

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 76

ПРИНЯТА  
Протокол № 1 заседания педагогического  
совета МБДОУ № 76  
от 17.09.2021 г.



И. А. Попова  
Приказ № 130-ОД от 17.09.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДОШКОЛЬНИКОВ

*составитель*  
*Хасанова А.М.,*  
*инструктор по физической культуре*  
*МБДОУ 76*

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	2
2. Содержание программы.....	9
3. Требования к уровню подготовки воспитанников.....	11
4. Список литературы.....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию дошкольников МБДОУ 76 г. Мурманска разработана в соответствии с требованиями основных нормативных правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2013 № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.12.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Физическое воспитание является приоритетным направлением содержания образовательного процесса ДОУ.

С каждым годом растёт количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи становится актуальной проблемой поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.



Важнейшей **задачей**, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения, способного к обучению в школе и к активной последующей творческой деятельности.

Ведущие **цели** программы: создание благоприятных условий для полноценного образования, воспитания и развития ребенка в дошкольном детстве, формирование основ базовой культуры личности, развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, формирование разнообразных способностей, подготовка ребенка к жизни в школе и современном обществе.

#### **Задачи:**

##### *1. Оздоровительные:*

- ✓ Охрана жизни и укрепление здоровья.
- ✓ Оптимизация роста и развитие гармоничного телосложения.
- ✓ Укрепление связочно-суставного аппарата, свода стопы.
- ✓ Формирование правильной осанки, изгибов позвоночника.
- ✓ Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем организма.
- ✓ Тренировка механизмов терморегуляции.

##### *2. Образовательные:*

- ✓ Формирование двигательных навыков и умений.
- ✓ Развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость).
- ✓ Развитие двигательных способностей (функция равновесия, координация движений).
- ✓ Развитие грациозности, пластичности, выразительности движений.
- ✓ Освоение специальных знаний.

### 3. *Воспитательные:*

- ✓ Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях.
- ✓ Формирование навыков рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности.
- ✓ Формирование и развитие положительных черт характера, волевых качеств.
- ✓ Приобщение детей к традициям физкультуры и спорта.

**Принципы** физического воспитания осуществляются в единстве и определяют деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоничному развитию:

- ✓ всестороннее и гармоничное развитие личности;
- ✓ связь физической культуры с личностью;
- ✓ оздоровительная направленность физического воспитания;
- ✓ непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- ✓ постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- ✓ цикличное построение занятий;
- ✓ возрастная адекватность направлений физического воспитания.

**Методы обучения**, направленные на оптимизацию процесса обучения:

- ✓ информационно-рецептивный (взаимозависимость совместной деятельности педагога и ребенка);
- ✓ репродуктивный метод (организация воспроизведения способов деятельности);
- ✓ метод проблемного обучения;
- ✓ метод творческих заданий;
- ✓ метод строго регламентированного упражнения;
- ✓ метод круговой тренировки;
- ✓ игровой метод;
- ✓ соревновательный метод;



- ✓ наглядный метод (наглядно-зрительные приемы, наглядно-слуховые приемы, тактильно-мышечная наглядность, предметная наглядность);
- ✓ словесный метод (кратковременные описания и объяснения физических упражнений, пояснения, указания, беседы, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, образные сюжетные рассказы);
- ✓ практический метод.

**Формы организации двигательной деятельности:**

**Физкультурные занятия** – основная форма систематического обучения детей физическим упражнениям. Занятия по программе составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. Учебный материал в них распределяется по принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к методике построения и проведения занятий.

Программа предполагает проведение трех занятий в неделю в первую половину дня. В каждой возрастной группе два занятия проводятся в физкультурном зале, одно занятие на улице.

Продолжительность занятий: младшая группа – 10-15 минут, средняя группа – 15-20 минут, старшая группа – 20-25 минут, подготовительная группа – 25-30 минут.

Занятия проводятся по общепринятой структуре, состоящей из вводной, основной и заключительной части.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Во вводную часть включаются знакомые упражнения или их варианты, содействующие формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, ориентировке в пространстве. К таким упражнениям относятся строевые – различные построения и перестроения; ходьба и бег с различными заданиями, подвижные игры на внимание. Продолжительность этой части в младшей группе – от 2 до 4 минут, в

средней – от 3 до 5 минут, в старшей – от 4 до 6 минут, в подготовительной – от 5 до 7 минут.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание психофизических качеств. В этой части проводятся общеразвивающие упражнения, работа по обучению или закреплению основных движений, подвижная игра. Продолжительность этой части в младшей группе – от 9 до 12 минут, в средней – от 12 до 15 минут, в старшей – от 15 до 18 минут, в подготовительной – от 18 до 21 минуты.

