

Согласовано
Совет Родителей
Протокол №1
от «31» августа 2026г.

Принято
Педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2026г.



Утверждаю заведующая
МКДОУ Усть-Тарковский
детский сад «Солнышко»
Н.А.Гордеева

Приказ №-90 - ОД
от «31» августа 2026г

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Усть – Тарковский детский сад «Солнышко»

Рабочая программа на 2026-2027 учебный год воспитателя по физической культуре по реализации образовательной программы дошкольного образования для детей всех возрастных групп

Срок реализации программы 1 год

Воспитатель по ФИЗО: Позднякова Н.В.
Усть – Тарковский детский сад «Солнышко»

2026г.

Введение:.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Цели и задачи реализации рабочей программы	6
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	6
1.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»	7
1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	9
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1. Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:	10
2.2. Содержание образовательной деятельности.....	12
2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 1.6 до 2 лет:.....	13
2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:.....	13
2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:	
2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:.....	
2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:.....	15
2.2.6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:.....	16
2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие».....	18
2.4. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП.....	20
2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие».....	20
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.	
3.2. Методическое обеспечение программы.....	29
3.3. Перспективное планирование основных видов движений.....	30-48
4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
5. Приложение.....	50-55
Приложение 1. План мероприятий по самообразованию	
Приложение 2. Перспективное планирование развлечений	
Приложение 3. План взаимодействия с родителями	
Приложение 4. Циклограмма работы	
Приложение 5. Перспективное планирование экскурсий	

Введение: Настоящая рабочая программа разработана на 2026–2027 учебный год в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС и ФОП ДО) и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие» для детей всех возрастных групп. Программа определяет содержание, методы и формы организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной образовательной организации, обеспечивающей условия для гармоничного физического развития, формирования двигательных навыков и укрепления здоровья воспитанников.

Актуальность программы: обусловлена необходимостью решения задач по профилактике гиподинамии, развитию физических качеств и координационных способностей, а также формированию у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни. Программа строится на принципах возрастной адекватности, интеграции образовательных областей, системности и учета индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Цель программы: создание условий для развития физической культуры детей, формирования устойчивой потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Задачи программы: включают оздоровительные (укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма), образовательные (формирование представлений о здоровом образе жизни, обучение правильному выполнению упражнений) и воспитательные (воспитание нравственно-волевых качеств, самостоятельности и творческой активности).

Содержание программы охватывает различные виды двигательной активности: организованную образовательную деятельность, подвижные и спортивные игры, оздоровительные мероприятия, а также работу с родителями по вопросам физического развития детей. Программа предусматривает мониторинг достижений воспитанников и может корректироваться с учетом их индивидуальных особенностей и запросов семей.

Ожидаемые результаты реализации программы: повышение уровня физической подготовленности детей, снижение заболеваемости, сформированность культурно-гигиенических навыков и устойчивый интерес к двигательной активности. Программа направлена на создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, их успешной социализации и подготовке к дальнейшему обучению в школе.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) и Федеральная образовательная программа (ФОП) формируют основу для разработки и реализации образовательных программ дошкольного образования в ДОО. В соответствии с ними выделяются следующие ключевые ориентиры:

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности с использованием доступных для его возраста содержания и средств.
2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, направленного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, а также на воспитание подрастающего поколения, знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, малой и большой Родины.
3. Обеспечение единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, которое гарантирует ребенку и его родителям (законным представителям) равные и качественные условия дошкольного образования независимо от места проживания и региона.

Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

РП – рабочая программа

ИФК – инструктор по физической культуре

ФОП – федеральная образовательная программа

ДО – дошкольное образование

ДОО – дошкольная образовательная организация

РФ – Российская федерация

ФГОС ДО – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

ОВД – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

ОРУ – общеразвивающие упражнения

ЗОЖ – здоровый образ жизни

ПИ – подвижные игры

РППС – развивающая предметно-пространственная среда

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа воспитателя по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 1.5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21
- «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
- Основная образовательная программа МКДОУ Усть –Тарковский детский сад «Солнышко»

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от двух до восьми лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

1.2.Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель РП: Создание условий для развития физической культуры детей, формирования устойчивой потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Цель РП достигается через решение **задач**, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.3.Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- Реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- Учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста
- Предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровья сбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.4. Планируемые результаты реализации ОО «Физическое развитие»

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

К трем годам:

- у ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам.

К четырем годам:

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;
- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении

упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

К пяти годам:

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

К шести годам:

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей;

К концу дошкольного возраста:

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;

- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;

- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

- владеет здоровьем сберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов

Педагогическая диагностика в ДОО – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

- Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.
- Направления и цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО.
- Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.
- Педагогическая диагностика физического развития воспитанников ПИЛГ ДО проводится ИФК, воспитателями на основе наблюдения, специальных диагностических ситуаций. Периодичность проведения педагогической диагностики: 2 раза в год.
- Стартовая – на этапе поступления ребёнка в дошкольную группу.
- Финальная – на завершающем этапе освоения программы определённой возрастной группы.

2. Содержательный раздел

Содержание работы по физическому развитию дошкольников реализуется инструктором по физкультуре, педагогами ДОО в соответствии с ФОП, ФГОС ДО, образовательной программой ДОО, методикой физического развития детей от 1,6 до 7 лет.

