

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №1599»
УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

УТВЕРЖДЕНА:
на Педагогическом совете
ФГБДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад №1599» УДПРФ

Заведующий ФГБДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад №1599»



Кокорина Т.Д.

«02» сентября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образовательной области «Физическое развитие»
на 2021-2022 учебный год

Разработано:
Инструктором по физической культуре
Первой квалификационной категории
Леоновой М.Н.

Москва, 2021

I. Целевой раздел -----	4
1.1. Пояснительная записка -----	4
1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы -----	4
1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования -----	5
1.4. Цели и задачи реализации программы -----	5
1.5. Принципы и подходы формирования программы -----	9
1.6. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста -----	10
1.7. Целевые ориентиры образовательного процесса -----	11
II. Содержательный раздел. Обязательная часть -----	12
2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию детей дошкольного возраста в группах общеразвивающей направленности ---	12
2.1.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей младшей группы 3 - 4 лет-----	12
2.1.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей средней группы 4- 5 лет-----	15
2.1.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей старшей группы 5 – 6 лет-----	19
2.1.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группах общеразвивающей направленности для детей подготовительной к школе группы 6 - 7 лет -----	23
2.2. Планируемые промежуточные результаты -----	28
2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников -----	32
2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями-----	33
2.4. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ-----	35
2.4.1. Формы и методы оздоровления детей -----	36
2.4.2. Физкультурно-оздоровительный режим -----	37
2.4.3. Физкультурно-оздоровительная работа -----	38
2.4.4. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) -----	40
III Организационный раздел программы -----	40
3. 1. Организация предметно-развивающей среды -----	40
3.2. Основное физкультурное оборудование и инвентарь -----	41
3.3. Технические средства обучения -----	43
3.4. Расписание организованной образовательной деятельности в направлении физического развития детей 2019-20 уч. г. -----	43
3.5. Перспективный план физкультурных досугов на 2019-20 уч. год. -----	44

3.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения	
Программы -----	45
3.8. Программно-методическое обеспечение -----	49
3.9. Перечень литературы -----	49
3.10. Приложение №1 -----	52
3.10. Приложение № 2 -----	54

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

1.2. Нормативно-правовая основа рабочей программы

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

1. Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения;
2. Закон об образовании - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
3. Приказ Минобрнауки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические

требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

6. Уставом и нормативными документами ФГБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад – №1599» Управления делами президента РФ.

1.3. Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость и способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата в системе организма;
- развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем 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 ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

1.4. Цели и задачи реализации программы

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы:

- Формировать у всех участников образовательного процесса потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Развивать физические качества гибкость, выносливость, быстроту, равновесие, способствующих правильному формированию опорно-

двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.

- Формировать понятия о значимости занятий физической культурой для человеческого организма.
- Знакомить и формировать представления о различных видах спорта, символике и спортивных состязаниях.
- Воспитывать волевые качества личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Конкретизация задач по возрастам:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
(четвертый год жизни, 3-4 года)*

Развитие физических качеств:

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); мягко приземляться; прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см); с разбега (180 см); в высоту