

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 161»**

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
(4 - 7 лет)**

Составила: инструктор по ФК

Милованова Л.П.

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до семи лет. Именно в этот период осуществляется наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем и функций организма, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками. Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованная физкультурная деятельность (в детских садах и семье), а также свободная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, бегает, прыгает и т.п., улучшает деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляет опорно - двигательный аппарат, улучшает обмен веществ, повышается устойчивость организма ребенка к заболеваниям, мобилизуются защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля и самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно. Настоящая программа описывает курс реализации образовательной области «Физическая культура» детей дошкольного возраста от 4-7 лет. Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения МБДОУ «ЦРР – детский сад №161», характеризующей систему организации физической культуры инструктора по ФК. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста инструктор по ФК создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями.

## Нормативно – правовая база введения ФГОС ДО

1.273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;

2.Приказ об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (утвержден Минобрнауки России от 17.10.2012г. № 1155);

3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013г. № 1014);

4.Профессиональный стандарт педагога (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013г. №544н);

5.Порядок проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность (утвержден Минобрнауки России от 07.04.2014г. №276);

6.СанПиН 2.4.1.3049-13.

**Цель рабочей программы:** Формирование целостного отношения собственному здоровью, развитие и совершенствование двигательной активности детей, формирование представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально-благоприятной среды физического совершенствования.

### **Задачи рабочей программы:**

1.Развитие физических качеств (скорости, силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации).

2.Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными двигательными навыками).

3.Формирование потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни.

4.Обеспечение физического и эмоционально - психологического благополучия.

5.Охрана и укрепление здоровья детей.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей средней, старшей и подготовительной группы. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная модель выбрана как наиболее соответствующий требованиям системного подхода и овладения детьми новыми двигательными действиями. Структурной моделью такой системы являются тематические блоки. Годовой план-график представлен тематическими блоками, включающими основные разделы программы физического развития детей с распределением программного материала непосредственно образовательной деятельности на учебный год (сентябрь-май).

### **Годовой план-график непосредственно образовательной деятельности по физической культуре на учебный год**

Основные виды движений	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель		Май	
	Недели																	
	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4
<b>Перестроения</b>	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Ходьба</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Бег</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Равновесие</b>	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Прыжки</b>		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<b>Метание</b>	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>Лазание</b>		+		+		+		+		+		+		+		+		+
<b>РГ</b>	+		+		+		+		+		+		+		+		+	
<b>ПИ</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на прогулке в игровой форме.

Возрастные группы	Общее количество занятий		Занятий в неделю	Продолжительность занятий
	в зале	на прогулке		
<b>Средняя группа</b>	72 часа	36 часов	2 раза - в зале 1- на прогулке	20 минут
<b>Старшая группа</b>	72 часа	36 часов	2 раза - в зале 1-на прогулке	25 минут
<b>Подготовительная группа</b>	72 часа	36 часов	2 раза - в зале 1- на прогулке	30 минут

## Межпредметные связи.

<b>Взаимодействие специалистов</b>	<b>Инструктор по физической культуре</b>
<b>Воспитатель</b>	-утренняя зарядка; -физкультурные упражнения и подвижные игры на прогулке; -физкультурные минутки и паузы во время НОД; -гимнастика после дневного сна; -спортивные досуги и развлечения; -спортивные праздники и дни здоровья.
<b>Музыкальный руководитель</b>	-выполнение зарядки под музыку; -способствовать развитию музыкально-ритмических движений; -подбор музыкальных композиций для спортивных конкурсов и праздников; -проведение спортивных досугов и праздников.
<b>Психолог</b>	-обеспечение физического и психического благополучия; -коррекция основных психологических процессов; -снятие тревоги при негативном настрое; -упражнения на мышечную релаксацию.
<b>Логопед</b>	-развитие мелкой моторики; -контроль над речью во время режимных моментов; -работа над темпоритмической стороной речи.
<b>Хореограф</b>	-способствовать развитию музыкально-ритмических движений; -формирование танцевальных движений; -проведение спортивных досугов и праздников.
<b>Медицинский персонал</b>	-обеспечение здорового образа жизни на основе здоровьесберегающих технологий; -мониторинг здоровья детей; -система закаливания; -строгое соблюдение санитарно-гигиенического режима.

