

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №74 «ВИННИ ПУХ» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

протокол № 1

« 01 » 09 2022 г.



О.К. Колобова

09 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
на 2022/2023 учебный год

г. Северодвинск 2022 г.

Содержание

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.	
1.	Пояснительная записка.	3
1.1.	Нормативно-правовая основа программы	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы	3
1.3.	Принципы формирования программы	4
1.4.	Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет)	4
1.5.	Планируемые результаты освоения программы.	6
1.6.	Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения рабочей программы	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1.	Режим организации образовательного процесса	11
2.2.	Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	12
2.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями	13
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Организация деятельности по физическому развитию	15
3.1.1.	Модель двигательного режима по всем возрастным группам	15
3.1.2	Расписание ООД по группам	16
3.1.3.	Перспективный план физкультурных досугов	17
3.1.4	Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре	18
3.2.	Особенности организации предметно-пространственной среды	20
3.2.1	Паспорт физкультурного зала	20
3.3.	Методическое обеспечение	22

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – именно тот период, в котором начинается процесс социализации, устанавливается связь ребенка с ведущими сферами бытия: миром людей, природы, предметным миром. Происходит приобщение к культуре, общечеловеческим ценностям. Закладывается фундамент здоровья. Дошкольное детство – время первоначального становления личности, формирования основ самосознания и индивидуальности ребенка. Поэтому данная программа призвана обеспечить единый процесс социализации – индивидуализации личности через осознание ребенком своих потребностей, возможностей и способностей.

Данная рабочая программа реализует образовательную область «Физическое развитие» общеобразовательной программы ДОУ.

В основу рабочей программы положена примерная основная образовательная программа «От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. -5-е изд., 2019 г.

Рабочая программа рассчитана на контингент детей от 3 до 7 лет.

1.1. Рабочая программа разработана в соответствии с документами, регламентирующими программно-методическое обеспечение системы дошкольного образования:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- СП 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28;

- Приказом министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Уставом МБДОУ № 74 «Винни-Пух»;

- Положением о рабочей программе педагогов МБДОУ № 74 «Винни-Пух»;

1.2. Цели и задачи Программы.

Образовательная область «Физическое развитие».

Извлечение из ФГОС ДО:

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 наносящем 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.).

Цель программы: создание благоприятных условий для физического развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие двигательных способностей и творческого потенциала каждого ребенка.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Принципы построения программы (по ФГОС):

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития), учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье. Дошкольный возраст (3 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время

необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3 – 4 года) создаются условия для освоения ребёнком многих видов простейших движений, действий и закаливающих процедур. В этом возрасте дети наиболее подвижны, их движения хаотичны и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях. Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьбы, бега, прыжков, лазания, ловли и броска мяча, равновесия. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж. Широко используются в занятиях упражнения на подражание (птичка летает, зайчик скачет и т.п.). Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

4-5 лет (средняя группа) - этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности. Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщённые представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности. Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения. В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

В 5 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышается уровень физических способностей. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий.

В этом возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей. Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты. Однако это не является самоцелью.

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности, по сути, являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

Планируемые результаты:

II младшая группа:

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

- Может 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 5 м.

Средняя группа:

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа:

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и

темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

Умеет кататься на самокате.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа:

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.

- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

1.6. Система мониторинга достижения планируемых результатов освоения рабочей программы.

Предлагаемая диагностика разработана с целью оптимизации образовательного процесса в любом учреждении, работающим с группой детей 3—7 лет, вне зависимости от приоритетов разработанной программы обучения и воспитания и контингента детей. Это достигается путем использования общепринятых критериев развития детей данного возраста и уровневый подходом к оценке достижений ребенка по принципу: чем ниже балл, тем больше проблем в развитии ребенка или организации педагогического процесса в группе детей.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года): «Социально-

коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл — ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла — ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла — ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов — ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Таблицы педагогической диагностики заполняются дважды в год - в начале и конце учебного года (лучше использовать ручки разных цветов), для проведения сравнительного анализа.

Технология работы с таблицами проста и включает 2 этапа.

