

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 6
Василеостровского района
Ю.В. Румянцевой
(приказ от 30.08.2023 г. № 60-ОД)

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

Совета родителей (законных
представителей) воспитанников
(протокол от 30.08.2023г. № 1)

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Яценко Л.Г.

для младшей группы № 4 общеразвивающей направленности
по реализации

Образовательной программы дошкольного образования

Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения

детского сада № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга

на 2023 – 2024 учебный год

Санкт-Петербург
2023 г.

Содержание

1.	Базовая часть	3
1.1.	Планируемые результаты освоения Программы	3
1.2.	Содержание работы инструктора по физической культуре	3
2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	5
2.1.	Комплексно-тематическое планирование	5
2.2.	Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)	8
3.	Календарный план воспитательной работы	9
4.	Учебный план	9
	Список методической литературы	9
	Нормативное сопровождение	10
	Приложение № 1 Диагностика по программе по парциальной программе «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой	10

1. Базовая часть

1.1. Планируемые результаты

К концу года ребенок младшего возраста:

- С желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.
- С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату.
- С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.

1.2. Содержание работы инструктора по физической культуре

Содержание:

*Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

*Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15– 20 см.

*Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

*Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

*Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

*Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

*Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры.

*Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

*Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

Социально-коммуникативное развитие. Развита игровая опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, самостоятельное игровое творчество в подвижных играх. Развито умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развиты 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.

Познавательное развитие. Обогащены знания о двигательных режимах, видах спорта. Развита интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Сформировано представление о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащен активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развита звуковая и интонационная культура речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащен музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развита музыкально-ритмические способности детей, сформировано умение самостоятельно выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие 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. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводимые 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.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Дата проведения	Тема	Основные задачи работы с детьми
сентябрь		«Осень»	<p>1н. Развитие ориентировки в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за инструктором; прыжки на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.</p> <p>3н. Развитие умения действовать по сигналу инструктора; энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>4н. Развитие ориентировки в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур. Упражнять в прыжках через шнур.</p>
октябрь		«Я в мире – человек»	<p>1н. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом. В прыжках на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2н. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.</p> <p>3н. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и выполнении упражнений в равновесии.</p>
ноябрь		«Мой дом, город»	<p>1н. Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в</p>

			<p>прыжках. Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданием, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>3н. Развитие умения действовать по сигналу инструктора; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий, развивая внимание; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии; прыжках через шнур.</p>
декабрь		«Приключения Снеговика»	<p>1н. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Упражнять в ползании.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <p>3н. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>
январь		«Зимние развлечения»	<p>1н. Повторить в ходьбу с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами, из обруча в обруч; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <p>3н. Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании.</p> <p>4н. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p>
февраль		«Мы - будущие солдаты»	<p>1н. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию</p>

			<p>движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; в прыжках с высоты; в ползании на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>3н. Упражнять в ходьбе переменным шагом; Разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>4н. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в беге через шнур; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p>
март		«Праздник любимых мам!»	<p>1н. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <p>3н. Развивать умение действовать по сигналу инструктора. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <p>4н. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; в передвижении вперед на ладонях и ступнях; повторить упражнения в ползании.</p>
апрель		«Весенние эстафеты»	<p>1н. Повторить ходьбу и бег вокруг предметов; в ходьбе по лежащему на полу канату боком приставным шагом; прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>2н. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <p>3н. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p>

			4н. Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; в прыжках в прямом направлении.
май		«Знакомство с народной культурой»	1н. Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках на двух ногах. 2н. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге продвигаясь вперед, в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча, в перебрасывании мяча разными способами в парах. 3н. Ходьба с выполнением заданий; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке, лазанье боком под шнур. 4н. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной доске; повторить задание в равновесии.
июнь		«Лето»	1н. «Цирк»: Ходьба по гим. скамейке, бросание мяча, прыжки. 2н. «Веселые котята»: Подлезание под шнур, подпрыгивание на месте 3н. «Топал ежик по дорожке» : Подлезание под дугу, прыжки 4н. «Волшебные канавки»: Прыжки с продвижением вперед, прокатывание мяча

2.2. Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)

Месяц	Темы	Формы работы	Отметка о выполнении
сентябрь	«Совместная работа семьи и ДОУ по воспитанию здорового ребенка»	Выступление на родительских собраниях	
октябрь	«Особенности физического развития детей»	Индивидуальные консультации	
декабрь	«Красивая осанка - залог здоровья!»	Стендовая консультация	
январь	«Любимые зимние развлечения»	Стендовая консультация	
февраль	«Мы будущие олимпийцы!»	Фоторепортаж	
март	«Физические упражнения - как средство предупреждения плоскостопия»	Консультация	
апрель	«Двигательное предпочтение девочек и мальчиков!»	Презентация	

	«Наши будни»	Фоторепортаж	
июнь	«День защиты детей» «Лето – прекрасная и опасная пора!»	Тематический праздник Стендовое консультирование	

3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности
октябрь	01.10	День музыки (ФК) - Спортивный досуг «Веселый марш»	Этико-эстетическое	Культура
	16.10	День отца (ФК) Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья
ноябрь	27.11	День Матери (ФК) Подвижные игры персонажем «мама»	Социальное	Семья
декабрь	08.12	Международный день художника (ФК) Выставка репродукций картин о спорте	Этико-эстетическое Трудовое	Культура Труд
февраль	23.02	День защитника Отечества (ФК) Праздник «Мой папа!» (ПКПВР)	Патриотическое	Родина Труд
май	01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Включение песен о весне и труде в структуру занятия Знакомство с пословицами и поговорками о труде (ПКПВР)	Трудовое	Труд
июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» (ПКПВР). Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба

4. Учебный план

№ п/п	Образовательная область	Модули образовательной деятельности	Количество занятий в неделю/в учебном году
1	Физическое развитие	Физическая культура Формирование основ здорового образа жизни Физкультурный досуг/праздник День здоровья	3 раза в неделю Ежедневно (в ходе режимных моментов) Один раз в месяц (в ходе режимных моментов) Один раз в квартал (в ходе режимных моментов)
	Всего:		108 в год

Список методической литературы

Программа: парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой. М.: Мозаика-Синтез, 2016.

1. Физическое воспитание в детском саду» / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ». – М.: издательский дом «Цветной мир», 2016.
3. «Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения» Е.А. Алябьева. М.: ТЦ Сфера, 2005г
4. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» /Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
5. «Физическая культура – дошкольникам» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
6. «Физическая культура в младшей группе детского сада» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.

7. «Физкультурные праздники в детском саду» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
8. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. – М., 2005.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
12. Давидчук А.Н., Ивашко И.Н. Планирование образовательной работы в ДОУ: Младший дошкольный возраст. – М.: Мозаика – Синтез, 2003. -40с.
13. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников.
14. «Сборник подвижных игр» (для занятий с детьми 2-7 лет). Э.Я. Степаненкова. Москва, «Мозаика-Синтез», 2016г.
15. «Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет). Л.И. Пензулаева. Москва, «Мозаика-Синтез», 2015г.

Нормативное сопровождение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
4. Обновленный ФГОС ДО - Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264)
5. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
6. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 № 71847)

Приложение № 1

Диагностика по парциальной программе «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой

Параметры исследования

Начало учебного года	Конец учебного года
Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие.	Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого
Может ползать на четвереньках.	Может лазать по гимнастической стенке произвольным способом
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места	Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
Катает мяч в заданном направлении, бросает мяч двумя руками от груди	Бросает мяч из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками