

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 48»

СОГЛАСОВАНО На Педагогическом совете Протокол № 5 от 20.08.2020	Учтено мнение Совета родителей МБДОУ д/с № 48 Протокол № 3 от 20.08. 2020	УТВЕРЖДЕНО Заведующий МБДОУ д/с № 48 О.Ю. Рыбкина Приказ № 24-А от 20.08.2020
-----------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------



Рабочая программа
на 2020-2021 учебный год
инструктора по физической культуре

Составитель:

Черноусова Галина Леонидовна

Таганрог

2020

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ «ДОГ «Малыш» в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• охрана и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путем использования соответствующих возрасту оздоровительных средств и методов их применения (лечебно-профилактические и закаливающие мероприятия, корригирующая гимнастика);• обеспечение полноценного и гармоничного психофизического развития;• развитие и совершенствование функций всех органов и систем организма;• формирование опорно-двигательного аппарата (правильная осанка, свод стопы), развитие и укрепление различных групп мышц (лица, глаз, шеи, туловища, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, ног, внутренних органов).• формирование и совершенствование двигательных умений и навыков в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, бросание, ловля, метание) и упражнениях спортивного характера (ходьба на лыжах, плавание, езда на велосипеде);• развитие психофизических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости, двигательных способностей (удержание равновесия, координация движений);• формирование системы элементарных знаний: о пользе физических упражнений; о технике выполнения упражнений; о пространственной терминологии (вперед-назад, вправо-влево, вверх-вниз, круг, шеренга и т. д.); о назначении

	<p>спортивного и физкультурного инвентаря; о здоровом образе жизни; о собственном организме;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование навыка простейшего самоконтроля за техникой выполнения упражнений и за самочувствием; • развитие творчества детей в использовании физических упражнений и в подвижных играх; • индивидуализация физической нагрузки в соответствии с возможностями и способностями детей; • воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; • развитие красоты и выразительности движений.
<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей; - организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение лично-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)</p>	<p>Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.</p> <p>Дошкольники 4-5 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча.</p> <p>У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила</p>

	<p>увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики, возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра.</p> <p>У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы</p>	<p>Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ «ДОГ «Малыш» Московского района Санкт-Петербурга</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2020-2021 учебный год (Сентябрь 2020 - май 2021 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Целевые ориентиры для детей раннего возраста:</p> <p>-У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.</p> <p>Целевые ориентиры для детей старшего дошкольного возраста:</p>

	<p>- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности.</p> <p>- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.</p> <p>- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Месяц (или квартал)	Темы	Группа	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, спортивные досуги и др.)
IX	Осенний дождик	Младшая	Учить детей бегать, ходить врассыпную, не наталкиваясь друг на друга	Физкультурный досуг
	«Подарки осени»	Средняя	Учить ходить и бегать в заданном направлении, уметь сохранять равновесие, ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени	Развлечение на прогулках
	Вечер коммуникативн	Старшая	Упражнять в энергичном	Спортивный досуг

	ых игр «Попугай Кеша- корреспондент»		отталкивании от пола двумя ногами, подлезать под дугу, подпрыгивать вверх	
Х	«День рождения»	Младшая	Учится ходить и бегать по кругу, развивать умение приземляться на полусогнутые ноги, отталкивать мяч при прокатывании друг другу	Спортивно- развлекательно е развлечение
	«Репка»	Средняя	Находить свое место при ходьбе и беге, учить сохранять устойчивое положение	Игровая программа
	«Русалкина заводь»	Старшая	Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседания, ходьба и бегать с изменением направления по сигналу	Спортивный досуг
ХІ	«Дедушка Ау рассказывает сказку»	Младшая	Упражнять в прыжках из обруча в обруч, бросании и ловле мяча	Организация игр на прогулках
	Цирковые артисты	Средняя, старшая,	Упражнять в прокатывании	Подвижные игры

		подготовительная	обруча на расстояние, друг другу, подбрасывание мяча вверх, ловля мяча	
XII	«В гостях у Деда Мороза»	2 группа раннего возраста, младшая	Упражнять в подпрыгивании и на правой и левой ногах, перестроение в круг при помощи воспитателя	Зимний спортивно-развлекательный праздник
	«Зимнее путешествие колобка»	Средняя Старшая, подготовительная	Упражнять в подбрасывании и ловле мяча, ходьба и бег в рассыпную	Театрализованное представление с элементами спортивных игр
I	«Мишка на прогулке»	Младшая	Удерживать равновесие на узкой полосе, ходьба друг за другом по край зала, на носочках	Физкультурное развлечение
	Подвижные народные игры	Средняя	Развивать умение ходить в заданном направлении, с ускорением, со сменой направления	Игра
	« В стране дорожных знаков»	Старшая и подготовительная	Уметь останавливаться по сигналу, развивать внимательность, упражнять в умении различать действия по названию	Веселые соревнования