Этап 1. Напротив фамилии и имени каждого ребенка проставляются «баллы» в каждой ячейке указанного параметра, по которым затем считается итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение = все баллы сложить (по строке) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для написания характеристики на конкретного ребенка и проведения индивидуального учета промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Этап 2. Когда все дети прошли диагностику, тогда подсчитывается итоговый показатель по группе (среднее значение = все баллы сложить (по столбцу) и разделить на количество параметров, округлять до десятых долей). Этот показатель необходим для описания общегрупповых тенденций (в группах компенсирующей направленности для подготовки к групповому медико-психолого-педагогическому совещанию), а также для ведения учета общегрупповых промежуточных результатов освоения общеобразовательной программы.

Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса в группе и выделять детей с проблемами в развитии. Это позволяет своевременно разрабатывать для детей индивидуальные образовательные маршруты и оперативно осуществлять психолого-методическую поддержку педагогов.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру \ данной образовательной области. *(Указанные интервалы средних значений носят рекомендательный характер, так как получены с помощью применяемых в психолого-педагогических исследованиях психометрических процедур, и будут уточняться по мере поступления результатов мониторинга детей данного возраста.)*

Наличие математической обработки результатов педагогической диагностики образовательного процесса оптимизирует хранение и сравнение результатов каждого ребенка и позволяет своевременно оптимизировать педагогический процесс в группе детей образовательной организации.

Образовательная область «Физическое развитие»

II младшая группа

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого	Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом	Энергично отталкивается в прыжках на 2-х ногах, прыгает в длину с места	Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч 2-мя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)
1.						

Средняя группа

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Ловит мяч с расстояния. Метает мяч разными способами правой и левой руками, отбивает об пол	Строится по указанию взрослого в шеренгу, колонну по одному, парами, в круг	Определяет положение предметов в пространстве, умеет двигаться в нужном направлении, находит правую и левую руки	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)
1.					

Старшая группа

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега; в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)

1.					

Подготовительная группа

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног	Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчёта, соблюдает интервалы в передвижении	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч	Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)
1.						

II. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы по физическому развитию.

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Количество занятий в год – 108. Развлечения – 1 раз в месяц.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 мин.;
- в средней группе – 20 мин.;
- в старшей группе – 25 мин.;
- в подготовительной группе – 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. Они проводятся только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Два раза в год проводится оценка индивидуального физического развития, в течение двух недель.

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие.

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение. Создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

Познавательное развитие.

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья. Активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых). Речевое развитие.

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх. Побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок и потешек.

Художественно-эстетическое развитие.

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

В дошкольном учреждении используются разнообразные способы обучения:

- *фронтальный*- направленный на одновременное осознанное выполнение двигательных действий всеми участвующими в этом процессе детьми;
- *групповой* - обеспечивает возможность самостоятельного упражнения в знакомых движениях небольшой группе детей или позволяет педагогу, подобрав дифференцированные задания для небольших групп детей, обучать другую группу двигательному действию;
- *индивидуальный*- позволяет каждому ребенку самостоятельно и успешно выполнять данное ему воспитателем задание.
- *поточный* - 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.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

В структуре организованной образовательной деятельности выделяются:

Вводная часть, которая направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости), включающая в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть, в ходе которой выравнивается функциональное состояние организма детей. В ней дети выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями.

Система взаимодействия педагога и родителей включает:

- Совместное проведение родительских собраний.
- Проведение дней открытых дверей.
- Посещение занятий родителями.
- Привлечение родителей к организации детских праздников, спортивных соревнований, походов.
- Совместные практические занятия («Я плюс мама»).

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие принципы:

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;
- открытость дошкольного учреждения для родителей;
- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;
- уважение и доброжелательность друг к другу;
- дифференцированный подход к каждой семье;
- равноответственность родителей и педагогов.

План работы с родителями

Месяц	Мероприятие	Форма проведения	Группа
Сентябрь	«Как вы относитесь к своему здоровью?»	Анкетирование	Все группы ДОО
Октябрь	«Основные направления физкультурно-оздоровительной работы в новом учебном году» НОД «Физическое развитие»	Выступление на родительском собрании Открытое занятие для родителей	Все группы ДОО Младший возраст
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	Старшая группа

Ноябрь	«Зарядка – это весело»	Консультация (стендовый материал)	Младший и средний возраст
	«Здоровье ребёнка в наших руках»	Анкетирование	Все группы ДОО
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	Старшая группа
Декабрь	«Одежда и здоровье детей»	Консультация (стендовый материал)	Младший и средний возраст
	«Нетрадиционные методы оздоровления детей в ДОО»	Консультация (стендовый материал)	Старший возраст
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	Старшая группа
Январь	«С папой и мамой дома играем: игры зимой на свежем воздухе»	Родительский клуб «От А до Я» - консультация (стендовый материал)	Старшая группа
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	
	«Хороша ты, Зимушка-зима»	Фотовыставка(семейные игры и развлечения на свежем воздухе)	Все группы ДОО
Февраль	«Хочется мальчишкам в армии служить»	Музыкально- спортивное развлечение с родителями	Старший возраст
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	Старшая группа
Март	«Вместе некогда грустить»	Фотовыставка (семейные традиции в укреплении здоровья детей)	Все группы ДОО
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	Старшая группа
Апрель	«Хорошо у нас в саду!»	День открытых дверей	Все группы ДОО
	«Я плюс мама»	Совместное занятие детей и родителей	Старшая группа
Май	«Активный отдых всей семьёй»	Консультация (стендовый материал)	Старший возраст

III Организационный раздел.

3.1. Организация деятельности по физическому развитию:

3.1.1. Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 6-8 мин.	Ежедневно 10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
НОД по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	3 раза в неделю 25 мин	3 раза в неделю 30 мин
Подвижные игры: -сюжетные; -бессюжетные; -игры-забавы; -соревнования; -эстафеты; -аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: -гимнастика пробуждения -дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: Артикуляционная гимнастика; -пальчиковая гимнастика; -зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин	1 раз в месяц по 20-25 мин	1 раз в месяц по 25-30 мин	1 раз в месяц по 30-35 мин
Спортивный праздник	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 20-25 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолж. зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится воспитателем.			

3.1.2. Расписание ООД по группам.

**Расписание организованной образовательной
деятельности по направлению «Физическое
развитие» (физкультурный зал) Утренняя гимнастика**

I и III неделя

08.00 – 08.06 – II мл.гр. № 4

08.08 – 08.16 – ср.гр. № 2

08.18 – 08.30 – подг.гр. № 7

II и IV неделя

08.00 – 08.08 – ср.гр. № 8

08.10 – 08.20 – ст.гр. № 1

08.20 – 08.30 – ст.гр. № 5

Физкультурные занятия

	II мл.гр. № 4	Средняя № 2	Средняя № 8	Старшая № 1	Старшая № 5	Подгот. № 7
понедельник			09.00 - 09.20		09.35- 10.00	10.20– 10.50
вторник	09.00 - 09.15	09.30 - 09.50		11.25 - 11.55 (улица)		12.00 – 12.30 (улица)
среда	15.10– 15.25	15.30 – 15.50	16.30 – 16.50			
четверг	09.00 – 09.15		09.30 – 09.50	10.00 – 10.25	11.30 – 11.55	
пятница		09.15 – 09.35		09.45 – 10.10	11.30 – 11.55 (улица)	10.20 – 10.50

кружок «Спортландия : среда 17.15 – 17.50 (старший дошкольный возраст)

3.1.3. Перспективный план физкультурных досугов на 2016/2017 учебный год.

Месяц	II младшая, средняя группы	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«Большие деревья».	«Осенний марафон».	«Осенний марафон».
Октябрь	«В гостях у сказки».	«Здоровье дарит Айболит».	1. «Наш друг светофор» 2. «Поможем бабушке Загадушке».
Ноябрь	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке».	«Поиграем с матрешкой».	1. «Искусство игры с верёвочкой» 2. «День рождения Бабушки Яги».
Декабрь	«Весёлые зайчата».	«Весёлая прогулка».	«Весёлый стадион».
Январь	«Забавы со снеговиком».	«Зимние забавы».	«Зимние забавы».
Февраль	«Поиграем с Мишкой».	1. «И в морозный зимний день быть здоровыми не лень». (улица) 2. Музыкально-спортивное развлечение посвящённое Дню защитника Отечества «Мы немного подрастём – тоже в армию пойдём»	1. «И в морозный зимний день быть здоровыми не лень». (улица) 2. Музыкально-спортивное развлечение посвящённое Дню защитника Отечества «Хочется мальчишкам в армии служить»
Март	«Поможем маме».	«Весёлые старты».	«Весёлые старты».
Апрель	«Заюшкина избушка».	1. День здоровья. 2. «Карлсон в гостях у детей».	1. День здоровья. 2. «Карлсон в гостях у детей».
Май	«Разноцветные мячи».	«Дружный хоровод».	«Всех излечит-исцелит добрый доктор Айболит».
Июнь	Летний спортивный праздник.	«Да здравствуют дети на всей планете!».	«Да здравствуют дети на всей планете!».
Июль	Игры с мячами.	Игры с мячом.	«Помоги другу везде, не оставляй его в беде».
Август	«День подвижных игр».	«День подвижных игр».	«Спорт – это сила и здоровье».

