

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОП
«Мошковский ЦО»
Шикель М. А. Шикель М. А.
от « » 2026 года.



**Рабочая программа
по физическому развитию
МКОУ СОШ «Мошковский центр образования»
Мошковского района –
структурное подразделение
детский сад «Ромашка»
на 2026 – 2027 учебный год**

Содержание:

- I. Пояснительная записка.
- II. Основные цели и задачи
- III. Содержание психолого-педагогической работы
- IV. Ожидаемые результаты освоения раздела программы.
- V. Используемые методы, приемы, формы организации деятельности детей.
- VI. Создание условий для реализации раздела программы.
- VII. Контроль и коррекция результатов.
- VIII. Формы работы с родителями.
- IX. Планирование работы.
- X. Развернутое перспективное планирование по всем возрастным группам.

I. Пояснительная записка.

Раздел "Физическое развитие" составлен на основе программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

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

II. Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей: повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

III. Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

1 младшая группа (от 2 до 3 лет)

Формирование у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза – смотреть, уши – слышать, нос – нюхать, язык – пробовать на вкус, руки – хватать, держать, трогать; ноги – стоять, прыгать, бегать, ходить; голова – думать, запоминать.

2 младшая группа **(от 3 до 4 лет)**

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формирование представлений о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа **(от 4 до 5 лет)**

Продолжить знакомство с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представления о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представление о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомит детей с понятием «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления и здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа **(от 5 до 6 лет)**

Продолжить формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкивать от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм- эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщить им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомы подвижные игры, проявлять инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнований, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа.

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро, перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

Развивать психофизические качества: силу, ловкость, Быстроту, выносливость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно, следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативу, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить самостоятельно, организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнований), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявлять творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

IV. Ожидаемые результаты освоения раздела программы.

Исходя из поставленных задач раздела, физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающей ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями, повышением жизненного тонуса. Она имеет оздоровительное и организующее значение. Упражнения утренней гимнастики развивают мускулы. Гибкость, подвижность суставов, влияет на воспитание правильной осанки, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Бег, прыжки в заключение гимнастики тренируют сердце и лёгкие, приучая их к относительной выносливости. Выполнение детьми физических упражнений на свежем воздухе даёт наиболее оздоровительный результат. Закаливание (солнце, воздух, вода) - укрепляет и закаляет организм, улучшает обменные реакции, вырабатывает иммунитет к простуде и инфекционным заболеваниям, вызывает у детей ощущение свежести, лёгкости, радости. Опыт работы подтверждает результат систематических оздоровительных мероприятий: укрепляется здоровье, организм закаляется, вырабатывается выносливость, снижаются простудные и инфекционные заболевания.

V. Используемые методы, приемы, формы организации деятельности детей.

Используемые методы: наглядный, словесный, практический.

- ❖ Наглядно-методический прием- показ, зрительный ориентир, наглядные пособия, помощь воспитателя, слуховая наглядность.
- ❖ Словесный прием- беседа, вопросы, команды, сигналы, сюжетный рассказ, объяснение, пояснение, указание, похвала.
- ❖ Практический прием - наглядный, словесный, игровой, задания, элементы соревнования.

Методы реализации программы:

Формы организации.

1. Физкультурные занятия.

В соответствии с "Программой" физкультурные занятия проводится три раза в неделю. В занятии участвуют все дети. Третье занятие проводится на воздухе. Упражнения, уже освоенные детьми (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения) могут сопровождаться музыкой. Ведущими способами организации детей при выполнении основных движений остаются фронтальный и поточный, при обучении наиболее сложным движениям (метание в вертикальную цель, лазанье по гимнастической стенке, прыжки в высоту, длину) используется индивидуальный способ.

<i>Практический.</i>	<i>Словесный.</i>	<i>Наглядный.</i>
1. Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДОУ. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка. 2. Организация режима двигательной активности. 3. Закаливание.	1. Беседы. 2. Чтение художественной литературы. 3. Заучивание стихов. 4. Дидактические игры. 5. Сюжетно-ролевые игры. 6. Подвижные игры. 7. Развлечение. 8. Консультации.	1. Сбор фотоматериалов. 2. Рассматривание иллюстраций. 3. Организация выставок, конкурсов. 4. Театрализованная деятельность. 5. Личный пример взрослых.

В обучении детей применяются игровые приемы, выполнение упражнений педагогом вместе с детьми (показ, сопровождаемый объяснением). Большое значение имеет многократное активное повторение движений. Оценка деятельности детей преимущественно направлена на анализ их активности, умение действовать сообща, а также на правильность выполнения движений. В содержание занятий включается 5 - 6 общеразвивающих упражнений, которое выполняется в разных исходных положениях и повторяется 4 - 6 раз, темп выполнения средний. Для разучивания новых упражнений их сначала показывают, и объясняем последовательность выполнения, после чего дети вместе с воспитателем приступают к выполнению, которое сопровождается словами.

2. Подвижная игра - проводится в основной части занятия, содержит движения, уже освоенные детьми. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Для поддержания интереса детей, воспитатель вносит изменения и дополнения (в сюжете, атрибутах, правилах, движениях). Способствовать обучению детей действовать совместно, в соответствии с сигналом, исполнять роль ведущего, соблюдать правила.

3. Утренняя гимнастика - продолжительность 5 - 6 минут, входят 5 - 6 общеразвивающих упражнения с предметами и без них, строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, упражнения на внимание, танцевальные движения, повторять их 5 - 6 раз. Воспитатель выполняет упражнения вместе с детьми, используя показ, объяснения, напоминание, имитацию, что улучшает качество выполнения движений.

4. Подвижные игры вне занятий - проводятся ежедневно и в группе и на прогулке. Участие в играх воспитателя повышает интерес к ним, способствует развитию дружеских взаимоотношений. Для развития активности и самостоятельности роль ведущего поручают кому-нибудь из детей. Особое внимание уделять выполнению действий по сигналу ("Беги", "Лови" и т.д.) и правил, способствующих развитию ориентировки в пространстве (прятаться в свой домик, занять свое место при построении и т.д.). Подвижные игры включают: хороводы, игры с музыкальным сопровождением, песнями, рифмованными текстами. С расширением кругозора ребенка и его двигательного опыта становятся разнообразными. Основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движение транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей ("Кот и мыши", "Поезд", "Наседка и цыплята" и др.). В играх появляются задания, связанные с узнаванием и заполнением предметов, форм (кубы, кружки, квадраты) с различием основных цветов ("Найди свой цвет"), звуков ("Угадай, кто кричит"). Необходимо, чтобы содержание игровых действий было понятно и привлекательно для детей - это повышает их активность, придает детям яркую, эмоциональную окраску.

5. Самостоятельная деятельность - воспитатель продумывает и рационально размещает оборудование, которое побуждает к двигательной деятельности. Приемы - личный пример, поощрения детей за самостоятельность выполнения упражнений, помощь воспитателя ребенку, подсказка, своевременная подсказка, смена видов деятельности.

6. Физкультурные досуги - проводятся раз в месяц. Включают знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, игры - забавы, аттракционы, игры с пением, хороводы, привлекая ребенка к активному участию в коллективных и индивидуальных действиях, обогащать его яркими впечатлениями, доставлять ребенку радость от ощущения красоты собственных движений в играх, забавах, аттракционах, танцах, хороводах, играх с пением.

Содержание досуга:

- ❖ красочное оформление помещения;
- ❖ подбор ярких игрушек, пособий;

- ❖ выразительные костюмы персонажей;
- ❖ со вкусом подобранная и исполненная музыка;
- ❖ не следует перегружать восприятие детей чрезмерным насыщенным содержанием досуга, слишком ярким оформлением;

7. Физкультминутка - это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий. Цель проведения - повысить или удержать умственную работоспособность на занятиях, обеспечить кратковременный активный отдых во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения, слуха; мышцы туловища, спины, кисти руки. Выполняется она в течение 1,5 - 2 минуты.

8. Гимнастика после сна - проводится во второй половине дня в сочетании с контрастными воздушными ваннами, помогает поднять настроение, мышечный тонус, а также обеспечивает профилактику нарушений осанки и плоскостопие. Длительность проведения 7 - 15 минут.

9. Пальчиковая гимнастика - проводится для развития мелкой моторики рук.

Система двигательной деятельности

№ п/п	Мероприятие	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура	Все группы, кроме 1 младшей	2 раза в неделю в зале 1 раз на воздухе	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	День здоровья	Все группы, кроме 1 младшей	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги

11.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
-----	--------------------	------------	-----------	--

VI. Создание условий для реализации раздела программы.

Физическое воспитание, которому в дошкольных образовательных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими и подвижными играми; воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой и творческой личности.

