

**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 разновозрастной группы № 6 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	6
2.1.	Комплексно-тематическое планирование	6
2.2.	Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)	7
3.	Календарный план воспитательной работы	8
4.	Учебный план	8
	Список методической литературы	8
	Нормативное сопровождение	8
	Приложение № 1 Диагностика по программе по парциальной программе «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой	9

## 1. Базовая часть

### 1.1. Планируемые результаты

#### *К концу года ребенок среднего возраста:*

- В двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и мелкая моторика рук.
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

#### *К концу года ребенок старшего возраста:*

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений).
- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
- В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.
- Имеет представления о некоторых видах спорта.
- Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.
- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

### 1.2. Содержание работы инструктора по физической культуре

#### Средний возраст

##### *Содержание:*

- \* Формировать правильную осанку.
- \* Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

\* Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

\* Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

\* Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

\* Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

\* Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

\* Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

\* Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

\* Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

\* Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

#### ***Подвижные игры.***

\* Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

\* Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

\* Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

\* Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старший возраст**

#### ***Содержание:***

\* Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

\* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

\* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

\* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

\* Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

\* Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

\* Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

\* Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

\* Учить ориентироваться в пространстве.

\* Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

\* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

\* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

#### ***Подвижные игры.***

\* Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

\* Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

\* Учить спортивным играм и упражнениям.

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. Развита 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 физкультминутки;
- 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»	1. Ходьбе по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях.
октябрь		«Я в мире – человек»	1. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3. Бросание и ловля мяча вверх двумя руками.
ноябрь		«Мой город, моя страна»	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 3. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.
декабрь		«Приключения Снеговика»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 2. Учить ползанию по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 3. Перебрасыванию мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу).
январь		«Зимние развлечения»	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа. 3. Бросание мяча об пол и ловля.

февраль		«Мы - будущие солдаты»	1. Ходьба с перешагиванием через мячи, высоко поднимая колени. 2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз). 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, на предплечьях (как «медвежата»)
март		«Праздник любимых мам!»	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м).
апрель		«Мы встречаем Весну- Красну!»	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.
май		«Знакомство с народной культурой»	1. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока
июнь		«Игры и забавы с веселыми скоморохами!»	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 2. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы

## 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	«Двигательные предпочтения девочек и мальчиков!» «Наши будни»	Презентация  Фоторепортаж	
июнь	«День защиты детей»	Тематический праздник	

	«Лето – прекрасная и опасная пора!»	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)
	<b>Всего:</b>		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 легко, ритмично.	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
Умеет лазать по гимнастической стенке	Умеет лазать по гимнастической стенке
Может прыгать в длину с места.	Может прыгать в длину с места, через короткую скакалку
Умеет метать предметы, бросать мяч вверх и ловить его.	Умеет метать предметы, бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе
Умеет равняться в колонне, шеренге.	Умеет перестраиваться в колонну по трое; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом