Совместная деятельность взрослых и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) | Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | | |
| | | Наименование УМК | Количест во часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Парциальная программа Технология | Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. |
| 1. | ***Ходьба*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы | Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников» | - | Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Меняемся местами», «У кого больше» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 2. | ***Бег*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | - | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | старшая группа» | развитию различных видов бега | | | фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц» | дорожки здоровья и пр. |
| 3. | ***Ползание, лазание*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | Занятие №5<br>Занятие №8<br>Занятие №10<br>Занятие №16<br>Занятие №19<br>Занятие №20<br>Занятие №22<br>Занятие №23<br>Занятие №28<br>Занятие №29<br>Занятие №31<br>Занятие №32<br>Занятие №34<br>Занятие №40-47<br>Занятие №53-59<br>Занятие №64-68<br>Занятие №70<br>Занятие №71<br>Занятие №76<br>Занятие №79<br>Занятие №80<br>Занятие №83<br>Занятие №91<br>Занятие №94<br>Занятие №104 | | - | «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятие №106<br>Занятие №107 | | | | |
| 4 | ***Прыжки*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 5. | ***Катание, бросание, ловля, метание*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | Занятие № с 1 по 5<br>Занятие №7<br>Занятие №8<br>Занятие №9<br>Занятие №12<br>Занятие №13<br>Занятие №14<br>Занятие №17<br>Занятие №19<br>Занятие №20<br>Занятие № с 24 по 32<br>Занятие №37<br>Занятие №53<br>Занятие №55<br>Занятие №56<br>Занятие №61<br>Занятие №64<br>Занятие №65<br>Занятие №67<br>Занятие №68<br>Занятие №70-77 | Лисина Т.В., Морозова-Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятие №82<br>Занятие №83<br>Занятие №85<br>Занятие №86<br>Занятие №91<br>Занятие №92<br>Занятие №97<br>Занятие №98<br>Занятие №103<br>Занятие №104<br>Занятие №107 | | | | |
| 6 | ***Групповые упражнения с переходами*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | Занятия с 10 по 108 включают в себя задачи по переходам и перестроения в ходе выполнения общеразвивающих упражнений | - | - | - | - |
| 7 | ***Общеразвивающие упражнения*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по выполнению общеразвивающих упражнений | | | Выполнение общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике | |
| 8 | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарным и нормами и | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа» | - | - | - | Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание», «Игровой самомассаж», «Как правильно полоскать рот», | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | правилами | | | | | «Полезные продукты» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото». | |
| 9 | ***Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО*** | | 111 часов | | | | |

**Подготовительная группа ( от 6-ти до 7-ми лет)**

**Задачи образовательной деятельности**

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
- Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
- Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
- Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
- Совершенствовать разные виды лазанья с изменением темпа, сохраняя координацию движений.
- Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
- Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными
  и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

| № п/п | Разделы | Обязательная часть ООП ДО | | Часть, формируемая участниками образовательных отношений | | Совместная деятельность взрослых и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) | Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок<br>Форма организации: НОД, ИОС | | | |
| | | Наименование УМК | Количест во часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Парциальная программа Технология | Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. | Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. |
| 1. | ***Ходьба*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная группа | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы | | - | Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Меняемся местами», «У кого больше», «Летучая рыба» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2. | ***Бег*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов бега | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | - | «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 3. | ***Ползание, лазание*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа» | Занятие №1<br>Занятие №9<br>Занятие №12<br>Занятие №17<br>Занятие №23<br>Занятие №31<br>Занятие №34<br>Занятие № с 37 по 41<br>Занятие №43<br>Занятие №46<br>Занятие №50<br>Занятие №52<br>Занятие №53<br>Занятие №62<br>Занятие №64<br>Занятие №65<br>Занятие №69<br>Занятие №76<br>Занятие №81<br>Занятие №86<br>Занятие №87<br>Занятие №88<br>Занятие №91<br>Занятие №93 | | - | «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка» и т.п. | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятие №102 | | | | |
| 4 | ***Прыжки*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | | «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 5. | ***Катание, бросание, ловля, метание*** | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа» | Занятие № с 2 по 8<br>Занятие №10<br>Занятие №11<br>Занятие №12<br>Занятие №15<br>Занятие №16<br>Занятие №18<br>Занятие №20<br>Занятие №21<br>Занятие № с 24 по 28<br>Занятие № с 30 по 33<br>Занятие № с 35 по 39<br>Занятие №41<br>Занятие №43<br>Занятие №44<br>Занятие №47 | Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников» | - | «Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему» | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Занятие №49<br>Занятие №50<br>Занятие №53<br>Занятие №55<br>Занятие №58<br>Занятие №59<br>Занятие №67<br>Занятие №70<br>Занятие №75<br>Занятие №77<br>Занятие №80<br>Занятие №82по 84<br>Занятие №90<br>Занятие № с 94 по 105<br>Занятие №107<br>Занятие №108 | | | | |
| 6 | Групповые упражнения с переходами | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа» | Занятия с 10 по 108 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | Общеразвивающие упражнения | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по выполнению общеразвивающих упражнений + утренняя гимнастика | | Интегрируется в НОД | Выполнение на утренней гимнастике | |
| 8 | Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарным и нормами и правилами | Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа» | Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по овладению детьми элементарным и нормами и правилами здорового образа жизни | Аристова Ю.В. «Будь здоров, как Максим Орлов!» | Занятия № с 1 по 12 | Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание», «Игровой самомассаж», «Как правильно полоскать рот», «Полезные продукты» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото». | Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр. |
| 9 | ***Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО*** | | 111 часов | | | | |

**Примерный учебный план**

| № п/п | Части образовательного процесса | Продолжительность НОД в неделю | Объем НОД в неделю | Продолжительность НОД в год | Объем НОД в год |
|---|---|---|---|---|---|
| **2 младшая группа** | | | | | |
| 2. | Физкультурное занятие | 45 | 3 | 1620 мин (27 час) | 111 |
| **Средняя группа** | | | | | |
| 3. | Физкультурное занятие | 60 | 3 | 2160 мин (36 час) | 111 |
| **Старшая группа** | | | | | |
| 4. | Физкультурное занятие | 75 | 3 | 2700 мин (45 час) | 111 |
| **Подготовительная к школе группа** | | | | | |
| 5. | Физкультурное занятие | 90 | 3 | 3240 мин (54 час) | 111 |

**Литература**

***Пензулаева Л.И.*** «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»
***Пензулаева Л.И.*** «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
***Бойко В.В.*** Юные олимпийцы. Программа и методические рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста.
***Бойко В.В.*** Физическое развитие в детском саду. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».
***Бойко В.В.*** Физическое развитие в детском саду. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».
***Бойко В.В.*** Физическое развитие в детском саду. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».
***Бойко В.В.*** Физическое развитие в детском саду. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».
***Демидова В.Е., Сундукова И.Х.*** Здоровый педагог - здоровые дети. Учимся правильно дышать. - М.: Цветной мир, 2013.
***Демидова В.Е., Сундукова И.Х.*** Здоровый педагог - здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. - М.: Цветной мир, 2013.
***Аристова Ю.В.,*** «Будь здоров, как Максим Орлов», 2014г.