



## Реализации образовательной области «Физическое развитие»

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

### Ранний возраст 1,6 – 3 года

#### Задачи образовательной деятельности

- Создавать условия для инициативной двигательной активности в помещении и на улице.
- Содействовать накоплению двигательного опыта, развитию основных видов движений (ходьба, бег, бросок, ловля, прыжки).
- Создавать условия для формирования у детей интереса, положительных эмоций, потребности в движениях, активность и самостоятельность в их выполнении.
- Укреплять здоровье ребенка, закалывать его, повышать работоспособность нервной системы.
- Развивать культурно-гигиенические навыки.
- Побуждать к соблюдению опрятности и чистоты, вызывать и поддерживать у ребенка приятные чувства от чистоты своего тела и окружающего пространства; поощрять за желание и умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.
- Вызывать желание пользоваться предметами индивидуального назначения (носовым платком, салфеткой, расческой, стаканчиком для полоскания рта).
- Учить различать и называть органы чувств, дать элементарное представление об их роли в организме, необходимости бережно и регулярно ухаживать за ними.

Содействовать освоению элементарных сведений о человеческом организме, его физическом и психическом состоянии - здоровый, больной, веселый, грустный, устал. Вызывать положительное отношение к режиму дня (приему пищи, сну, прогулке и др.).

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов,	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под
		Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок	Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок		

		Форма организации: НОД, ИОС		Форма организации: НОД, ИОС		рассматривание картинок)	руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п. Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п.
<b>1.</b>	<b><i>Ходьба</i></b>	Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	-	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей»	Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы	Игры на развитие ходьбы стр. 128 – 135 «Встань, малыш, еще разок», «Большие ноги», «Ходим вереницей», «Флажок», «Помашем флажками», «Отнеси в ладошке капельку», «Поезд», «Слоны и мышки», «Дойди до зайчика», «Идем в лес», «Пятки, носочки», «Идем по лесенке», «По мостику», «По ровненькой дорожке», «Найди игрушку», «Непослушный котенок», «Игрушки заблудились», «Займи свой домик»	Уголок физического развития, дорожки здоровья и пр.
<b>2.</b>	<b><i>Бег</i></b>	Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	-	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей»	Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов бега	«Вертушки», «Лошадки», «Птички летают», «Самолеты», «Домики», «Кошка мышкет сторожит», «У медведя во бору», «Прогулки в лесу», «Гуси и коршун»	Уголок физического развития, дорожки здоровья и пр.

3.	<b>Ползание, лазание</b>	Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	-	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей»	Занятие №3 Занятие №4 Занятие №7 Занятие №8 Занятие №9 Занятие №12 Занятие №20 Занятие №24 Занятие №25 Занятие №28 Занятие №30 Занятие №33 Занятие №36 Занятие №39 Занятие №42 Занятие №45 Занятие №47 Занятие №52 Занятие №55 Занятие №58 Занятие №66 Занятие №70	«Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки»	Уголок физического развития, дорожки здоровья и пр.
4.	<b>Прыжки</b>	Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	-	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей»	Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков	«Прыг-прыг, топ-топ», «Ловим перышко», «Лягушата и жучок», «Белочки», «Ловкие котята», «Допрыгни до игрушки», «цирковые лошадки», «Лягушка и лягушатки», «Сухой бассейн», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек»	Уголок физического развития, дорожки здоровья и пр.
5.	<b>Катание, бросание, метание</b>	Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	-	Лайзана С.Я. «Физическая культура для малышей»	Занятие № с 10 по 19 Занятие №21 Занятие №22 Занятие №26	«Брось и догони», «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!»	Уголок физического развития, дорожки здоровья и пр.

					Занятие №27 Занятие №29 Занятие №30 Занятие №32 Занятие №34 Занятие №35 Занятие №37 Занятие №38 Занятие №40 Занятие №41 Занятие №43 Занятие №46 Занятие №47 Занятие №49 Занятие №50 Занятие №51 Занятие № с 56 по 72		
6.	<b>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</b>	Мещерякова С.Ю., Галигузова Л.Н. «Физическое развитие»	-	Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей»	-	Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись» Дидактические игры: «Собери куклу на прогулку», «Закаляйся если хочешь быть здоров» и т.п.	Уголок физического развития, дорожки здоровья и пр. Уголок дидактических игр.
7.	<b>Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО</b>		-		72 часа		

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

#### Задачи образовательной деятельности

- создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья; условия для укрепления иммунной системы организма, систематически

проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия.

формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки.

обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителям в повышении компетентности в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

формировать культурно-гигиенические навыки; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде; воспитывать привычку следить за своим внешним видом.

Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения; поддерживать интерес к изучению себя, своих физических возможностей; воспитывать бережное отношение к своему здоровью; развивать интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)
		Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п.	Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п.
1.	<i>Ходьба</i>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»	Занятия с 1 по 72 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы	Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников»	-	«Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Лохматый пес» «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди,	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.

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

			прыжков			ровной дорожке», «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Утята», «Кто дальше»	
5.	<b>Катание, бросание, метание, ловля</b>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»	Занятие №3 Занятие №6 Занятие №7 Занятие №10 Занятие №11 Занятие №14 Занятие №15 Занятие №18 Занятие №19 Занятие №22 Занятие №23 Занятие №26 Занятие №27 Занятие №30 Занятие №31 Занятие №35 Занятие №38 Занятие №39 Занятие №42 Занятие №43 Занятие №47 Занятие № с 61 по 70	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»	-	«Сбей кеглю», «Прокати мяч с горки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Кто дальше бросит»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
6.	<b>Групповые упражнения с переходами</b>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»	Занятия с 10 по 72 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений	-	-		



7.	<b>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</b>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет» Демидова В.Е. «Здоровый педагог-здоровый ребенок»	-	-	-	Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото».	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
8.	<b>Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО</b>		72 часов				

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

#### Задачи образовательной деятельности

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

Совершенствовать навыки ползания на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; пролезания в обруч, перелезания через различные препятствия; лазанья по гимнастической стенке. Развивать осознанное отношение

ребенка к выполнению правил подвижной игры.

Развивать у детей физические качества: быстроту, ловкость, координацию, гибкость, выносливость.

Учить самостоятельно выполнять правила подвижной игры без напоминания воспитателя.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)
		Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	<b>Ходьба</b>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы	Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников»	-	Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Кто сказал «Мяу?»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
2.	<b>Бег</b>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов бега	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»	-	«Бегите ко мне!», «Бегите к флажку!», «Птичка и птенчики», «Найди свой цвет», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Трамвай», «Поезд»,	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.

«Лохматый пес»

3.

***Ползание,  
лазание***

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»	Занятие №7 Занятие №8 Занятие №10 Занятие №11 Занятие №19 Занятие №20 Занятие №22 Занятие №31 Занятие №34 Занятие №35 Занятие №43 Занятие №44 Занятие №46 Занятие №47 Занятие №55 Занятие №56 Занятие №58 Занятие №59 Занятие №67 Занятие №68 Занятие №70 Занятие №71 Занятие №79 Занятие №80 Занятие №82 Занятие №83 Занятие №91 Занятие №92 Занятие №94 Занятие №95 Занятие №103 Занятие №104 Занятие №106 Занятие №107	
Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»

4.

***Прыжки***

«Пастух и стадо», «Перелет  
птиц», «Котята и щенята»,  
«Змея»

Уголок физического  
развития, атрибуты для  
организации  
подвижных игр,  
дорожки здоровья и пр.

«Зайцы и волк», «Лиса в  
курятнике», «Зайка серый  
умывается», «Кто лучше  
прыгает», «Из класса в

Уголок физического  
развития, атрибуты для  
организации  
подвижных игр,  
дорожки здоровья и пр.

<p>5. <b>Катание, бросание, ловля, метание</b></p>	<p>Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»</p>	<p>различных видов прыжков</p> <p>Занятие № с 4 по 9  Занятие №12  Занятие №15  Занятие №с 16 по 21  Занятие №23  Занятие №24  Занятие №26  Занятие № с 28 по 33  Занятие №36  Занятие №39  Занятие №40  Занятие №41  Занятие №43  Занятие №44  Занятие №45  Занятие №48  Занятие №50  Занятие №53  Занятие №55  Занятие №57  Занятие № с 62 по 69  Занятие №72  Занятие № с 75 по 81  Занятие №86 по 93  Занятие №96 №  Занятие с 100 по 105  Занятие №108</p>	<p>Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»</p>		<p>класс (поезд, улитка, божья коровка, елка)»</p> <p>«Подбрось - поймай», «Сбей булавку», «Мяч через сетку», «Попади в обруч»</p>	<p>Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.</p>
--	---	---	--	--	--	--

6.	<i>Групповые упражнения с переходами</i>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»	Занятия с 10 по 108 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений	-	-		
7.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по выполнению общеразвивающих упражнений			Выполнение общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике	
8.	<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i>	Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет» Демидова В.Е. «Здоровый педагог-здоровый ребенок»	-	-	-	Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание», «Игровой самомассаж», «Как правильно полоскать рот», «Полезные продукты» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото».	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
9.	<i>Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО</i>		108 часов				

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

#### Задачи образовательной деятельности

- Расширять у детей представления и знания о многообразии физических и спортивных упражнений.
- Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.

