

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №132»

(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №132»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
25.08.2023 протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ ЦРР – «Детский сад №132»
№ 56 от 25.08.2023
О.Л. Прокушина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

Автор составитель:
Жидкова С.В.
инструктор по ФИЗО
высшая квалификационная категории

Барнаул 2023

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1. Цель Программы	3
1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	3
1.3. Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	6
2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «физическое развитие».....	6
2.2. Способы и направления поддержки детской инициативы	15
2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	15
2.4. Иные характеристики содержания Программы	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	15
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	15
3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами	16
3.3. Режим дня	16
3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	17
3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	17
Список литературы	18
4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	18
Лист внесения изменений и дополнений	19

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физическому воспитанию детей дошкольного возраста 4-7 лет (далее - Программа) разработана на основе Федеральной образовательной программы (далее – ФОП), соответствует Образовательной программе дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – «Детский сад №132» (далее – ОП ДОО).

Программа согласована на заседании Педагогического совета от 25.08.2023, протокол №1.

1.1. Цель Программы

Цель – разностороннее развитие детей 4-7 лет.

1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Основной контингент групп составляют дети в возрасте 4-7 лет.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет).

Ребенок 4 – 5 лет выполняет упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполняет упражнения с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

В ходьбе сохраняет правильную осанку, поддерживает заданный темп (быстро, умеренно, медленно).

Бег ребенка с активным толчком и выносом маховой ноги; прыжки с энергичным толчком и махами рук вперед — вверх; в метании правильно принимает исходное положение, делает правильный замах; в лазании — чередует шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

Ребенок 4 – 5 лет сохраняет равновесие после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. В подвижных играх активен, выполняет правила игры, функции водящего.

В среднем возрасте ребенок имеет представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Ребенок выполняет основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет).

Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

В двигательной деятельности ребенок 5-6 лет проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. В поведении четко выражены потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.

Ребенок 5 – 6 лет знаком с правилами здорового образа жизни, различает полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Имеет представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6—7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуется ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Ребенок легко сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях. Выполняет ходьбу по гимнастической скамейке с выполнением сложных заданий.

В беге ребенок 6- 7 лет сохраняет скорость, заданный темп, направление, равновесие. Может сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием. В прыжках мягко приземляется, сохраняя равновесие после приземления. В метании может отбивать, передавать, подбрасывать мяч разного размера разными способами, выполняет бросок вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Быстрое и ритмичное лазание.

1.3. Другие значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Способы организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений

Способы	Содержание
Средняя группа (4-5 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
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
Групповой	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	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

Старшая группа (5-6 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
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
Групповой	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	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
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
Фронтальный	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом
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
Групповой	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	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 организованной образовательной деятельности 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.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по образовательной области «физическое развитие»

Перспективное планирование на 2023/2024 учебный год Средняя группа (4-5 лет)

№ п/п	тема	цель	КОЛ-ВО часов / дата
сентябрь			
1	I–II недели. Здравствуй, детский сад!	Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его одной, двумя руками. Развивать внимание, движение, речь, умение ориентироваться в пространстве; тренировать носовое дыхание, смыкание губ	4/05.09.2023 07.09.2023 12.09.2023 14.09.2023
2	III неделя. «Дары осени».	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, всей группой, парами за инструктором, в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, в подлезании	2/19.09.2023 21.09.2023
3	IV неделя. «Семья и семейные традиции»	под шнур на четвереньках; учить сохранять равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади; знакомить с действиями с мячом (как держать мяч двумя руками,	2/ 6.09,2023 28.09.2023
октябрь			
4	I неделя. «Животный мир».	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями; упражнять в прыжках на двух ногах вокруг предметов, в подлезании	2/3.10.2023 5.10.2023
5	II неделя. «Птицы»		2/ 0.10.2023 12.10.2023
6	III неделя. «Я человек».	Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур; учить ловить мяч от инструктора; развивать внимание	2/17.10.2023 19.10.2023
7	IV неделя. «Профессии»		3/24.10.2023 26.10.2023 31.10.2023
ноябрь			
8	I неделя. «Мой дом».	Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по одному, в сохранении устойчивого равновесия, в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при	2/02.11.2023 07.11.2023
9	II неделя. «Дружба»		2/09.11.2023 14.11.2023

		прыжках, в подлезании под веревку, в прокатывании мяча друг другу; развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч; учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его	
10	III неделя. «Поздняя осень».	Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом, врассыпную, используя всю площадь зала, в ходьбе по уменьшенной площади опоры, в подлезании на	2/16.11.2023 21.11.2023
11	IV неделя. «Неделя книги»	четвереньках под дугу; учить ходить змейкой, прыгать в обруч, бросать и ловить мяч, отбивать мяч от пола; закреплять умение бросать мяч двумя	3/23.11.2023 28.11.2023 30.11.2023
декабрь			
12	I неделя. «Здравствуй зимушка зима...».	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умения ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое	2/05.12.2023 07.12.2023
13	II неделя. «Игрушки»	равновесие при ходьбе по доске; развивать ловкость и глазомер	2/12.12.2023 14.12.2023
14	III неделя. «Новогодний калейдоскоп»	Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять	2/19.12.2023 21.12.2023
15	IV неделя. «Новогодний калейдоскоп»	в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед	2/26.12.2023 28.12.2023
январь			
17	I неделя «Этикет»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину;	2/09.01.2024 11.01.2024
18	II неделя. «Этикет»	учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах	2/16.01.2024 18.01.2024
19	III «Зимние забавы»	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу;	2/23.01.2024 25.01.2024
20	IV недели. «Народные игры»	развивать глазомер и ловкость	1/30.01.2024
февраль			
21	I неделя. «Транспорт»	Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с	2/01.02.2024 06.02.2024
22	II неделя. «Здоровейка»	продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку	2/08.02.2024 13.02.2024
23	III неделя. «На улицах»	Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по	2/15.02.2024 20.02.2024

	города»	скамейке, в ползании на четвереньках	
24	IV неделя. «Наши папы»		2/27.02.2024 29.02.2024
март			
25	I неделя. «Будь осторожен»	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную	1/05.03.2024
26	II неделя. «О любимых мамах»		2/12.03.2024 14.03.2024
27	III неделя «Весна шагает по планете»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой	2/19.03.2024 21.03.2024
28	IV неделя. «Весна шагает по планете»		2/26.03.2024 28.03.2024
апрель			
29	I неделя. «Цирк».	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке	2/02.04.2024 04.04.2024
30	II неделя. «Народная культура и традиции»		2/09.04.2024 11.04.2024
31	III неделя. «Мир вокруг нас»	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку	2/16.04.2024 18.04.2024
32	IV неделя. «Я и мое тело»		2/23.04.2024 25.04.2024
май			
34	I неделя. «Наши добрые дела»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди	1/07.05.2024
35	II неделя. «Следопыты»		2/14.05.2024 16.04.2024
36	III неделя. «Зеленые друзья»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках через скакалку, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании мяча о пол, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость	2/21.05.2024 23.05.2024
37	IV неделя. «Зеленые друзья»		2/28.05.2024 30.05.2024

Старшая группа (5-6 лет)

№ п/п	тема	цель	кол-во часов / дата
сентябрь			
1	I неделя «День знаний»	Определение степени овладения основными движениями, уровня физической подготовленности	2/05.09.2023 07.09.2023
2	II неделя «Краски осени»		2/12.09.2023 14.09.2023
3	III неделя. «Дары осени».	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах	2/ 19.09.2023 21.09.2023
4	IV неделя. «Семья и семейные традиции		2/26.09,2023 28.09.2023
октябрь			
5	I неделя. «Животный мир».	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.	2/3.10.2023 5.10.2023
6	II неделя. «Птицы»		2/ 10.10.2023 12.10.2023
7	III неделя. «Я человек».	Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах	2/17.10.2023 19.10.2023
8	IV неделя. «Профессии»		3/24.10.2023 26.10.2023 31.10.2023
ноябрь			
9	I неделя. «Мой город, моя страна» (День народного единства)	Упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20–25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук	2/02.11.2023 07.11.2023
10	II неделя. «Дружба»		2/09.11.2023 14.11.2023
11	III неделя. «Поздняя осень».	Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске	2/16.11.2023 21.11.2023
12	IV неделя. «Неделя книги». «Кто как		3/23.11.2023 28.11.2023 30.11.2023