II	<p>«В гостях у Незнайки»</p> <p>«Наши ребята-бравые солдаты»</p>	<p>2 группа раннего возраста, младшая</p> <p>Средняя, старшая, подготовительная</p>	<p>Уметь выполнять задания «Подойди ко мне», «Бегите ко мне»</p> <p>Ходьба друг за другом по кругу, закреплять навыки ползания на четвереньках, бег между предметами</p>	<p>Развлечение</p> <p>Праздник, посвященный 23 февраля</p> <p>Эстафеты</p>
III	<p>«Папа-мама-я: спортивная семья»</p> <p>«У страха глаза велики»</p>	<p>2 группа раннего возраста, младшая</p> <p>средняя, старшая, подготовительная</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по одному, прыжки в длину</p> <p>Знакомить детей с основами ЗОЖ, закаливанием</p>	<p>Досуг</p> <p>Театрализованное представление</p>
IV	<p>«Маша-растеряша»</p> <p>«Лиса-лапотница»</p>	<p>2 группа раннего возраста, младшая, средняя</p> <p>старшая, подготовительная</p>	<p>Работа над мелкой моторикой, тренируем внимание</p> <p>Ходьба по кругу, по одному, парами, со сменой направления</p>	<p>Оздоровительный досуг</p> <p>Вечер хороводных игр</p>
V	«Весенние встречи»	2 группа раннего возраста,	Развивать ловкость и глазомер,	Спортивное развлечение

	«Что мы знаем о себе»	младшая Средняя, старшая, подготовительная	подбрасывание и ловлю мяча, закреплять равновесие в прыжках	Викторина
--	-----------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы	Периодичность проведения	Длительность проведения	Сроки проведения
Динамика индивидуального развития детей в образовательной области: «Физическое развитие»	Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Группы	Формы работы
IX	Роль закаливания для здоровья ЧДБ	Все группы	Собрание
X	Организация водно-гигиенических процедур у детей среднего и старшего возраста	Группы среднего и старшего дошкольного возраста	Консультация
XI.	Как правильно одевать ребенка на физкультурное занятие на улице	Группа младшего, среднего, старшего дошкольного возраста	Наглядная информация
XII	Влияние плавания на здоровье ребенка	Группы среднего, старшего дошкольного возраста	Беседа
I	Как подготовить	средняя	Собрание

	ребенка к плаванию		
II	Обучение детей правильному катанию с горок	Все группы	Беседа
III.	О правильной осанке	Все группы	Наглядная информация
IV.	Организация физкультминуток	Все группы	Консультация
V	Совместная деятельность и подвижные игры на улице	Все группы	Совместный досуг

3. Организационный раздел рабочей программы

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p>Праздники,</p> <p>Спортивные развлечения,</p> <p>Другие формы совместной деятельности</p>	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах в центрах физического развития в группах	<p>-Медико-профилактическая</p> <p>Физкультурно-оздоровительная</p> <p>-Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка</p> <p>-Здоровьесберегающая</p> <p>Здоровьесбережение педагогов</p> <p>-Образовательная</p> <p>-Обучение здоровому образу жизни</p> <p>-Педагогические технологии</p>	<p>Гуманистическая направленность содержательной деятельности</p> <p>- игры, занятия, спортивный досуг</p> <p>Обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природного потенциала</p> <p>- упражнения, наблюдения, экспериментальная деятельность</p> <p>Приоритет личностных</p>

		активной сенсорно-развивающей среды	отношений - упражнения, наблюдения, гимнастика, массаж Индивидуальный подход к воспитанию - тренинги, образно-ролевые игры
--	--	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию в неделю
2 младшая группа	10 минут	3
Младшая	15 минут	3
Средняя	20 минут	3
Старшая	25 минут	3
Подготовительная к школе группа	30 минут	3

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Канат с узелками	сентябрь
	Желуди (на улице)	октябрь
	Мешочки с песком	ноябрь

Снежные фигурки (на улице)	декабрь
Мячи резиновые	январь
Флажки	февраль
Самодельный «Купол»	март
Платочки	апрель
Шишки (на улице)	май