Решению задач физического воспитания способствует создание условий, обеспечивающих подбор и размещение мебели, физкультурного инвентаря с учетом педагогических, гигиенических, эстетических требований, предъявляемых к ним, а также нормативных правовых актов.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психического и гармоничного развития детей, является организация **режима дня**. Основным принципом правильного построения режима в нашем детском саду является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям ребенка. Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей. В него входят условия проведения и содержание каждого из указанных процессов. Также учитывается продолжительность частей занятия, их особенности (труд, физическая культура и др.); используемые методы (активный, пассивный, наглядный и т. п.), плотность занятия, возможность обеспечить двигательную активность.

Следующим условием является **организация правильного питания**. Меню представляет собой перечень блюд, входящих в дневной рацион ребенка. При составлении меню исходят из физиологических потребностей детей в различных пищевых веществах.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания детей дошкольного возраста. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: воздух, солнце и вода. Закаливание воздухом - наиболее доступное средство закаливания в любое время года. Систематическое пребывание ребенка на воздухе способствует более быстрой адаптации организма к смене температурных условий. Положительное воздействие воздушных ванн повышается, если сочетается с физическими упражнениями.

Солнечные ванны оказывают благотворное влияние на организм только при правильном использовании. Закаливание солнцем осуществляется на прогулке и в ходе повседневной деятельности. Начинают со свето-воздушных ванн в тени деревьев, затем переходят к солнечным ваннам оголяют руки и ноги (на голове должна быть светлая шапочка).

Формирование культурно-гигиенических навыков. Детей учат соблюдать элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, уметь быстро и аккуратно одеваться и раздеваться. Знать о важных и вредных факторах здоровья.

Физкультурные занятия - это одна из форм систематического обучения детей физическим упражнениям, которые проводятся 3 раза в неделю. Третье занятие проводится на улице. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Утренняя гимнастика - включает в себя упражнения, разученные на физкультурных занятиях и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. В утреннюю гимнастику включаются разные виды ходьбы, бега, прыжки и подскоки, как на месте, так и с продвижением, общеразвивающие и танцевальные движения, упражнения на внимание, а также упражнения, способствующие формированию правильной осанки, укреплению свода стопы.

Физкультминутка используется на занятиях для снятия напряжения.

Подвижная игра - сознательная и активная двигательная деятельность ребенка, предполагающая точное и своевременное выполнение заданий, связанные с правилами игры.

Физкультурные досуги и праздники - включают в себя знакомые подвижные игры, физические упражнения, аттракционы, элементы танцев, игры с пением, хороводы, ритмическую гимнастику.

Помещения для занятий содержатся в чистоте и порядке. Они тщательно проветриваются. Температура в зале +18. Перед каждым занятием делается влажная уборка. Пособия и игрушки соответствуют по своему устройству, размером и массе возрасту детей, их подготовленности, обеспечивать безопасность. Для занятий физической культурой дети переодеваются в специальную форму. Их обуви рекомендуются чешки (в помещении), можно заниматься и босиком (в помещении с теплым полом).

Физкультурные уголки с разными пособиями и атрибутами. Таким образом, создавая для ребенка условия, способствующие функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делает его стойким, выносливым, обладающим высокими защитными способностями.

VII. Контроль и коррекция результатов.

Период дошкольного детства - наиболее важный, в становлении двигательных функций ребенка. Поэтому необходима система контроля физического развития физической подготовленности и работоспособности детей. Детям следует создавать такие условия, в которых его физические способности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерий его состояния здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 10м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

VIII. Формы работы с родителями:

1. Анкетирование.
2. Памятки (в родительском уголке).
3. Родительские собрания.
4. Групповые и индивидуальные беседы.
5. Дни открытых дверей (с показом физкультурных занятий).
6. Совместные мероприятия (праздники, развлечения).
7. Консультации.
8. Семинары- практикумы.

VIII. Планирование работы.

№ п/п	Виды оздоровительных мероприятий	Система работы
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно, с использованием показа педагога, имитационными движениями, с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики.
2	Физкультурные занятия	2 занятия в неделю в зале, 1 на воздухе
3	Прогулка	Ежедневно не менее 2,5 - 3 ч, прогулка не проводится при температуре воздуха ниже -15 ⁰ С и скорости ветра более 15 м/с.
4	Проветривание	Ежедневно, понижение температуры до 18-20 ⁰ С в группе, до 16-17 ⁰ С в спальне.
5	Воздушные ванны после сна	Ежедневно
6	Ходьба по корригирующим дорожкам	Ежедневно
7	Самомассаж	Ежедневно, поглаживание и постукивание ступней, поглаживание рук, шеи, живота.
8	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
9	Профилактика заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп).	Ноябрь-февраль, витаминотерапия, луко-чесночная терапия, чесночный "медальон".