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

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)	Самостоятельная деятельность воспитанников в развивающих центрах и уголках (общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок)
		Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок Форма организации: НОД, ИОС	Основные виды деятельности: общение с взрослым и совместные игры со сверстниками под руководством взрослого, восприятие смысла сказок, стихов, рассматривание картинок Форма организации: НОД, ИОС		

		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п.	Учебно-методическое пособие Перечень дидактических игр и т.п.
<b>1.</b>	<b><i>Ходьба</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов ходьбы	Соколова Л.Л. «Комплексы сюжетных гимнастик для дошкольников»	-	Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки», «Меняемся местами», «У кого больше»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
<b>2.</b>	<b><i>Бег</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов бега	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»	-	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
<b>3.</b>	<b><i>Ползание, лазание</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятие №5 Занятие №8 Занятие №10 Занятие №16 Занятие №19 Занятие №20 Занятие №22 Занятие №23 Занятие №28 Занятие №29 Занятие №31 Занятие №32 Занятие №34 Занятие №40 Занятие №41 Занятие №43		-	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.

			Занятие №44 Занятие №46 Занятие №47 Занятие №53 Занятие №55 Занятие №56 Занятие №58 Занятие №59 Занятие №64 Занятие №65 Занятие №67 Занятие №68 Занятие №70 Занятие №71 Занятие №76 Занятие №79 Занятие №80 Занятие №83 Занятие №91 Занятие №94 Занятие №104 Занятие №106 Занятие №107				
<b>4.</b>	<b><i>Прыжки</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»		«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
<b>5.</b>	<b><i>Катание, бросание, ловля, метание</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятие № с 1 по 5 Занятие №7 Занятие №8 Занятие №9 Занятие №12 Занятие №13 Занятие №14 Занятие №17 Занятие №19 Занятие №20 Занятие № с 24	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»	-	«Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.



			по 32 Занятие № с 37 по 50 Занятие №53 Занятие №55 Занятие №56 Занятие №61 Занятие №64 Занятие №65 Занятие №67 Занятие №68 Занятие № с 70 по 77 Занятие №82 Занятие №83 Занятие №85 Занятие №86 Занятие №91 Занятие №92 Занятие №97 Занятие №98 Занятие №103 Занятие №104 Занятие №107				
6.	<i>Групповые упражнения с переходами</i>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятия с 10 по 108 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений	-	-		
7.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по выполнению общеразвивающих упражнений			Выполнение общеразвивающих упражнений на утренней гимнастике	

8.	<b>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников старшая группа»	-	-	-	Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание», «Игровой самомассаж», «Как правильно полоскать рот», «Полезные продукты» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото».	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
9.	<b>Итого: количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО</b>		108 часов				

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

#### Задачи образовательной деятельности

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения.
  - Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
  - Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега.
  - Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.).
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами).
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с преодолением препятствий. Непрерывный бег не более 3 минут.
  - Совершенствовать разные виды прыжков: прыжки вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалку.
  - Развивать умения правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов.
  - Совершенствовать разные виды лазанья с изменением темпа, сохраняя координацию движений.

Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну. Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить

результат движения с величиной приложенных усилий. Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения. Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление,

характер действий с образцом педагога. Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными

и с отдыхом. Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

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

		к школе группа»					
<b>2.</b>	<b><i>Бег</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов бега	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»	-	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси- лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
<b>3.</b>	<b><i>Ползание, лазание</i></b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятие №1 Занятие №9 Занятие №12 Занятие №17 Занятие №23 Занятие №31 Занятие №34 Занятие № с 37 по 41 Занятие №43 Занятие №46 Занятие №50 Занятие №52 Занятие №53 Занятие №62 Занятие №64 Занятие №65 Занятие №69 Занятие №76 Занятие №81 Занятие №86 Занятие №87 Занятие №88 Занятие №91 Занятие №93 Занятие №102		-	«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Кто быстрее до флажка» и т.п.	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.