	готовится к зиме		
декабрь			
13	I неделя. «Здравствуй, зимушка – зима»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет	2/05.12.2023 07.12.2023
14	II неделя. «Мир предметов и техники»		2/ 12.12.2023 14.12.2023
15	III неделя. «Новогодний калейдоскоп»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки	2/19.12.2023 21.12.2023
16	IV неделя. «Новогодняя песенка»		2/26.12.2023 28.12.2023
январь			
17	I, II недели. «Этикет»	Упражнять в равновесии; закреплять умения прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой	2/09.01.2024 11.01.2024
18	III неделя «Зимние забавы»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком	2/16.01.2024 18.01.2024
19	IV неделя «Неделя игры»		2/23.01.2024 25.01.2024
февраль			
20	I неделя. «Транспорт»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками	2/01.02.2024 06.02.2024
21	II неделя. «Здоровейка»		2/08.02.2024 13.02.2024
22	III неделя. «Дорожная грамота»	Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча вверх и ловле двумя руками, в ударах о пол и ловле после	2/15.02.2024 20.02.2024
23	IV неделя.		2/27.02.2024

	«Защитники Отечества»	отскока; закреплять умение перебрасывать мяч двумя и одной руками через препятствия спиной вперед, в полуприседе, приставным шагом боком, змейкой, обычная ходьба; быстрый бег; прыжки на двух ногах с продвижением вперед	29.02.2024
март			
24	I неделя. «Будь осторожен»	Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным и чередующимся шагом, пролезать прямо и боком в обруч	1/05.03.2024
25	II неделя. «Международный женский день»		2/12.03.2024 14.03.2024
26	III неделя. «Весна шагает по планете»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места	2/19.03.2024 21.03.2024
27	IV неделя. «Живая и неживая природа весной»		2/26.03.2024 28.03.2024
апрель			
28	I неделя. «Цирк».	Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить	2/02.04.2024 04.04.2024
29	II неделя. «Народная культура и традиции»	выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места	2/09.04.2024 11.04.2024
30	III неделя. «Космос»	Учить играм с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч	2/16.04.2024 18.04.2024
31	IV неделя. «Друзья спорта»		2/23.04.2024 25.04.2024
май			
32	I неделя. «День победы»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять	1/07.05.2024
33	II неделя. «Опыты и эксперименты»	умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком	2/14.05.2024 16.04.2024

34	III неделя. «Экологическая тропа».	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку	2/21.05.2024 23.05.2024
35	IV неделя. «Поздняя весна»		2/28.05.2024 30.05.2024

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

№ п/п	тема	цель	кол-во часов / дата
сентябрь			
1	I-II недели. «День знаний»	Определение степени овладения основными движениями, уровня физической подготовленности	2/05.09.2023 07.09.2023
2	«Краски осени»		2/12.09.2023 14.09.2023
3	III неделя. «Дары осени».	Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений	2/19.09.2023 21.09.2023
4	IV неделя. «Семья и семейные традиции»		2/ 26.09,2023 28.09.2023
октябрь			
5	I неделя. «Животный мир»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом	2/3.10.2023 5.10.2023
6	II неделя. «Птицы»		2/ 10.10.2023 12.10.2023
7	III неделя. «Я человек»	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость координацию движений, глазомер	2/17.10.2023 19.10.2023
8	IV неделя. «Профессии»		3/24.10.2023 26.10.2023 31.10.2023
ноябрь			
9	I неделя. «Мой город, моя страна»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умения ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами	2/02.11.2023 07.11.2023
10	II неделя. «Дружба»		2/09.11.2023 14.11.2023
11	III неделя. «Поздняя осень».	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами; формировать доброжелательное отношение друг к другу, расширять словарь	2/16.11.2023 21.11.2023
12	IV неделя. «Неделя книги» «Кто как готовится к зиме»		3/23.11.2023 28.11.2023 30.11.2023
декабрь			