Заключительная часть должна обеспечить ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия, к относительно спокойному. Заключительная часть включает ходьбу в интенсивном темпе с постепенным замедлением или малоподвижную игру с участием всех детей. Продолжительность этой части в младшей группе – от 9 до 12 минут, в средней – от 12 до 15 минут, в старшей – от 15 до 18 минут, в подготовительной – от 18 до 21 минуты.

**Физкультурные занятия на улице** оказывают максимально оздоровительный эффект, так как позволяют выполнять движения на большом пространстве, усиливают физическую нагрузку, предоставляют широкие возможности для проведения спортивных игр, эстафет. При проведении занятий на открытом воздухе дети получают возможность проявить большую активность, самостоятельность и инициативу в действиях. В занятия включены комплексы дыхательных упражнений.

Занятия, проводимые на свежем воздухе, строятся на обучении основным видам движения посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, а также с использованием игр с элементами спорта, подвижных игр.





Время занятий на улице зависит от климатических и погодных условий; занятие проводится в конце прогулки.

**Утренняя гимнастика** - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» ребенка на весь предстоящий день. Утренняя гимнастика включает различные виды физических упражнений:

- ✓ для развития и укрепления мышц плечевого пояса, содействующих развитию подвижности плечевых суставов, грудной клетки и выпрямлению позвоночника;
- ✓ для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, содействующих развитию этих мышц, оказывающих массирующее действие на внутренние органы, развивающих суставы ног, способствующих формированию правильной осанки;
- ✓ для развития мышц брюшного пресса и ног, направленных на укрепление этих мышц и оказывающих массирующее действие на внутренние органы.

Продолжительность утренней гимнастики:

Младшая группа (3-4 года) – 5-6 минут.

Количество упражнений – 4.

Средняя группа (4-5 лет) – 6-8 минут.

Количество упражнений – 5.

Старшая группа (5-6 лет) – 8-10 минут.

Количество упражнений – 6.

Подготовительная группа – 10-12 минут.

Количество упражнений – 7.

**Физкультминутки** – кратковременные физические упражнения – проводятся во всех возрастных группах в перерыве между занятиями, а также в процессе занятий, требующих интеллектуального напряжения.

**Физкультурно-массовые мероприятия** включают все виды подвижной деятельности, служат основой для закрепления умений и

навыков, приобретенных ранее. Физкультурные развлечения, праздники и соревнования - это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры, демонстрирующие движения дошкольников, а также подводящие итоги за определенный период работы.

Праздники проводятся один раз в сезон (осенью, зимой, весной) и посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам, отдельным видам спорта, известным спортсменам.

Физкультурное развлечение в дошкольном учреждении проводится 1 раз в месяц в вечернее время, в дни, когда нет физкультурных занятий. Развлечения проводятся как на воздухе, так и в помещении. Содержание развлечения составляют знакомые воспитанникам подвижные игры и физические упражнения, игры-забавы, аттракционы, элементы танцев, игры с пением, хороводы, ритмическая гимнастика.

**Индивидуальная работа** направлена на формирование двигательных умений и навыков, активизацию малоподвижных детей, снижение нагрузки у гиперактивных и улучшение психофизического развития ослабленных детей. Также индивидуальная работа включает коррекционную работу по исправлению дефектов стопы и осанки, совершенствованию психофизических качеств и двигательных действий, развитию ручной умелости, моторике рук.

**Задания на дом** позволяют согласовать физическое развитие ребенка в дошкольном учреждении и семье. Домашние задания выполняются ребенком дома под контролем родителей или вместе с ними. Они способствуют более тесному контакту родителей, детей и педагогов.



## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание программы взаимосвязано с разделом по физическому воспитанию Образовательной программы дошкольного учреждения и соответствует требованиям ФГОС ДО.

