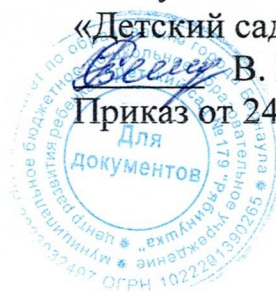


ПРИНЯТО:

решением педагогического совета
МБДОУ ЦРР - Детский сад №179
«Рябинушка»
протокол от 24.08.2022 № 5

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ ЦРР –
«Детский сад № 179 «Рябинушка»
В. Б. Семенюк
Приказ от 24.08.2021 № 133-осн



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
центр развития ребенка – «Детский сад №179 «Рябинушка»
(от 2 до 7 лет)
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:
Инструктор по физической культуре
Е. В. Дерябина

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	стр
1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4.	Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.6.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса. Региональный компонент	8
2.	Содержательный раздел	9
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребёнка, представленная в образовательной области «Физическое развитие»	9
2.2.	Формы реализации образовательной области «Физическое развитие». Модули воспитания.	10
2.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	13
2.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с участниками воспитательно - образовательного процесса	13
2.5.	Календарно - перспективные планы	14
3.	Организационный раздел	14
3.1.	Методические материалы и средства обучения и воспитания	14
3.2.	Планирование образовательной деятельности. Учебный план	15
3.3.	Перечень традиционных событий, праздников и мероприятий	15
3.4.	Особенности организации предметно - пространственной среды	15
	Лист внесения изменений и дополнений	16

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре (далее Программы) составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка - «Детский сад №179 «Рябинушка» (новая редакция) и с учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой (для детей 2-7 лет).

Данная Программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей от 2-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому воспитанию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, и сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического воспитания в ДООУ, возрастных особенностей детей, с учетом требований ФГОС.

Система работы по физическому воспитанию включает в себя три направления:

- с детьми;
- с родителями;
- с педагогами ДОУ.

1.2. Цель реализации Программы:

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение цели: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
4. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
5. Обеспечение физического и психического благополучия.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы:

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития.
4. Индивидуализация дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья).
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.
7. Партнерство с семьей.
8. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
9. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
10. Возрастная адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

11. Обеспечение преемственности дошкольного и начального общего образования.

1.4. Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается. На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

Возрастные особенности детей 2-7 лет см. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой:

2-3 года (вторая группа раннего возраста) – стр. 33-34

3-4 года (вторая младшая группа) - стр. 34-36

4-5 лет (средняя группа) – стр. 36-38

5-6 лет (старшая группа) – стр. 38-40

6-7 лет (подготовительная группа) – стр. 41-42

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Образовательная область «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 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.).

Вторая группа раннего возраста:

В области физического развития

- умеет сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- умеет ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;

- действует сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;

- умеет ползать, лазать;

- может разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);

- умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

2 младшая группа:

В области физического развития

- умеет ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;

- умеет строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;

- может энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед;

- умеет принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;

- умеет метать мешочки с песком, мячи диаметром 15-20 см;

- сохраняет правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;

- реагирует на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.;

- выполняет правила в подвижных играх.

Средняя группа

В области физического развития

- Владеет начальными представлениями о здоровом образе жизни (соблюдение режима, навыки гигиены, полезная и вредная пища, закалывающие процедуры и др.), может выполнять связанные с этим правила;

- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног;
- может ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы;
- умеет перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево);
- умеет энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;
- в прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие;
- может прыгать через короткую скакалку;
- принимает правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди);
- может выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;
- проявляет самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- умеет выполнять действия по сигналу.

Старшая группа

В области физического развития

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- умеет бегать наперегонки, с преодолением препятствий;
- умеет лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- умеет прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка;
- умеет прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество;
- знает спортивные игры и упражнения.

Подготовительная группа

В области физического развития

- Владеют культурными нормами (эталонами поведения) и ценностями здорового образа жизни (личная гигиена, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, режим дня и др.);

- умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге;
- умеет сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега;
- умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;
- умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполняет упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе;
- выполняет спортивные упражнения;
- самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;
- самостоятельно организывает подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения.