13	I неделя. «Здравствуй зимушка зима»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании	2/05.12.2023 07.12.2023
14	II неделя. «Мир предметов и техники»		2/12.12.2023 14.12.2023
15	III неделя. «Новогодний калейдоскоп»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге	2/19.12.2023 21.12.2023
16	IV неделя. «Новогодняя сказка»	по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер	2/26.12.2023 28.12.2023
январь			
17	I неделя. «Этикет»	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие	2/09.01.2024 11.01.2024
18	II неделя «Зимние забавы»		2/16.01.2024 18.01.2024
19	III неделя. «Зимние забавы»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет гимнастической	2/23.01.2024 25.01.2024
20	IV неделя. «Неделя игры».	стенки по диагонали	1/30.01.2024
февраль			
	I неделя. «Транспорт»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед	2/01.02.2024 06.02.2024
21	II неделя. «Здоровей-ка»		2/08.02.2024 13.02.2024
22	III неделя «Дорожная грамота»	Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в	2/15.02.2024 20.02.2024
23	IV. неделя «Защитники Отечества»	баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер	2/27.02.2024 29.02.2024
март			
24	I неделя. «Будь осторожен!»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах	1/05.03.2024
25	II неделя. «Международ ный женский день»		2/12.03.2024 14.03.2024
26	III неделя «Весна шагает по планете»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу;	2/19.03.2024 21.03.2024
27	IV недели. «Весна шагает	развивать ловкость и глазомер	2/26.03.2024

	по планете»		28.03.2024
апрель			
28	I неделя «Цирк»	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие	2/02.04.2024 04.04.2024
29	II неделя «Народная культура и традиции»		2/ 09.04.2024 11.04.2024
30	III– неделя. «Космос»	Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по металлической поверхности; закреплять умение лазать по веревочной лестнице	2/16.04.2024 18.04.2024
31	IV неделя «Друзья спорта!» V неделя «Праздник весны и труда»		2/23.04.2024 25.04.2024
май			
32	I неделя. «День победы».	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо	1/07.05.2024
33	II неделя. «Опыты и эксперименты»		2/14.05.2024 16.05.2024
34	III, IV недели	Определить степень владения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств	2/21.05.2024
35			23.05.2024 28.05.2024 30.05.2024

Расписание организованной образовательной деятельности по физической культуре по возрастным группам на 2023/2024 учебный год

День недели	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подгот.группа (6-7 лет)	Подгот.группа (6-7 лет)
Вторник	9.40-10.00	10.10-10.35	10.45-11.15	9.00-9.30
Четверг	9.40-10.00	10.10-10.35	9.00-9.30	10.45-11.15

Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на 2023-2024 учебный год

День недели	Подготовка к основной деятельности	Проветривание	Основная деятельность	Обработка оборудования	Работа по ДОП
Вторник	08.45-9.00	8.50-9.00 9.30-9.40 10.00-10.10 10.35-10.45	9.00-9.30 9.40-10.00 10.10-10.35 10.45-11.15	11.15-11.30	
Четверг	08.45-9.00	8.50-9.00 9.30-9.40 10.00-10.10 10.35-10.45	9.00-9.30 9.40-10.00 10.10-10.35 10.45-11.15	11.15-11.30	

2.5. 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.

группа	мероприятие	срок
Подготовительная	«Осенние игры 2023»	сентябрь
Подготовительная2		
Средняя	Создаем игру, создание спортивной игры «бродилки»	ноябрь - январь
Старшая		
Средняя	«Играем с носочками» в рамках проекта «Игры не для скуки»	февраль март
Старшая		
Подготовительная	Викторина «Спортивный вопрос!»	апрель
Подготовительная2		
Подготовительная	«Весенние игры 2024»	май
Подготовительная2		

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

План работы по взаимодействию с семьями воспитанников.

Форма/тематика	Сроки
Консультации	
«Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»	Сентябрь - май
Рекомендации «Почему необходима спортивная форма для дошкольников»	
Мероприятия с родителями	
«Папа, мама, я – спортивная семья»	октябрь
Открытое занятие в средней группе	апрель
Буклеты	
Правильная осанка	декабрь
Кинезиологические игры с дошкольниками	февраль
Играем вместе	март

2.7. Иные характеристики содержания Программы

Мониторинг индивидуального развития детей физической подготовленности детей (критерии и показатели мониторинга.)

Мониторинг проводится два раза в год, в начале учебного года в 1, 2 недели сентября, и в конце учебного года 1,2 недели мая.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Программа реализуется в помещении спортивного зала, оснащение которого соответствует возрастным особенностям дошкольников.