Содержание ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП предусматривает решение ряда специфических задач:

Задачи физического развития детей младшего и дошкольного возраста:

2.1.1. Задачи физического развития детей 1,6-2 года (2-я группа раннего возраста)

- формировать первоначальный двигательный опыт, создавать условия для последовательного становления первых основных движений в совместной деятельности педагога с ребенком;
- создавать условия для сенсомоторной активности, развития функции равновесия и двигательной координации движений рук и ног, ориентировки в пространстве;
- поддерживать интерес к выполнению физических упражнений;
- укреплять здоровье ребенка, средствами физического воспитания, способствовать усвоению первых культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

2.1.2. Задачи физического развития детей 2-3 лет (младшая группа)

- обогащать двигательный опыт ребенка, обучая ОВД, ОРУ, простыми музыкально-ритмическим упражнениям;
- развивать психофизические качества, координацию движений, умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве по зрительным и слуховым ориентирам;
- формировать интерес и эмоционально-положительное отношение к физическим упражнениям, совместным двигательным действиям;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, самостоятельности, воспитывать полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

2.1.3. Задачи физического развития детей 3-4 лет (средняя группа)

- продолжать обогащать двигательный опыт ребенка разнообразными движениями, активизировать двигательную деятельность, обучая строевым упражнениям, ОВД, ОРУ, спортивным упражнениям, музыкально-ритмическим упражнениям, подвижным играм;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, равновесие, координацию движений;
- формировать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, самостоятельность, умение согласовывать свои действия с движениями других детей;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщать к ЗОЖ, формируя полезные привычки.

2.1.4. Задачи физического развития детей 4-5 лет (средняя группа)

- обогащать двигательный опыт ребенка, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, обучая техничному выполнению разнообразных физических упражнений, музыкально-ритмических движений в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать учить быстро и самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять движения скоординировано, согласованно;
- продолжать формировать психофизические качества, координацию движений, равновесие, меткость;
- воспитывать волевые качества, произвольность, стремление соблюдать правила в ПИ, проявлять творчество и самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- воспитывать интерес и положительное отношение к физическим упражнениям, разным формам двигательной деятельности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать правильному формированию опорно-двигательного аппарата, осанки, укреплению иммунитета средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье;
- воспитывать полезные привычки, осознанное отношение к здоровью.

2.1.5. Задачи физического развития детей 5-6 лет (старшая группа)

- продолжать обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения технично, осознанно, активно, точно, дифференцируя мышечные усилия, выполнять физические и музыкально-ритмические упражнения;
- способствовать освоению элементов спортивных игр, спортивных упражнений, элементарных туристских навыков;
- продолжать развивать психофизические качества, координацию, равновесие, меткость, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений;
- учить соблюдать правила в ПИ, взаимодействовать в команде, согласовывать действия свои и других детей, ориентироваться в пространстве;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх и упражнениях;
- формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов; сохранять и укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, иммунитет средствами физического воспитания; расширять представления о здоровье и его ценности, факторах, влияющих на здоровье, туризме как форме активного отдыха; воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, учить осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

2.1.6. Задачи физического развития детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

- продолжать обогащать двигательный опыт, совершенствовать двигательные умения и навыки в разных формах двигательной деятельности;
- продолжать осваивать элементы спортивных игр и упражнений, туристские навыки;
- развивать психофизические качества, самоконтроль, самостоятельность, творчество при выполнении движений, ориентировку в пространстве;
- воспитывать стремление соблюдать правила в подвижной игре, учить самостоятельно их организовывать и проводить, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства, нравственно-волевые качества гражданскую идентичность в двигательной деятельности;
- формировать осознанную потребность в двигательной активности;
- сохранять и укреплять здоровье ребенка средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления;
- формировать представление о туризме, как форме активного отдыха, физкультуре и спорте, спортивных достижениях;
- продолжать учить осознанно выполнять правила безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Для решения поставленных задач в каждой возрастной группе используются следующие

формы организации двигательной деятельности:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе
- физкультминутки
- физкультпаузы
- подвижные игры
- бодрящая гимнастика
- индивидуальная работа по развитию движений в зале и на прогулке
- активный отдых (досуги, развлечения, праздники, туристические прогулки и походы, динамический час)
- самостоятельная двигательная деятельность

Типы занятий:

- учебно-тренировочное
- сюжетное

- игровое
- тренировочное
- комплексное
- физкультурно-познавательное
- тематическое
- нетрадиционное
- контрольное.

2.2 Содержание образовательной деятельности

РП направлена на:

- обеспечение гармоничного физического развития, приобретение опыта в различных видах двигательной деятельности, развитие психофизических качеств, формирование навыков правильной осанки, развитие координационных способностей, равновесия, мелкой моторики;
- формирование начальных представлений о видах спорта, достижениях российских спортсменов, овладение подвижными играми, играми с правилами, элементами спортивных игр и упражнений
- становление целенаправленности и само - регуляции в двигательной сфере, формирование ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, формирование знаний о различных видах активного отдыха.

Рабочая программа построена в соответствии с ФОП и ФГОС ДО на интегративном подходе сочетания образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей. Это способствует тому, что основные задачи содержания ОО «Физическое развитие» решаются как самостоятельно, так и в ходе реализации других ОО («Социально - коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно – эстетическое развитие»).

2.2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 1.6 до 2 лет: Основная гимнастика (основные движения, ОРУ)

ОВД:

- бросание и катание: бросание мяча вниз, вдаль; катание мяча вперед из исходного положения сидя и стоя;
- ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку; пролезание в обруч, перелезание через бревно; лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз;
- ходьба: ходьба за педагогом стойкой в прямом направлении;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке, по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой, со страховкой.

ОРУ:

- упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;
- в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед, сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- игры-забавы,
- игровые упражнения,
- подвижные игры.

Целевые ориентиры к концу 2-го года жизни:

- ребенок начинает овладевать основными движениями,

-воспроизводит простые движения по показу взрослого, вместе с ним, выполняет движения имитационного характера.

- участвует в несложных двигательных игровых упражнениях,

-ориентируется в пространстве по ориентирам,

-при выполнении основных движений двигается с удовольствием;

-стремится выполнять действия по уходу за собой, пользоваться предметами личной гигиены.