1.6. Часть, формируемая участниками образовательного процесса. Региональный компонент

Реализация регионального компонента осуществляется в образовательной деятельности с учетом принципов:

1. содействие и сотрудничество детей и взрослых;
2. поддержка инициативы детей в двигательной деятельности,
3. сотрудничество ДОУ с семьей

<i>Климатические особенности</i>	Учитываются при составлении режима дня с выделением двух периодов: холодного (сентябрь-май) и летнего (июнь-август). В режим дня каждой возрастной группы ежедневно включены разные виды гимнастик, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для коррекции плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, обучение скольжению на лыжах.
<i>Национально культурные особенности:</i>	Обучение и воспитание осуществляется на русском языке (в соответствии с Уставом ДОУ).
<i>Региональные особенности:</i>	Использование народных подвижных игр, игр алтайского народа, которые оказывают большое внимание на воспитание ума, характера, воли, развивают нравственные чувства, физически укрепляют ребёнка, создают определенный духовный настрой, интерес к народному творчеству. Через игру воспитывается чувство

	ответственности перед коллективом, умение действовать в команде.
--	--

2. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка, представленная в образовательной области «Физическое развитие»

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- Общеразвивающие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Броски, ловля, метание.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей:

- Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки;

- Совершенствование и автоматизация основных видов движений;
- Выполнение имитационных движений;
- Выполнение упражнений на образное перевоплощение;
- - Выполнение статических поз;
- - Имитация движений.

3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

- Развивающие подвижные игры;
- Подвижные игры с правилами и сигналами;
- Ориентировка в пространстве.
- Движение под музыку;
- Танцевальные упражнения.

Особенности физического воспитания и развития детей второй группы раннего возраста (2 - 3 года) – стр. 158-159

Особенности физического воспитания и развития детей второй младшей группы (3 – 4 года) – стр. 159-160

Особенности физического воспитания и развития детей средней группы (4 – 5 лет) - стр. 160-161

Особенности физического воспитания и развития детей старшей группы (5 – 6 лет) - стр. 161-162

Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной к школе группы (6 – 7 лет) - стр. 162-163

2.2 Формы реализации образовательной области «Физическое развитие».

Модули воспитания.

Ранний возраст

Формы	Методы	Средства
-Игровая беседа с элементами движений -Игра -Утренняя гимнастика -Интегративная деятельность -Упражнения -Экспериментирование -Ситуативный разговор - Беседа - Рассказ -Чтение -Проблемная ситуация	Наглядные Показ упражнений взрослым Использование пособий, зрительных ориентиров Словесные объяснения, пояснения, указания Вопросы к детям Беседа Рассказ Практические Повторение упражнений Проведение упражнений в игровой форме	-наглядность - пособия -атрибуты для подвижных игр, спортивный инвентарь -художественная литература -картотеки подвижных игр - картотеки по различным направлениям оздоровительно работы -музыкальное сопровождение

Младший дошкольный возраст

Формы	Методы	Средства
-подвижные игры -специально-организованная деятельность по обучению детей -утренняя гимнастика -гимнастика после сна -рассматривание картин и иллюстраций - пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз -физминутки -беседы - досуги -прогулки	Наглядные Показ упражнений взрослым Использование пособий, зрительных ориентиров Словесные объяснения, пояснения, указания Вопросы к детям Беседа Рассказ Практические Повторение упражнений Проведение упражнений в игровой форме	-наглядность - пособия -атрибуты для подвижных игр, спортивный инвентарь -художественная литература -картотеки подвижных игр - картотеки по различным направлениям оздоровительно работы -музыкальное

- самостоятельная двигательная деятельность детей -закаливание		сопровождение
---	--	---------------