## Формы работы по основным видам образовательной деятельности

Образовательная деятельность	Задачи ОД	Детская деятельность	Формы работы
<p><b>Физическое Развитие</b> Формирование интереса к занятиям ФК</p>	<p>Развитие физических качеств Овладение основными видами движений Формирование потребности в ЗОЖ</p>	<p>Двигательная</p>	<p>Подвижные игры Подвижные игры с правилами Игровые упражнения Соревнования</p>
<p><b>Здоровье</b> Охрана и укрепление здоровья детей</p>	<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья Воспитание культурно-гигиенических навыков Формирование начальных представлений о ЗОЖ</p>	<p>Оздоровительная</p>	<p>Утренняя зарядка Физкультурные минутки НОД по ФК Гимнастика после сна Закаливание Спортивные праздники</p>
<p><b>Безопасность</b> Формирование основ безопасности собственной жизни</p>	<p>Формирование представлений об опасных ситуациях и способах поведения Приобщение к правилам безопасного поведения</p>	<p>Игровая</p>	<p>Беседы Ситуативный разговор Решение ПС Сюжетные игры Игры с правилами</p>
<p><b>Социализация</b> Включение детей в систему социальных отношений</p>	<p>Развитие игровой деятельности Взаимоотношения с взрослыми и детьми Формирование гендеральной, семейной и гражданской принадлежности</p>	<p>Игровая</p>	<p>Сюжетные игры Игры с правилами</p>
<p><b>Коммуникация</b> Овладение конструктивными способами взаимодействия с окружающими людьми</p>	<p>Развитие общения с взрослыми и детьми Развитие устной речи Овладение нормами речи</p>	<p>Коммуникативная</p>	<p>Беседы Ситуативный разговор Речевая ситуация Сюжетные игры Игры с правилами</p>
<p><b>Познание</b> Формирование познавательных процессов и интеллектуальное развитие</p>	<p>Сенсорное развитие Развитие познавательной деятельности Формирование математических представлений Расширение кругозора</p>	<p>Познавательно-исследовательская</p>	<p>Наблюдения Экскурсии Экспериментирование Моделирование Конструирование Решение ПС Реализация проекта</p>

<p><b>Труд</b> Формирование положительного отношения к труду</p>	<p>Развитие трудовой деятельности Формирование уважительного отношения к труду взрослых</p>	<p>Трудовая</p>	<p>Совместные действия Дежурство Поручения Задания Реализация проекта</p>
<p><b>Художественное творчество</b> Формирование положительного отношения к эстетике</p>	<p>Развитие продуктивной деятельности Формирование детского творчества Приобщение к изобразительному искусству</p>	<p>Продуктивная</p>	<p>Реализация проекта Детское творчество</p>
<p><b>Музыка</b> Формирование эмоционального восприятия музыки</p>	<p>Развитие музыкально- художественной деятельности Приобщение к музыкальному искусству</p>	<p>Музыкально- художественная</p>	<p>Слушание Исполнение Импровизация Экспериментирование ПИ с музыкальным сопровождением МДИ</p>
<p><b>Чтение художественной литературы</b> Формирование интереса и потребности к чтению</p>	<p>Формирование целостной картины мира Развитие литературной речи Воспитание художественного восприятия и эстетического вкуса</p>	<p>Чтение художественной литературы</p>	<p>Чтение Обсуждение Разучивание</p>

## Перечень программ, технологий и пособий по образовательной области «Физическая культура»

<p><b>Комплексные программы</b></p>	<p>«Программа образования и воспитания в детском саду» М.А.Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова Основная общеобразовательная программа «От рождения до школы» Е.В. Вераксы, Т.С. Комарова, М.А Васильева</p>
<p><b>Парциальные программы</b></p>	<p>«СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина «Здоровый малыш» З.И. Береснева Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова</p>
<p><b>Технологии и пособия</b></p>	<p>«Физическое воспитание в детском саду» Э.Я. Степаненкова Программно-методическое пособие «Расту здоровым» В.Н. Зимонина «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А. Рунова «Ознакомление с природой через движение М.А. Рунова, В.А. Бутилова «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для ДОУ» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А. Рунова «Физическая культура - дошкольникам» Л.Д.Глазырина «С физкультурой дружить – здоровым быть!» М.Д. Маханева Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ. Н.С.Галицина «Физическое развитие и здоровье детей» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ. А.П. Щербак Физкультурные праздники в детском саду. В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Л.И. Пензулаева Спортивные праздники и развлечения. В.И.Лысова «Игры и развлечения на воздухе». Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду» Т.И. Осокина «Физкультурные занятия с детьми» Л.И. Пензулаева «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановский</p>

## Требования к уровню подготовки детей по образовательной области « Физическая культура»

<b>ОВД</b>	<b>Средняя группа (4-5 лет)</b>	<b>Старшая группа (5-6 лет)</b>	<b>Подготовительная группа (6-7 лет)</b>
<b>Перестроения</b>	Построение по росту. Строиться в колонну по одному, парами; шеренгу; в круг.	Строиться в колонну по трое, по четыре; равняться и размыкаться в колонне и шеренге; выполнять повороты кругом, направо, налево.	Строиться в три четыре колонны; в два, три круга на ходу; В две шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время движения.
<b>Ходьба</b>	Основные виды ходьбы, соблюдая правильную технику движений.	Основные виды ходьбы, выполняя легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.	Основные виды ходьбы в колонне по одному, парами, тройками, четверками, выполняя легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
<b>Бег</b>	Основные виды бега, соблюдая правильную технику движений.	Основные виды бега, выполняя легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.	Основные виды бега в колонне по одному, парами, со сменой направления, с заданием по сигналу, выполняя легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп
<b>ОРУ</b>	На все группы мышц из положения - стоя, сидя. С различными предметами.	На все группы мышц из положения - стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе; с различными предметами, выполняя четко и ритмично.	На все группы мышц из положения - стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе; с различными предметами, выполняя четко и ритмично.
<b>Равновесие</b>	Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.	Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
<b>Прыжки</b>	Основные виды прыжков; принимать правильное исходное положение, мягко приземляться. Прыжки в длину с места – не менее 70см; в глубину – 25см; вверх с места – 15-20см.	Основные виды прыжков; принимать правильное исходное положение, мягко приземляться. Прыжки в длину с места – не менее 90см; в глубину –35см; в высоту с разбега – 30-40см.	Основные виды прыжков; принимать правильное исходное положение, мягко приземляться. Прыжки в длину с места – не менее 100см; в глубину –50см; в высоту с разбега – 50см