2.2.2. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 2 до 3 лет:

Основная гимнастика (основные движения, ОРУ)

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

- без предметов, с предметами (погремушки, мячи, кубики, платочки, малые обручи, флажки, и т.п.), у опоры (стул, скамейка), сидя на опоре (стул, скамейка).

Музыкально-ритмические упражнения:

- хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием одной ногой, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад под ритм, кружение на носочках, подражание движениям животных.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения

- игры на развитие ориентировки в пространстве

- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации

- малоподвижные игры

Целевые ориентиры к концу 3-го года жизни:

- ребёнок умеет выполнять основные движения на доступном уровне, уверенно ползает, лазает, ходит в заданном направлении, перешагивает, подпрыгивает на месте и осваивает прыжки с продвижением вперед, в длину с места;

- вместе с педагогом выполняет простые ОРУ, движения имитационного характера, музыкально-ритмические упражнения;

- ориентируется в пространстве по ориентирам, проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, инвентарём;

- активно участвует в несложных подвижных играх, организованных педагогом, реагирует на сигналы, взаимодействует с педагогом и другими детьми при выполнении физических упражнений;

- приучен к закалывающим и гигиеническим процедурам, выполняет их регулярно.

2.2.3. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 3 до 4 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

ОРУ:

- без предметов, с предметами (мячи, кубики 2 цветов, кегли, обручи, и т.п.), с опорой и на опоре (стул, скамейка), из разных исходных положений;

Строевые упражнения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, круг по ориентирам с нахождением своего места в строю, повороты переступанием по показу, ориентиру.

Музыкально-ритмические упражнения:

- ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на полупальцах, топающим шагом, вперед, приставным шагом прямо и боком;

- имитационные движения, разнообразные образно-игровые упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, быстрая белка и т. д.);
- поочередное выставление ноги вперед, пятку, притопывание одной ногой, приседания «пружинки», прямой галоп, кружение.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- малоподвижные игры.

Спортивные упражнения:

- катание на санках: по прямой дорожке игрушек, друг друга, с невысокой горки.

Активный отдых:

- физкультурные досуги 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы.

Целевые ориентиры к концу 4-го года жизни:

- ребенок ориентируется в пространстве по зрительным и звуковым ориентирам, при совместных построениях и выполнении основных движений, в подвижных играх;
- по показу педагога принимает исходное положение, более уверенно выполняет движения, сохраняет равновесие при выполнении физических упражнений, музыкально-ритмических движений, реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое, выполняет общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- осваивает спортивные упражнения;
- проявляет положительное отношение к физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм, знает правила в подвижных играх, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
- понимает необходимость соблюдения чистоты и гигиены для здоровья, имеет сформированные полезные привычки, знает основные правила безопасного поведения в двигательной деятельности.

2.2.4. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 4 до 5 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ):

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, по два, врассыпную;
- построение по росту;
- размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без;
- перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении;
- перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам;
- повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба под ритм, музыку в разном темпе на полупальцах, топающим шагом, вперед и назад (спиной), приставным шагом прямо и боком, галопом в сторону, согласовывая с началом окончания музыки;
- ходьба по кругу за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении, прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под ритм и музыку;
- выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное

«выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмично хлопать в ладоши;

- комбинации из двух освоенных движений.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;
- участие в физкультурных праздниках 2 раза в год в качестве зрителей.

Целевые ориентиры к концу 5-го года жизни:

- ребенок осваивает разнообразные физические и музыкально-ритмические упражнения, проявляет двигательную активность и психофизические качества, демонстрирует координацию движений, развитие глазомера, ориентировку в пространстве ориентирами и без, стремиться сохранять правильную осанку;
- проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, с желанием выполняет упражнения основной гимнастики, участвует в подвижных играх и досуговой деятельности;
- проявляет настойчивость и упорство для достижения результата, стремится к победе, соблюдает правила в подвижных играх, переносит освоенные упражнения в самостоятельную двигательную деятельность;
- знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности;
- знает об отдельных факторах, положительно влияющих на здоровье, имеет сформированные полезные привычки.

2.2.5. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 5 до 6 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ)

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии.

ОРУ:

- под счёт, из разных исходных положений, в разном темпе, без предметов, с мелким спортивным инвентарём.

Строевые упражнения:

- построение в колонну по одному, в шеренгу, круг и два круга (по ориентирам и без), по диагонали, в два и три звена;
- перестроение из одной колонны в две, в шеренгу по два, равняясь по ориентирам и без;
- повороты направо, налево, кругом;
- размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика:

- ходьба и бег под музыку в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе;
- ходьба на высоких полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг), с ускорением и замедлением темпа;
- легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение);
- подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом,

кружения по одному и в парах.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения;
- несюжетные игры;
- игры на развитие ориентировки в пространстве;
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации;
- народные игры;
- малоподвижные игры.

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м).

Элементы баскетбола:

- перебрасывание мяча друг другу от груди;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди;
- игра по упрощенным правилам.

Бадминтон:

- отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом
- Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

Активный отдых:

- планом работы;

Целевые ориентиры к концу 6-го года жизни:

- ребенок выполняет физические упражнения в соответствии с возрастными возможностями, достаточно технично, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно;
- проявляет в двигательной деятельности сформированные в соответствии с возрастом психофизические качества;
- способен проявить творчество, составляя несложные комбинации из знакомых общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений, основных движений и продемонстрировать их, придумать движения в подвижной игре и организовать ее;
- стремится осуществлять самоконтроль и дает оценку двигательным действиям других детей и своим, свободно ориентируется в пространстве, овладевает некоторыми туристскими умениями;
- проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам и экскурсиям;
- умеет взаимодействовать в команде, проявляет инициативу, самостоятельность, находчивость, взаимопомощь, стремится к личной и командной победе, демонстрирует нравственно-волевые качества, ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- знает способы укрепления здоровья и факторы, положительно влияющие на него, имеет представление о правилах гигиены, понимает необходимость сохранения и укрепления здоровья, может оказать посильную помощь больным близким, стремиться заботиться о своем здоровье и здоровье других людей;
- имеет представления о некоторых видах спорта, спортивных достижениях, туризме, как форме активного отдыха, знает правила безопасного поведения в двигательной деятельности, стремится их соблюдать.

2.2.6. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию от 6 до 7 лет:

Основная гимнастика (строевые упражнения, основные движения, ОРУ)

ОВД:

- ходьба, бег, прыжки, ползание, лазанье, катание, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии;

ОРУ:

- в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с паузами и поточно, под счет, музыку и др.;

Строевые упражнения:

- самостоятельные построения в колонну по одному, в круг, шеренгу;
- перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3);
- расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две;
- равнение в колонне, шеренге, кругу;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика:

- отдельные комплексы из 6–8 упражнений под музыку;
- танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками;
- поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке;
- ритмичная ходьба с носка, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону, на носок и на пятку, в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук вверх, в сторону в такт и ритм музыки.

Подвижные игры:

- сюжетные игры, имитационные упражнения
- несюжетные игры
- игры на развитие ориентировки в пространстве
- игры на развитие психофизических качеств, равновесия, координации
- народные игры
- малоподвижные игры

Спортивные игры:

Городки:

- бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.
- построение 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола:

- передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча);
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; - ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон;
- забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча;
- ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола:

- передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте;
- ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота;
- играть по упрощенным правилам.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве, в зале):

- ведение шайбы клюшкой, не отрывая ее от шайбы;
- прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой;
- ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними;
- забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева);
- попадание шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон:

- перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

Элементы настольного тенниса:

- подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену);
- подача мяча через сетку после его отскока от стола.

Активный отдых:

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц, в соответствии с КТП ДОО;
- физкультурные праздники 2 раза в год, в соответствии с КТП ДОО;
- дни здоровья 1 раз в квартал, в соответствии с КТП, годовым планом работы;

Целевые ориентиры к концу 7-го года жизни:

- ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения, музыкально-ритмические упражнения и их комбинации с пособиями и без, осваивает элементы спортивных игр по возрасту, проявляет психофизические качества, меткость, глазомер, сохраняет равновесие, правильную осанку, свободно ориентируется в пространстве без ориентиров;
- осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми;
- проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует;
- активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми;
- проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство и др.), оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает трудности;
- осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека, владеет навыками личной гигиены, может определить и описать свое самочувствие, знает, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье;
- имеет представление о некоторых видах спорта и спортивных достижениях, соблюдает правила безопасного поведения в двигательной деятельности и во время пеших туристских прогулок и экскурсий;
- стремится оказать помощь и поддержку больным людям, заботливо относится к своему здоровью и здоровью окружающих.

2.3. Основные требования по освоению детьми ОО «Физическое развитие»

При реализации РП по физическому развитию в образовательной деятельности, в режимных моментах, при организации активного отдыха, туристических походах и прогулках педагоги ДОО особое внимание уделяют следующим аспектам:

2-я группа раннего возраста:

- формированию умения выполнять ОВД, ОРУ, музыкально-ритмические упражнения в разных формах двигательной деятельности;
- обучению выполнять движения, координируя движения рук и ног, сохраняя заданное направление, равновесие;
- формированию умения ориентироваться в пространстве, выполнять упражнения в соответствии с образцом;

- побуждению детей, действовать согласованно, реагировать на сигнал, совместно играть в подвижные игры;

- оптимизации двигательной деятельности, осуществлении помощи и страховки, поощрению стремления ребенка соблюдать правила личной гигиены для сохранения здоровья.

Младшая группа:

- формированию умения выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях;

- выполнять ОРУ, музыкально-ритмические упражнения;

- созданию условия для освоения ОВД и спортивных упражнений, организации подвижных игр, помощи детям выполнять движения естественно, согласованно, сохраняя равновесие;

- формированию умения слышать указания педагога, принимать исходные положения, реагировать на зрительный и звуковой сигналы, начинать и заканчивать движение по сигналу, соблюдать правила в подвижных играх;

- организации активного отдыха, приобщению детей к ЗОЖ, овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитанию полезных для здоровья привычек.

Средняя группа:

- формированию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качеств;

- обучению точно принимать исходные положения, поддержанию стремления соблюдать технику выполнения упражнений, правил в подвижных играх;

- умению слушать и слышать указания педагога, ориентироваться на словесную инструкцию и зрительно-слуховые ориентиры;

- развитию умения использовать движения в самостоятельной двигательной деятельности, импровизировать, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, проявлять целеустремленность и упорство в достижении цели;

- овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формированию представлений о правилах поведения в двигательной деятельности, закреплению полезных привычек, способствующих укреплению и сохранению здоровья.

Старшая группа:

- развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, психофизических качеств и способностей, обогащению двигательного опыта детей разнообразными физическими и музыкально-ритмическими упражнениями;

- поддержке детской инициативы, формированию стремления творчески использовать упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

- закреплению умения самостоятельно точно, технично выразительно выполнять упражнения под счет, ритм, музыку, по показу и по словесной инструкции, осуществлять самоконтроль и самооценку выполнения упражнений;

- обучению подвижным играм, элементам спортивных игр, играм-эстафетам;

- поощрению стремления выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил, преодолевать препятствия, проявлять нравственно-волевые качества, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками;

- расширению и закреплению представлений о здоровье, ЗОЖ, формированию элементарных представлений (на доступном уровне) об организме человека, о разных формах активного отдыха, включая туризм, формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности;

- организует для детей и родителей туристские прогулки и экскурсии, физкультурные

праздник и досуги с соответствующей тематикой.