Старший дошкольный возраст

Формы	Методы	Средства
<p>-Специально-организованная деятельность по физическому воспитанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Спортивные игры; - Подвижные игры; - Утренняя гимнастика; - Гимнастика после дневного сна; - Физминутки; - Пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, - точечный массаж; - Дни здоровья; - Спортивные и физкультурные праздники и досуги (в том числе совместно с родителями); - Самостоятельная двигательная деятельность детей; - Закаливание в сочетании с физ. упражнениями; - Прогулки. 	<p>Наглядные</p> <ul style="list-style-type: none"> - Показ упражнений (взрослым и ребенком); - Использование моделей, пособий, зрительных ориентиров; - Имитация. <p>Словесные</p> <ul style="list-style-type: none"> - Объяснения, пояснения, указания; - Вопросы к детям; - Беседа Рассказ. <p>Практические</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повторение упражнений; - Проведение упражнений в игровой и соревновательной форме. 	<ul style="list-style-type: none"> - ИКТ, - Наглядность (схемы, модели), пособия, - атрибуты для подвижных игр, - спортивный инвентарь, - музыкальное сопровождение, - картотеки по различным направлениям оздоровительной работы, - художественная литература.

Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.

- **Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

- **Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

- **Групповой способ.** Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

- **Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Структура физкультурной непосредственно-образовательной деятельности общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки,

метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Модули воспитания. (см. Приложение 1)

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Способы поддержки инициативы детей:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- не директивная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

2.4. Взаимодействие инструктора по физкультуре с участниками воспитательно-образовательного процесса

1.	С родителями (законными представителями)	Консультирование, привлечение к участию в подготовке праздников. Проведение совместных досугов и групповых праздников. Привлечение в оказании помощи для участия в конкурсах и фестивалях.
2.	С музыкальным руководителем	Проведение совместных праздников и развлечений. Подбор музыкального сопровождения для занятий по физической культуре.
3.	С воспитателями	Организация уголков движения в группах. Консультирование. Подготовка совместных мероприятий.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем следующие формы работы:

- Наглядные уголки для родителей, папки передвижки, консультации специалистов.
- Анкетирование - этот метод позволяет нам получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском

саду, получить информацию о ребенке, о его жизни в семье, анализировать качество проводимой работы с родителями.

- Нетрадиционные формы (мастер-классы, устный журнал, круглый стол и др.). Использование нетрадиционных форм позволяет нам в оживленной, интересной беседе с родителями, обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение.

- Конкурсы, выставки совместных работ детей и родителей.

- В течение года проводятся спортивные мероприятия. Основная их цель – помочь каждому ребенку ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества. А участие в соревнованиях детей и родителей благотворно влияет на взаимоотношения в семье, вызывает чувство гордости за общие и индивидуальные победы, позволяет лучше узнать друг друга и побуждает родителя поощрять спортивные интересы ребенка.

2.5. Календарно-перспективные планы. (см. Приложение 2)

3. Организационный раздел

3.1. Методические материалы и средства обучения и воспитания

Образовательная область	Методические материалы и средства обучения
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none">- Основная образовательная Программа дошкольного образования «От рождения до школы» (для детей 2-3 лет). Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2017. – 352с;- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 80с.- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112с.- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 128с.- Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 112с.- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. – 80с.- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для

	детей 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – 128с. -Оценка физической подготовленности дошкольников. Составитель преподаватель методики физического воспитания детей дошкольного возраста БГПУ(к), Бирюкова Н.Г.
--	--

3.2. Планирование образовательной деятельности. Учебный план.

Программа, опираясь на образовательную программу ДОУ, предполагает проведение НОД по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза инструктор по физической культуре, 1 раз воспитатель) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН. НОД по физической культуре проводятся в утренний и вечерний отрезок времени.

Вторая группа раннего возраста - 3 раза в неделю по 10 мин;

Вторая младшая группа - 3 раза в неделю по 15 мин;

Средняя группа - 3 раза в неделю по 20 мин;

Старшая группа – 3 раза в неделю по 25 мин;

Подготовительная к школе группа - 3 раза в неделю по 30 мин.

Учебный план (см. Приложение 3)

3.3. Перечень традиционных событий, праздников и мероприятий (см. Приложение 4)

3.4. Особенности организации предметно-пространственной среды (см. Приложение)