3.1.4. Циклограмма деятельности инструктора по физическому воспитанию МБДОУ

№ 74 «Винни-Пух» (корпус I)
(1 ставка) 2016 – 2017 учебный

год

I смена 08.00 – 14.00

II смена 13.00 – 19.00

Дни недели	Время	Формы работы	Участники
понедельник	8.00-8.30	Сопровождение педагогического процесса (зарядки)	Все группы
	8.30-9.00	Моделирование развивающей среды (зал)	Группа № 8
	9.00-9.20	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	
	9.20-9.35	Сопровождение педагогического процесса	Группа №5
	9.35-10.00	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №5
	10.00-10.20	Сопровождение педагогического процесса	Группа №7
	10.20-10.50	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №7
	10.50-11.10 11.10-12.20 12.20-14.00	Моделирование развивающей среды (зал). Индивидуальная работа (улица) Планирование непосредственной образовательной деятельности, взаимодействия с родителями.	
вторник	8.00-8.30	Сопровождение педагогического процесса (зарядки)	Все группы
	8.30-9.00	Моделирование развивающей среды (зал)	Группа №4
	9.00-9.15	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	
	9.15-9.30	Сопровождение педагогического процесса	Группа №2
	9.30-9.50	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №2
	9.50-10.15	Моделирование развивающей среды (зал)	Группа №1
	10.15-11.25	Планирование индивидуальной работы с детьми	
	11.25-11.55	Период непосредственной образовательной деятельности (улица)	Группа №7
	11.55-12.00	Сопровождение педагогического процесса	Группа №7
	12.00-12.30	Период непосредственной образовательной деятельности (улица)	
12.30-13.20	Подбор подвижных игр и атрибутики	Все группы	
13.20-14.00	Планирование непосредственной образовательной деятельности, взаимодействия с родителями.		
среда	13.00-14.00	Консультативно-методическая работа с воспитателями.	Группа №4
	14.00-15.00	Планирование непосредственной образовательной деятельности.	
	15.00-15.10	Моделирование развивающей среды (зал).	
	15.10-15.25	Период непосредственной образовательной деятельности (зал).	

четверг	15.25-15.30	Сопровождение педагогического процесса	Группа №2
	15.30-15.50	Период непосредственной образовательной деятельности (зал).	Группа №2
	15.50-16.30	Взаимодействие с родителями, внесение информации в родительские уголки.	
	16.30-16.50	Период непосредственной образовательной деятельности (зал).	Группа №8
	16.50-17.15	Работа с периодическими изданиями	
	17.15-17.50	Кружковая деятельность.	Старший возраст
	17.50-19.00	Моделирование развивающей среды (зал).	
	8.00-8.30	Сопровождение педагогического процесса (зарядки)	Все группы
	8.30-9.00	Моделирование развивающей среды (зал)	
	9.00-9.15	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №4
	9.15-9.30	Сопровождение педагогического процесса	Группа №8
	9.30-9.50	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №8
	9.50-10.00	Сопровождение педагогического процесса	Группа №1
	10.00-10.25	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №1
10.25-11.30	Преобразование пространственной среды		
11.30-11.55	Период непосредственной образовательной деятельности (зал)	Группа №5	
11.55-14.00	Планирование непосредственной образовательной деятельности, взаимодействия с родителями.		
пятница	8.00-8.30	Сопровождение педагогического процесса (зарядки)	Все группы
	8.30-9.15	Моделирование развивающей среды (зал).	Группа №2
	9.15-9.35	Период непосредственной образовательной деятельности (зал).	Группа №1
	9.35-9.45	Сопровождение педагогического процесса	
	9.45-10.10	Период непосредственной образовательной деятельности (зал).	Группа №1
	10.10-10.20	Сопровождение педагогического процесса	
	10.20-10.50	Период непосредственной образовательной деятельности (зал).	Группа №7
	10.50-11.30	Методическая работа, планирование непосредственной образовательной деятельности, взаимодействия с родителями.	
	11.30-11.55	Период непосредственной образовательной деятельности (улица).	Группа №5
	11.55-13.00	Подбор подвижных игр и атрибутики	
	13.00-14.00	Планирование непосредственной образовательной деятельности.	