Подготовительная к школе группа:

- закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию психофизических качества и способностей;
- созданию условий для дальнейшего закрепления и совершенствования навыков выполнения ОВД и их комбинаций, ОРУ, спортивных упражнений, освоению элементов спортивных игр, игр-эстафет, музыкально-ритмических упражнений;
- обучению выполнять упражнения под счет, ритмично, в соответствии с разнообразным характером музыки, а также технично, точно, выразительно выполнять движения.
- обучению детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и оценку выполнения упражнений;
- поддержанию стремления творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности, организовывать и придумывать подвижные игры, ОРУ, комбинировать движения, импровизировать;
- приобщение детей к ЗОЖ: расширение и уточнение представлений о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, мерах профилактики болезней, поддержание интереса к физической культуре, спорту, активному отдыху, воспитание полезных привычек, осознанного, заботливого, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

2.4 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации РП

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках ОО «Физическое развитие»

Основной целью взаимодействия педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников ДОО является «установление доверительного делового контакта» между семьёй и ДОО.

Для достижения этой цели осуществляется дифференцированный подход в работе с семьей, в зависимости от образовательных потребностей родителей (законных представителей) в отношении ребенка и их воспитательных установок, и позиции, выстраивание профессионального диалога с родителями.

В соответствии с ФОП в ДОО организована система профессиональной поддержки и помощи родителям (законным представителям) в воспитании и обучении детей, охране и укрепления их здоровья, состоящая из консультативных, просветительских, обучающих направлений работы педагогов ДОО.

3. Организационный отдел

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства ГБДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей

дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать реализацию образовательной программы;

Создание развивающей среды построено на следующих принципах:

- насыщенность;
- трансформируемость;
- полифункциональность;
- вариативной;
- доступность;
- безопасной.

Эти принципы среды соответствуют возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

Образовательное пространство для детей предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

В зале проводятся:

Непосредственно образовательная деятельность;

Утренняя гимнастика;

Досуговые мероприятия;

Праздничные утренники;

Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей;

Спортивные праздники;

Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия и прочее

оборудование:

Гимнастические скамьи, наклонные доски и лестницы, мячи разных размеров гимнастические скакалки, наборы кеглей, гимнастические палки, султанчики, обручи, мягкие модули, тренажеры нетрадиционное, физкультурное оборудования, спортивные атрибуты, музыкальный центр

Режим двигательной активности на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Форма организации двигательной деятельности	Группы, особенности организации, продолжительность									
		1-я младшая		2-я младшая		средняя		старшая		подготовительная	
		в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю	в день	в неделю
1.	Утренняя гимнастика	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.	10 мин.	50 мин.
2.	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	30 мин	3 раза в неделю	45 мин.	3 раза в неделю	60 мин.	3 раза в неделю	75 мин.	3 раза в неделю	90 мин.
3.	Физкультминутки	1-2 мин.	5-10 мин.	2 мин.	10 мин.	2 мин.	10 мин.	4 мин.	20 мин.	4 мин.	20 мин.
4.	Музыкальные занятия (музыкально-ритмические движения, игры)	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 4-5 мин	8-10 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 5-6 мин.	10-12 мин.	2 раза в неделю 6-7 мин.	12-14 мин.
5.	Подвижные игры, спортивные упражнения	8-10 мин.	40-50 мин.	8-10 мин.	40-50 мин.	15 мин.	75 мин.	15-20 мин.	75-90 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
6.	Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке, спортивные игры	10-15 мин.	50-75 мин.	10-15 мин.	50-75 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	15-20 мин.	75-100 мин.	20-25 мин.	100-125 мин.
7.	Гимнастика после дневного сна	4-5 мин.	20-25 мин.	4-5 мин.	20-25 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.	5-6 мин.	25-30 мин.
	Итого:	54 мин.	4 ч. 10 мин.	53 мин.	4 ч 25 мин.	67 мин.	5 ч. 37 мин.	81 мин.	6 ч. 17 мин.	95 мин.	7 ч. 34 мин.
	Активный отдых										
1.	Физкультурные досуги, развлечения		1-2 раза в месяц 10-15 мин.		1-2 раза в месяц 15-20 мин.		1-2 раза в месяц 20-25 мин.		1-2 раза в месяц 25-30 мин.		1-2 раза в месяц 30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		2 раза в год		2 раза в год		2 раза в год		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.

3.2. Методическое обеспечение программы

- Пензулаева «Физическая Культура в детском саду» соответствует ФГОС «Москва-синтез» 2014 (все возраста) Степаненкова «Физическое Воспитание в детском саду» 3-7 лет «Москва-синтез» 2005
- Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» 2008 ТЦ Москва
- Николаева «Школа мяча» СПб «детство-пресс» 2008
- Буцинская «ОРУ в детском саду» Москва «Просвещение» 1998
- Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания» СПб «детство-пресс» 2005
- Лайзане «Физическая культура для малышей» Москва «Просвещение» 1987
- Сочеванова «Подвижные игры с бегом» для детей 4-7 лет СПб «детство-пресс» 2005
- Янушко «Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста» 1-3 лет «Москва-Синтез» 2007-56с
- Белова «Циклы игровых комплексов с детьми 2-4 лет в адаптационный период» по программе «От рождения до школы» – Волгоград «Учитель» 2015-154с
- Теплюк «Игры- занятия на прогулке с малышами» 2-4 лет «Мозаика-Синтез» Москва 2014
- Янушко «Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста» 1-3 лет Москва «ВЛОДОС» 2019-269с Белая
- К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
- Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
- Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
- Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
- Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
- Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.
- Адашкявичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
- Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
- Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.

Для обучения спортивным играм и упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, используются следующие методические пособия:

1. Белая К. Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников (3-7 лет).
2. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей. – М.: Издательство “ГНОМ и Д”, 2004.
3. Галицкий А., Марков О. Азбука бадминтона. – М., ФиС., 1987.
4. Глосович Б., Постников А. Бадминтон для детей. М: Просвещение, 1962.
5. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Педагогика, 1975.
6. Борисова М7М7, Зорина Т.А., Сафронова Н.М. Обучение дошкольников игре «Городки». М.: Линка-Пресс, 2017.

7. Адашквичене Э.И., «Спортивные игры и упражнения в детском саду», Москва «Просвещение» 1992 г.
8. Козак О.Н., «Зимние игры для больших и маленьких», Санкт-Петербург «Союз» 1999 г.
9. Саулина Т. Ф. Знакомим дошкольников с правилами дорожного движения (3-7 лет).
10. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет.
11. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года).
12. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет).
13. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет).
14. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет).
15. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
16. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.

**Расписание физкультурной образовательной деятельности
на 2026 -2027 учебный год.**

Понедельник	9.30 - 9.50	Средняя группа
	10.05 - 10.30	Старшая группа
	10.50 -11.20	Подготовительная к школе группа
Вторник	15.30 -15.45	Младшая группа
	15.55 - 16,05	2-я группа раннего возраста
Среда	9.30 - 9.50	Средняя группа

	10.05 - 10.30	Старшая группа
	15.30 - 15.45	Младшая группа
	15.55 - 16.05	2-я группа раннего возраста
Четверг	9.30 - 9.50	Средняя группа
	10.05 – 10.30	Старшая группа
	10.50 – 11.20	Подготовительная к школе группа
Пятница	9.30 – 10.00	Подготовительная к школе группа
	15.30 – 15.40	Младшая группа
	15.50 -16.05	2-я группа раннего возраста

3.3. Перспективное планирование основных видов движений.

[illegible]

[illegible]

Перспективное планирование основных видов движений в младшей группе (3-4 года).

[illegible]

[illegible]

Перспективное планирование основных видов движений в средней группе (4-5 года).

[illegible]

[illegible]

Перспективное планирование основных видов движений в старшей группе (4-5 года).

33

34

Перспективное планирование основных видов движений в подготовительной к школе группе (6-7 лет).

[illegible]

Прыжки	В течении учебного года при выполнении ОРУ, ритмических движений																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Подпрыгивания на месте 30 раз, в чередовании с ходьбой, поворотом кругом, смещая ноги вправо-влево, вперёд-назад, с движениями рук	+	+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

[illegible]

4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рабочая программа воспитателя по физической культуре на 2026–2027 учебный год представляет собой целостную систему физкультурно-оздоровительной работы, направленную на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и Федеральной образовательной программы. Программа обеспечивает преемственность целей и задач физического развития детей всех возрастных групп, ориентируясь на формирование основ здорового образа жизни, развитие двигательной активности и укрепление физического здоровья воспитанников.

Важнейшим аспектом программы является её направленность на воспитание гармонично развитой личности, сочетающей физическое здоровье с нравственными и патриотическими качествами. Через игровые и спортивные занятия дети приобщаются к ценностям здорового образа жизни, учатся взаимодействовать в коллективе, развивают силу, ловкость и выносливость, а также знакомятся с основами национальной культуры через народные игры и физические упражнения.

Программа предусматривает гибкость и вариативность содержания, позволяя учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его физические возможности и интересы. Использование современных методик и технологий в области физического воспитания, таких как игровые ситуации, проектная деятельность и интеграция с другими образовательными областями, способствует повышению мотивации детей к двигательной активности.

Особое внимание уделяется взаимодействию с семьями воспитанников: программа включает консультации, мастер-классы и совместные мероприятия, направленные на повышение компетентности родителей в вопросах физического развития детей. Это способствует созданию единого образовательного пространства, объединяющего усилия педагогов и семьи.

Реализация программы позволит не только достичь целевых ориентиров физического развития, но и сформировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, воспитать чувство ответственности, патриотизма и уважения к культурным традициям. Программа служит основой для создания условий, обеспечивающих каждому ребенку возможности для активного роста, развития и подготовки к следующей ступени образования.

Приложение 1.

План мероприятий по самообразованию на тему: «Развитие физических качеств дошкольников в рамках внедрения Всероссийского комплекса ГТО» на 2026 – 2027 учебный год.

Месяц	Работа с детьми	Работа с родителями	Работа с педагогами	Организация развивающей среды и работа по самообразованию
Сентябрь	1. Презентация на тему: «ГТО 1 ступень» 2. Участие в спортивном мероприятии «Семейный марафон - 2026» 3. Экскурсия в ДЮСШ «Темп» (Знакомство с площадкой для сдачи ГТО)	1. участие в родительском собрании по теме «ГТО 1 ступень» 2. Участие в спортивном мероприятии «Семейный марафон - 2026»	1. Изучить виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского комплекса ГТО на 2026-27г.	1. Приобрести методическую литературу и наглядный материал по сдаче норм ГТО школьникам. 2. Подвести итоги по результатам диагностики. 3. Составить и провести спортивное мероприятие «Семейный марафон - 2026» 4. Организовать экскурсию в ДЮСШ.
Октябрь	Тематическое занятие «Ступени и тесты ГТО»	Буклет «Ступени и тесты ГТО»		1. Разработать конспект тематического занятия «Ступени и тесты ГТО» 2. Подготовить материал для информационного буклета для родителей «Ступени и тесты ГТО -2027» 3. Подобрать информацию о правилах сдачи ГТО, возрастных ступенях.
Ноябрь	День Здоровья «Веселыми стартами навстречу ГТО»	Фотоотчет о проведенном мероприятии «Веселыми стартами навстречу ГТО- 2026»		1. Разработать конспект развлечения «Веселыми стартами навстречу ГТО - 2026». 2. Подготовить фотоотчет в родительский чат.

Декабрь	Развлечение «Путешествие по стране ГТО»	Буклет «Зимние виды спорта»		1.Подготовить развлечение «Путешествие по стране ГТО» 2.Подготовить буклет «Зимние виды спорта» 3.Подготовить материал к беседе.
Январь	Спортивное развлечение «Веселая дорога к нормам ГТО»	Наглядная информация «Что сдавать на ГТО - 1 ступень (6-8 лет)	Заучивание: речёвок, кричалок, девизов.	1.Разработать конспект развлечения «Веселая дорога к нормам ГТО» 2.Подготовить наглядное пособие для родителей «Что сдавать на ГТО» 1 ступень
Февраль	Военно- патриотическая спортивная игра «Зарничка - 2027»	Фотоотчет о проведенном мероприятии «Зарничка - 2027»	Помощь в изготовлении эмблем, формы, оформления к празднику, заучивание девиза, речевки, строевой подготовки, песни	Подготовить фотоматериал в родительский чат.
Март	Соревнование- развлечение «ГТО – первые шаги».		Провести мастер-класс для педагогов «Я готов к ГТО».	1.Разработать конспект развлечения «ГТО – первые соревнования. 2.Разработать конспект «Я готов к ГТО»
Апрель	Соревнование «Я готов к ГТО».	Участие в сдаче норм ГТО		
Май	Итоговая Диагностика Спортивное развлечение «Наши рекорды».	Наглядная информация «Наши рекорды»	Подведение итогов сдачи норм ГТО	На итоговом педсовете подведение итогов.

Приложение 2.

Перспективное планирование развлечений на 2026-2027 учебный год воспитателя по физической культуре.

Месяц	2-я группа раннего возраста «Сказка»	Младшая группа «Подсолнухи»	Средняя группа «Звездочки»	Старшая группа «Радуга»	Подготовительная группа «Пчелки»
сентябрь	Спортивное мероприятие «Семейный марафон -2026» Цель: приобщение детей и родителей к ЗОЖ				
	«На солнечной полянке» Цель: приобщение детей к занятиям физической культурой		«Осенние забавы» Цель: укрепление здоровья детей, развитие физических и творческих способностей, воспитание сплоченности и взаимовыручки		
октябрь	Всероссийский День ходьбы -2026 Цель: популяризация ходьбы как естественного и доступного вида физической активности				
	«Осенние забавы» Цель: создать у детей радостное, веселое настроение, укрепление и сохранение здоровья		«В стране подвижных игр» Цель: поднять настроение детям, учить проявлять активность, самостоятельность и инициативу		Тематическое занятие «Спорт и спортсмены» Цель: познакомить детей с Олимпийскими видами спорта и спортсменами
	«Я и папа – лучшие друзья» Фотовыставка				
ноябрь	День Здоровья «Веселыми стартами навстречу ГТО» Цель: Приобщать дошкольников к здоровому образу жизни				
	Развлечение «Юные патриоты» Цель: формировать патриотическое отношение к Родине посредством физкультурой и спортом			Развлечение «Мы едины, мы не победимы!» Цель: формировать патриотическое отношение к Родине посредством физкультурой и спортом	
декабрь	«Зимние Олимпийские игры» (день здоровья) Цель: пропаганда ЗОЖ, повышение интереса к физической культуре и зимним видам спорта (в каждой группе)				
январь	«Пришла зима хрустальная, с забавами и играми» Цель: развитие двигательной активности детей				Развлечение «Веселая дорога к нормам ГТО» Цель: развитие двигательной активности детей
февраль	Военно- патриотическая спортивная игра «Зарничка - 2027» Цель: патриотическое воспитание детей в рамках военной – спортивной игры «Зарница»				
	«Лыжня дошколят - 2027» Цель: приобщать детей к ЗОЖ и традициям лыжного спорта				

март	Развлечение «Здоровым быть - здорово!» Цель: формировать правильное отношение к здоровому образу жизни, развивать у детей интерес к физкультуре и спорту	Соревнование-развлечение «ГТО – первые шаги». Цель: привлечение дошкольников к ЗОЖ
апрель	«Всемирный День спорта и здоровья». Цель: воспитание поколения, стремящегося к здоровому образу жизни посредством вовлечения дошкольников в спортивные соревнования	
		Соревнование «Крошка - ГТОшка». Цель: проведение тестирования комплекса ГТО
май	«Парад будущих поколений -2027» Цель: формировать чувство патриотизма к традициям РФ	
	Флэш –моб «Мы за ЗОЖ». Цель: формировать правильное отношение к здоровому образу жизни, развивать у детей интерес к физкультуре и спорту	
август	«День физкультурника»	

Приложение 3.

План взаимодействия с родителями воспитателя по физической культуре Поздняковой Н.В. на 2026-2027 учебный год.

Месяц	Название мероприятия	Цель мероприятия	группы
Сентябрь	1.Размещение информации в родительских уголках групп «Первые шаги к ГТО».	Знакомство родителей с требованиями тестов сдачи норм ГТО (1 ступень)	Старшая, подготовительная к школе группа
	2.Консультация для родителей «Спортивная форма в ДОУ»	Знакомство родителей с требованиями, предъявляемыми к спортивной форме в ДОУ	Все группы
	3.спортивно - развлекательное мероприятие «Семейный марафон - 2026»	Цель: приобщение детей и родителей к ЗОЖ	Все группы
Октябрь	Консультация для родителей «Быть здоровыми хотим», «Правила поведения детей в спортивном зале»	Привлечение родителей к здоровому образу жизни	Все группы