Осуществление образовательного процесса	Оснащение
Спортивный зал	Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка 30см 2 шт. Гимнастическая скамейка 20 см 1 шт

	Шкаф для инвентаря Скакалки 25 шт Мячи футбольные 15 шт Мячи волейбольные 15 шт Канат наполный 1 шт Маты гимнастические 3 шт Палки гимнастические 10 шт Обручи 5 шт Кольцо баскетбольное 1 шт Массажеры 10 шт Ортопедические дорожки Мягкие модули Цель для вертикального метания Ленточки с кольцами 25 шт. Дуга 50 см Конусы 4 шт Фишки 8 шт Шарики пластмассовые Кубики
Спортивная площадка	Комплекс «Скалодром» Комплекс «Рукоход» Комплекс с канатом

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами

Обязательная часть

Детство: Комплексная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В., Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 352 с

Образовательная область «Физическое развитие»		
Образовательная ситуация	УМК	Дидактические пособия
3-7 лет	Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Методический комплект программы «Детство». ФГОС ДО. 2017 Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Программа «Детство» по ФГОС ДО. 2017 Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. 2017 Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. 2017	Сочеванова Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины.- Картотека сюжетных картинок СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2014

3.3. Режим дня

Занятия по физической культуре организуются в первой половине дня, с соблюдением нормативов для двигательной нагрузки. В старшей и подготовительной группах проводится одно занятие на улице. С режимом дня воспитанников можно ознакомиться в рабочих программах воспитателей средней, старшей, подготовительной групп.

Учебный план инструктора по физической культуре на 2023-2024 уч.год

ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	Количество образовательных ситуаций в неделю									
	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	нед.	год	нед.	год	нед.	год	нед.	год	нед.	год
Двигательная деятельность: занятия по ФИЗО (группа, подгруппа, улица)	2	72	2	72	2	72	3	108	3	108
ВРЕМЯ:	10 мин		15 мин		20 мин		25 мин		30 мин	
ВСЕГО В НЕДЕЛЮ:	2		2		2		3		3	
ВСЕГО В ГОД:		72		72		72		108		108

3.4. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

См. рабочие программы воспитателей.

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала и спортивного участка организуется с учетом принципа насыщенности, трансформируемости, вариативности, полифункциональности, доступности и безопасности

Пространство спортивного зала и участка предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе, от меняющихся интересов и возможностей детей. Есть возможность выноса спортивного оборудования и мелкого инвентаря на участок.

Вид деятельности	Наличие пособий, атрибутов, оборудования
Двигательная активность, в том числе, развитие крупной и мелкой моторики, участие в играх и соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> • моторно-спортивные игрушки (гимнастические ленты, флажки, султанчики, короткие ленты на колечках, кубики, погремушки, летающие тарелки) • игры с прыжками (скакалки, обручи, кочки, батуты, плоские обручи) • спортивные игры (бадминтон, баскетбольные стойки, стойки с волейбольной сеткой) • игры с бросанием, ловлей, метанием (кегли, коль-цеброс, мячи – фитболы, баскетбольные, мячи разных размеров, мягкие мячи)
Оздоровительно-развивающий	(фитболы, массажные дорожки, мячи, ролики, кочки, гантели, гири, парашют, эспандер, сухой бассейн с комплексом мячей, ребристая доска, балансир, гимнастические палки, велотренажер, батут, диски «здоровья», степы, гимнастические лестницы, комплект для подлезания, гимнастические скамейки) <ul style="list-style-type: none"> • мягкие крупногабаритные модули • для подвижных игр (дидактические картинки, маски, схемы движений)
Познавательно-исследовательский	<ul style="list-style-type: none"> • дидактические игры (виды спорта: летние виды спорта, зимние виды спорта, «Физкультурные атрибуты и пособия»)

Предметно-пространственная среда соответствует требованиям по обеспечению надежности и безопасности использования. Все крупное оборудование в зале и участка прошло испытание под нагрузкой, о чем свидетельствует акт испытания оборудования. Разнообразные предметы для реализации различной двигательной деятельности имеют сертификаты соответствия безопасности их использования.

Список литературы

1. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Методический комплект программы «Детство». ФГОС ДО. 2017
2. Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Физическое развитие. Программа «Детство» по ФГОС ДО. 2017
3. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 3-5 лет. 2017
4. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей 5-7 лет. 2017

4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Двигательная деятельность воспитанников организуется в соответствии с индивидуальными и возрастными особенностями средствами физической культуры.

В организации воспитанников при выполнении физкультурных упражнений, обучение отработке основных движений применяется фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный способы.

Формы проведения НОД: игровая, тренировочная, соревновательная, тематическая.

Структура физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Лист внесения изменений и дополнений