4.	<b>Прыжки</b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по развитию различных видов прыжков	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»		«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
5.	<b>Катание, бросание, ловля, метание</b>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятие № с 2 по 8 Занятие №10 Занятие №11 Занятие №12 Занятие №15 Занятие №16 Занятие №18 Занятие №20 Занятие №21 Занятие № с 24 по 28 Занятие № с 30 по 33 Занятие № с 35 по 39 Занятие №41 Занятие №43 Занятие №44 Занятие №47 Занятие №49 Занятие №50 Занятие №53 Занятие №55 Занятие №58 Занятие №59 Занятие №67 Занятие №70 Занятие №75 Занятие №77 Занятие №80 Занятие №82	Лисина Т.В., Морозова Г.В. «Подвижные тематические игры для дошкольников»		«Сбей кеглю», «Охотники и зайцы», «Брось до флажка», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Серсо», «Мяч водящему»	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.

			Занятие №83 Занятие №84 Занятие №89 Занятие №90 Занятие № с 94 по 105 Занятие №107 Занятие №108				
6.	<i>Групповые упражнения с переходами</i>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятия с 10 по 108 включают в себя задачи по переходам и перестроениям в ходе выполнения общеразвивающих упражнений	-	-		
7.	<i>Общеразвивающие упражнения</i>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по выполнению общеразвивающих упражнений + утренняя гимнастика	Курыгина Н.И. авторская «Программа оздоровительно-развивающей гимнастике «Fitness Baby»	Интегрируется в НОД	Выполнение на утренней гимнастике	
8.	<i>Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами</i>	Бойко В.В., Бережнова О.В. «Физическое развитие дошкольников подготовительная к школе группа»	Занятия с 1 по 108 включают в себя задачи по овладению детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	Аристова Ю.В. «Будь здоров, как Максим Орлов!»	Занятия № с 1 по 12	Беседы с воспитанниками «Чистые руки», «На зарядку становись», «Правильное дыхание», «Игровой самомассаж», «Как правильно полоскать рот», «Полезные продукты» Тематические физминутки. Дидактические игры «Домино», «Лото».	Уголок физического развития, атрибуты для организации подвижных игр, дорожки здоровья и пр.
9.	<i>Итого: количество часов, затраченных на</i>		108 часов		12 часов		

	<i>изучение данного раздела ООП ДО</i>					
--	--	--	--	--	--	--

### Примерный учебный план

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
<b>Группа раннего возраста</b>					
1.	Физкультурное.	18	3	972 мин (16,2 часов)	108
<b>2 младшая группа</b>					
2.	Физкультурное занятие	45	3	1620 мин (27 час)	108
<b>Средняя группа</b>					
3.	Физкультурное занятие	60	3	2160 мин (36 час)	108
<b>Старшая группа</b>					
4.	Физкультурное занятие	75	3	2700 мин (45 час)	108
	<b>Подготовительная к школе группа</b>				
5.	Физкультурное занятие	90	3	3240 мин (54 час)	108
	<b>ИТОГО:</b>	288 мин	15	178,2 часа	540

### Литература

*Лайзана С.Я.* «Физическая культура для малышей»

*Пензулаева Л.И.* «Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет»

*Пензулаева Л.И.* «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»

*Бойко В.В.* Юные олимпийцы. Программа и методические рекомендации по физическому развитию детей дошкольного возраста.

*Бойко В.В.* Физическое развитие в детском саду. Вторая младшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».

*Бойко В.В.* Физическое развитие в детском саду. Средняя группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».

*Бойко В.В.* Физическое развитие в детском саду. Старшая группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».

*Бойко В.В.* Физическое развитие в детском саду. Подготовительная к школе группа. Методическое пособие к программе «Юные олимпийцы».

*Демидова В.Е., Сундукова И.Х.* Здоровый педагог - здоровые дети. Учимся правильно дышать. - М.: Цветной мир, 2013.

*Демидова В.Е., Сундукова И.Х.* Здоровый педагог - здоровый ребенок. Культура питания и закаливания. - М.: Цветной мир, 2013.

*Аристова Ю.В.*, «Будь здоров, как Максим Орлов», 2014г.