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p><input type="checkbox"/> «Детство» под редакцией Бабаевой, Гогоберидзе, Солнцевой</p> <ul style="list-style-type: none"> • «К здоровой семье через детский сад» Коваленко В.С. • «Физическая культура – дошкольникам». Глазырина Л.Д. • «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Воронова Е.К. • «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак • «Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина. • «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак. • «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко. • «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова • Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Пезулаева. Л.И. • Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет Пезулаева. Л.И. • Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) 2004 • CD «Веселые уроки Баниласки. Как быть здоровым»

	<ul style="list-style-type: none"> • CD «Веселые уроки Баниласки. Уроки Витаминки»
Педагогическая диагностика	<p>«От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.</p> <p>«Диагностика культуры здоровья дошкольников», В.А.Деркунская.</p>

Приложение 1

Учебный план работы по физической культуре

Группа	Продолжительность НОД	Количество НОД в неделю	Количество НОД за учебный год
2 младшая группа	10 мин	3	60
младшая	15	3	60
средняя	20 минут	3	60
старшая	25 минут	3	60
подготовительная к школе	30 минут	3	60

Приложение 2

Расписание непосредственно-образовательной деятельности по физической культуре на учебный год

Приложение 3

План работы инструктора по физической культуре

Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками младшего возраста		
Месяц	Название развлечения	Консультации для педагогов и родителей
Сентябрь	«Осенний дождик» физкультурный досуг.	Роль закаливания для здоровья ЧДБ детей
Октябрь	«День рождения» спортивно-музыкальное развлечение	
Ноябрь	«Дедушка Ау рассказывает сказку» физкультурный досуг	Организация игр на прогулках.

Декабрь	«В гостях у Деда Мороза» зимний спортивно-музыкальный праздник	Как правильно одевать ребёнка на физкультурное занятие на улице
Январь	«Мишка на прогулке» физкультурное развлечение	Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке
Февраль	«В гостях у Незнайки» праздник, посвящённый 23 февраля.	Катание на санках и с горок – как научить ребёнка
Март	«Папа-мама-я: спортивная семья» досуг	Организация закаливания детей в группах.
Апрель	«Маша – растеряша» оздоровительный досуг	Физическое развитие детей 3-4 лет
Май	«Весенние встречи» спортивное развлечение	Совместная деятельность и подвижные игры на прогулке.

Перспективный план спортивно – оздоровительной работы

с дошкольниками среднего возраста

месяц	Тема досуга или праздника	Консультации для педагогов и родителей
Сентябрь		Подвижные игры на прогулке и их организация.
Октябрь	Игровая программа «Репка»	Роль ЛФК для ЧДБ детей
Ноябрь	Кукольный театр «Кот, петух и лиса»	Организация закаливания детей в группах в зимний период.
Декабрь	Театрализованное представление «Зимнее путешествие колобка»	
Январь	Театр мягкой игрушки «Два жадных медвежонка»	Влияние плавания на организм ребёнка
Февраль	Театр картинок «Волк и семеро козлят»	Обучение детей правильному катанию с горок
Март	Театрализованное игровое представление «У страха глаза велики»	Организация и проведение физкультминуток
Апрель	Вечер хороводных игр «Лиса-лапотница»	Меры безопасности при проведении подвижных игр на прогулке
Май	Театр игрушки «Дудочка»	Проведение подвижных игр на прогулке и их организация

Перспективный план спортивно – оздоровительной работы

с дошкольниками старшего возраста

месяц	Название досуга или праздника	консультации для педагогов и родителей
Сентябрь	Вечер коммуникативных игр «Попугай Кеша – корреспондент»	Роль закаливания для здоровья ЧДБ детей
Октябрь	Досуг «Русалкина заводь»	Влияние плавания на организм ребёнка.

Ноябрь	Игровая программа «В гостях у Водяного»	Организация игр на прогулках.
Декабрь		
Январь	Весёлые соревнования «В стране дорожных знаков»	Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке
Февраль	Оздоровительный досуг «Хочется мальчишкам в Армии служить»	О правильной осанке.
Март	Познавательное – спортивная игра «Как мы спасали солнышко»	Организация закаливания детей в группах.
Апрель	Игровая программа «Весенняя сказка»	Как правильно одевать ребёнка на физкультурное занятие на улице
Май		Организация походов с детьми

Инструктор по физической культуре _____ А.Г. Гальчинская