<b>Метание</b>	Принимать правильное исходное положение; метать предметы разными способами правой и левой рукой. Отбивать мяч не менее пяти раз.	Метать правой и левой рукой, сочетая замах с броском; бросать мяч вверх, о пол – ловить одной рукой; отбивать мяч не менее десяти раз.	Метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся мишень из различных исходных положений. Правой и левой рукой.
<b>Ползание Лазание</b>	Подтягивание на скамейке, лежа на животе; подлазание под препятствием (высота - 30-40см); лазание по наклонной доске (высота -30-40см); лазание по гимнастической стенке (высота -2м); перелазание с пролета на пролет.	Лазание по гимнастической стенке ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту.	Лазание по гимнастической стенке ритмично, с изменением темпа, по диагонали. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту, выполняя правильно технику и координируя движения рук и ног.
<b>Ритмическая гимнастика</b>	Элементы РГ под музыку, выполняя ритмично и пластично.	РГ под музыку, выполняя демонстрируя красоту, выразительность, грациозность движений.	РГ под музыку с различными предметами, выполняя ритмично и выразительно.
<b>Подвижные игры</b>	Ориентироваться в пространстве, самостоятельно выполнять ПИ.	Придумывать варианты ПИ, включая элементы спортивных игр.	Активно участвовать в играх с элементами спорта.

## **Организация текущего и промежуточного контроля за результативностью и эффективностью программы**

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года. В зависимости от природных данных в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпы созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы каждый ребенок имеет свой определенный уровень психофизических качеств. Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определить, за счет чего достигается прирост физических качеств:

- за счет естественного роста;
- за счет увеличения естественной двигательной активности;
- за счет естественного роста и целенаправленной системы физического развития;
- за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

### **Средние количественные показатели Физической подготовленности детей 4-7 лет**

<b>Показатели</b>	<b>Пол</b>	<b>4 года</b>	<b>5 лет</b>	<b>6 лет</b>	<b>7 лет</b>
<b>Ходьба 10 метров</b>	<b>М</b>	7.9-7.4с	7.6-7.2с	7.2-6.4с	6.3-5.4с
	<b>Д</b>	8.1-7.6с	7.7-7.3с	7.5-6.7с	6.6-5.6с
<b>Бег 30 метров</b>	<b>М</b>	10.7-8.7с	10.0-7.9с	8.5-7.5с	8.0-6.8с
	<b>Д</b>	12.7-8.7с	10.2-8.3с	9.2-7.8с	8.7-7.3с
<b>Прыжок в длину</b>	<b>М</b>	57-70см	76-92см	85-101см	99-113см
	<b>Д</b>	59-70см	75-87см	87-100см	97-114см
<b>Метание мешочка</b>	<b>М</b>	2.0-5.0м	3.0-6.0м	3.3-8.0м	5.0-14.0м
	<b>Д</b>	1.8-4.5м	2.5-5.5м	3.0-7.5м	4.5-11.0м
<b>Сгибание туловища</b>	<b>М</b>	5-10раз	10-15раз	10-20раз	15-25раз
	<b>Д</b>	5-10раз	10-15раз	10-20раз	15-25раз
<b>Прыжок в высоту</b>	<b>М</b>	10-15см	15-25см	20-40см	30-50см
	<b>Д</b>	10-15см	15-25см	20-40см	30-50см
<b>Метание набивного мяча</b>	<b>М</b>	1.0-1.7м	1.8-2.0м	2.0-2.6м	2.7-3.0м
	<b>Д</b>	1.0-1.5м	1.6-2.0м	2.0-2.4м	2.5-3.0м
<b>Спрыгивание в глубину</b>	<b>М</b>	20-25см	25-30см	30-40см	40-50см
	<b>Д</b>	20-25см	25-30см	30-40см	40-50см

Мониторинг физического развития ребенка проводится в сентябре, декабре, марте и мае, т.е. каждый квартал года. Оценивая и сопоставляя результаты ребенка и нормативы, можно определить прирост физических качеств в процентном соотношении. Данные заносятся в протокол, а затем в индивидуальную карту ребенка. Результаты обследования анализируются, подсчитываются, что дает возможность выявить недостатки в физическом развитии детей и наметить перспективы в работе.