Раздел **«Основные виды движений»** включает ходьбу, упражнения в равновесии, бег, бросание, ловлю, метание, ползание и лазанье, прыжки, строевые упражнения, ритмическую гимнастику. Обучение основным видам движения является определяющим. На каждом занятии в зависимости от возраста детей даются два или три вида движений. В младшей и средней группах – 2 вида, в старшей и подготовительной группах – 3 вида. Движения повторяются в определенной последовательности, усложняются и варьируются через сравнительно небольшие интервалы времени.

В раздел **«Общеразвивающие упражнения»** входят упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса; для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног, статические упражнения. ОРУ направленно воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную функции организма. Общеразвивающие упражнения выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме и темпе. Используются различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине и животе. При обучении общеразвивающим упражнениям используется различный инвентарь: мелкий (флажки, кубики, кегли, скакалки, палки) и крупный (обручи, веревка, стульчики, скамейки).

Раздел **«Спортивные упражнения»** (компонент ДОУ) включает в себя Ходьбу на лыжах. Ходьба на лыжах на свежем воздухе положительно воздействуют на работу всего организма ребенка в целом:



- ✓ способствуют оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- ✓ формируют правильную осанку;
- ✓ уменьшают нагрузку на тазобедренные и коленные суставы и содействуют профилактике плоскостопия;
- ✓ содействуют развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- ✓ развивают мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- ✓ на 5-10% повышают потребление энергии по сравнению с обычной ходьбой.

Раздел **«Подвижные игры»** имеет огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, развивается умение ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию. В подвижных играх закрепляются и совершенствуются определенные двигательные навыки и умения, которые дети осваивают во вводной и основной частях занятия. Одна и та же игра повторяется на одном занятии не менее 2-3 раз и несколько раз в течение года. Подбор подвижных игр для физкультурного занятия осуществляется в соответствии с чередованием основных движений.

Раздел **«Спортивные игры»** включает в себя обучение играм «Городки», баскетбол, бадминтон, хоккей. Спортивные игры требуют большой собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, быстрой двигательной реакции. Игры проводятся в подготовленном месте, с соответствующим оборудованием и инвентарем.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ДОШКОЛЬНИКОВ МЛАДШАЯ ГРУППА (3-4 ГОДА)

#### К концу года дети могут:

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; выполнять задания воспитателя: остановиться, присесть, повернуться.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- Катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3,5 м.
- Уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.



**СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 ЛЕТ)**

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская рее, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 66 см.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу.
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.



**СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)**К концу года дети могут:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазать по гимнастической стенке разными способами.
- Прыгать с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см, с разбега; в высоту с разбега; прыгать через короткую скакалку.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-7 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз и в ходьбе, владеть школой мяча.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- Ходить на лыжах скользящим шагом; ухаживать за лыжами.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: футбол, хоккей.
- Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности; придумывать и выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 ЛЕТ)**

К концу года дети могут:

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 90 см; в высоту с разбега не мене 50 см; прыгать через короткую скакалку.
- Бросать набивной мяч (вес 1 кг) на расстояние не менее 2 м, бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 4-10 м, владеть школой мяча.
- Перестраиваться в 3-4 колонны, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Ходить на лыжах переменным скользящим шагом; подниматься на горку и спускаться с нее, тормозить при спуске.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (баскетбол, футбол, хоккей).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.



## ЛИТЕРАТУРА:

1. Батурина Е.Г. «Сборник игр к Программе воспитания в детском саду».
2. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ».
3. Гончарук Г. «Игровая физкультура».
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования».
5. Желобкович Е.Ф. «150 эстафет для детей дошкольного возраста».
6. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-4 лет».
7. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет».
8. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-6 лет».
9. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет».
10. Константинова А.И. «Игровой стретчинг».
11. Палагнюк В.Г. «Финская ходьба с палками. Методические рекомендации».
12. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет».
13. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет».
14. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет».
15. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет».
16. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет».
17. «Подвижные тематические игры для дошкольников». Сост. Т.В. Лисина, Г.В. Морозова.
18. Подольская Е.И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет».



19. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» под ред. С.О. Филипповой.
20. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду».
21. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр».
22. Сулим Е.В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг».
23. Трофимова Г.В. «Развитие движений у дошкольников с нарушением слуха».
24. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет».
25. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет».
26. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе».
27. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс».
28. Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду».
29. Храмова Т.В. «Организация оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста по формированию осанки и профилактике плоскостопия».