	Спортивно - развлекательное мероприятие «Всероссийский День ходьбы»	Цель: популяризация ходьбы как естественного и доступного вида физической активности	Все группы
Ноябрь	Консультация для родителей «Какие продукты помогают стать здоровыми и закаленными» . Оформление информационных стендов	Расширять знания родителей о нетрадиционных методах закаливания в семье, Активизация родительского внимания к вопросам физического воспитания	Все группы
Декабрь	Папка-передвижка «Правила безопасности в зимнее время» .	Расширять знания родителей о воспитании у детей безопасного поведения в зимнее время на улице; дать рекомендации по подбору методов и приёмов; содействовать сохранению и укреплению здоровья детей.	Старшая, подготовительная к школе группа
Январь	Папка-передвижка «Спорт и дети» .	Показать значимость спорта в физическом развитии детей дошкольного возраста, значение посещений спортивных секций; раскрыть основные правила выбора секции для ребёнка.	Средняя, старшая, подготовительная к школе группа
	Консультация «Советы по укреплению физического здоровья детей»	Знакомство родителей с методами и приемами, укрепляющими здоровье детей	Младшие группы
Февраль	Военно- патриотическая спортивная игра «Зарничка - 2027»	Фотоотчет о проведенном мероприятии «Зарничка - 2027»	Все группы
Март	Консультация. «Совместные занятия спортом детей и родителей» Все возрастные группы.	Способствовать укреплению детско – родительских отношений	Все группы
Апрель	Консультация «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка» .	Познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье.	Все группы
Май	Памятка для родителей, рекомендации по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период	Формирование положительных взаимоотношений между коллективом ДОУ и родителями воспитанников	Все группы

Приложение 4.

Циклограмма работы на 2026 – 2027 учебный год

Понедельник (08.30 – 16.00)

Время	Виды работы
08.30 – 09.00	Проведение утренней зарядки по расписанию во всех возрастных группах
09.00– 09.30	Подготовка спортивного зала и оборудования к проведению НОД по физической культуре
09.30 – 09.50	НОД по образовательной области «Физическая культура» в средней группе
10.05 – 10.30	НОД по образовательной области «Физическая культура» в старшей группе
10.50 – 11.20	НОД по образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе
	Проветривание спортивного зала между занятиями (по 10 минут)
11.20 – 12.00	Индивидуальная работа с детьми (старшая группа)
12.00 – 13.00	Перерыв
13.00 – 16:30	Подготовка методического материала и пособий для занятий физической культурой. Написание планов. Самообразование.

Вторник (11.00 – 18.00)

Время	Виды работы
10:40 – 11:05	Индивидуальная работа (ОВЗ)
11.05 – 12.00	Составление сценариев физкультурных досугов и праздников, подбор материала к ним (костюмы, оборудование, музыка)
12.00 – 13.00	Методическая работа (написание плана, составление конспектов для занятий, разное)
13.00 – 15.00	Самообразование (работа по плану)
15.00 – 15.30	Подготовка к НОД по физической культуре
15.30 – 15.45	НОД по физической культуре в младшей группе
15.55 – 16.05	НОД по физической культуре во второй группе раннего возраста
16.05– 18.00	Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования (накачивание мячей, контроль целостности и безопасности, промывание и

	очищение)
--	-----------

Среда (08.30 – 16.30)

Время	Виды работы
08.30 – 09.15	Работа с документацией (написание плана, подбор подвижных игр на текущую неделю)
09.15 – 09.30	Подготовка к НОД по физической культуре (проветривание помещения, подбор спортивного оборудования)
09.30 –09.50	НОД по образовательной области «Физическая культура» в средней группе
10.05 – 10.30	НОД по образовательной области «Физическая культура» в старшей группе
	Проветривание спортивного зала между занятиями (по 10 минут)
10.30 – 11.00	Индивидуальная работа с детьми (средняя группа)
11.00 – 12.00	Методическая работа, самообразование (по плану)
12.00 – 13.00	Перерыв
13.00 – 15.00	Подготовка мероприятия (развлечения) по физической культуре
15.00– 15.30	Подготовка к НОД по физической культуре
15.30 – 15.45	НОД по физической культуре в младшей группе
15.45 – 15.55	Проветривание спортивного зала
15.55 – 16.05	НОД по физической культуре во второй группе раннего возраста
16.05 – 16.30	Методическая работа (подбор музыкального материала к НОД по физической культуре)

Четверг (08.00 – 16.45)

Время	Виды работы
08.30– 09.00	Проведение утренней зарядки по расписанию во всех возрастных группах
09.00 – 09.30	Подготовка к НОД по физической культуре
09.30 – 09.50	НОД по образовательной области «Физическая культура» в средней группе
10.05 – 10.30	НОД по образовательной области «Физическая культура» в старшей группе
10.50 – 11.20	НОД по образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе

	Проветривание спортивного зала между занятиями (по 10 минут)
11.20 – 12.00	Индивидуальная работа с детьми (подготовительная группа)
12.00 – 13.00	Перерыв
13.00 – 15.30	Подготовка консультативного материала (для педагогов, родителей)
15:30 - 16.30	Методическая работа (по плану)

Пятница 08.30– 16.30

Время	Виды работы
08.30 – 09.00	Проведение утренней зарядки по расписанию во всех возрастных группах
09.00– 09.30	Подготовка к НОД по физической культуре
09.30 – 10.00	НОД по образовательной области «Физическая культура» в подготовительной группе
10.05 – 10.30	Уборка спортивного оборудования, проветривание зала
10.30 – 11.00	Индивидуальная работа с детьми
11.00 – 12.00	Оформление тетради взаимодействия с воспитателями (рекомендации по работе с детьми и родителями)
12.00 – 13.00	Перерыв
13.00 - 15.00	Подбор материала для оформления стендов, физкультурных уголков, буклетов по плану самообразования
15.00-15.30	Подготовка к НОД по физической культуре
15.30-15.40	НОД по образовательной области «Физическая культура» в младшей группе
15.50 – 16.05	НОД по образовательной области «Физическая культура» во второй группе раннего возраста
16.05 – 16.30	Контроль состояния и эксплуатации спортивного оборудования и инвентаря, приведение его в порядок (накачивание мячей, контроль целостности и безопасности, промывание и очищение)

Проектная деятельность на 2026 -2027

Приложение 5.

Перспективное планирование экскурсий на 2026 -2027 учебный год.

Приложение 6.