3.2. Особенности организации предметно – пространственной среды в зале.

Под понятием среды подразумевается окружающая обстановка природного, социально- бытового или культурно-эстетического характера. Это условия существования человека, его жизненное пространство. Среда может приобретать специально проектируемую направленность, и в этом случае о ней говорят как о важном факторе формирования личности — образовательной среде (Т. С. Комарова, С. Л. Новоселова, Г.Н. Пантелеев, Л. П. Печко, Н. П. Сакулина, Е.О. Смирнова, Е.И. Тихеева, Е.А. Флерина, С. Т. Шацкий и др.).

Образовательная среда в детском саду предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами.

Основные требования к организации среды:

Программа инструктора по физической культуре реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Основные принципы организации среды

Оборудование спортивного зала должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Мебель соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

Пространство спортивного зала организуется в виде разграниченных зон, оснащенных большим количеством развивающего спортивного оборудования, которое должно быть безопасным и доступны детям.

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала должна выступать как динамичное пространство, подвижное и легко изменяемое.

3.2.1. Паспорт физкультурного зала

№ п/п	Компоненты	Количество
1.	Балансиры разного типа	1
2.	Беговая дорожка (тренажёр)	2

3.	Баскетбольное кольцо	2
4.	Гантели вес 500г	40
5.	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы для эстафет в помещении	2
6.	Доска гладкая с зацепами	1
7.	Доска наклонная	3
8.	Доска с ребристой поверхностью	1
9.	Дуга большая высота 50-60 см	3
10.	Дуга малая высота 40 см	5
11.	Канат для перетягивания	1
12.	Коврик массажный	5
13.	Кольцо плоское для ОРУ	10
14.	Комплект детских тренажеров: батут	1
15.	Конусы сигнальные	10
16.	Кубики пластмассовые	
17.	Кубы	8
18.	Ленты короткие, длинные для ОРУ	По 50
19.	Льжи	25 пар
20.	Маски для подвижных игр	
21.	Массажные мячи	15
22.	Мат гимнастический	8
23.	Мешочки с грузом 150-200г	25
24.	Мишени (вертикальные, горизонтальные)	2
25.	Модуль «Туннель»	1
26.	Мячи теннисные	20
27.	Мяч утяжеленный (набивной)	8
28.	Мяч для спортивных игр	25 шт.
29.	Набивные мягкие мячи малого диаметра	25
30.	Набор мячей: малый, средний,	По 25шт
31.	Набор разноцветных кеглей	
32.	Настенная лесенка (гимнастическая стенка); лестница с зацепами	6 пролётов 1шт
33.	Обруч (разного диаметра)	15
34.	Палка гимнастическая короткая (80 см)	30
35.	Парашют	1
36.	Платочки цветные	40
37.	Погремушки	40
38.	Прыгающий мяч с ручкой	15
39.	Скакалка детская	15
40.	Скамейка гимнастическая	5
41.	Степ - доска	20
42.	Султанчики для упражнений	40
43.	Флажки разноцветные	30
44.	Шары пластмассовые	

3.3. Методическое обеспечение:

- Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие.-М.: Айрис-пресс, 2005.
- Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983.
- Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада.- М.: Просвещение, 1992.
- Борисова М.М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014.
- Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1983.
- Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
- Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст.группдет.сада. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1982.
- Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2015.
- Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2015.
- Диагностика педагогического процесса встаршей группе (с 5 до 6 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2015.
- Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб: ООО Издательство «Детство-Пресс», 2015.
- Козак О.Н. Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. – СПб.: Издательство «Союз», 2002.
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет. сада/ Под ред. Л. В. Русковой. – М.: Просвещение, 1986.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.Й, Адашкявичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.