

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа «Мозаика» с.Таврово Белгородского района  
Белгородской области»**

**Приложение №9**

Принята в содержании ООП ДО  
МОУ «Начальная школа с. Таврово»  
структурное подразделение  
«детский сад»  
Педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.2022г.  
Приказ №158-од от 30.08.2022г.

**Рабочая программа  
инструктора физической культуры для группы  
младшего возраста общеразвивающей  
направленности (3-4 лет)**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Организация режима пребывания детей в МОУ. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей.....	6
3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».....	8
3.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию ..... с детьми 3-4 лет.....	11
4. Планируемые промежуточные результаты освоения программы.....	16
5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы.....	18
6. Условия реализации образовательной программы дошкольного образования МОУ.....	18
6.1. Управление реализацией программы.....	21
6.2. Создание и обновление предметно-развивающей среды.....	21
6.3. Перспективно-тематический план работы по физической культуре.....	23
8. Список методической литературы и материально-технического обеспечения.....	23

## **1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа инструктора физической культуры для детей 3-4 лет разработана на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МОУ «Начальная школа с. Таврово» (далее ООП ДО). Рассчитана на 1 учебный год.

При разработке **обязательной части** ООП ДО учитывалась Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15), а так же использована инновационная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. (2020г.), разработанная на основе ФГОС ДО, как программа обогащенного развития детей дошкольного возраста, обеспечивающая единый процесс социализации — индивидуализации личности через осознание ребенком своих потребностей, возможностей и способностей.

**Часть, формируемая участниками** образовательных отношений, разработана с учетом парциальных программ:

1. «Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет»/Л.Н.Волошина, Т.В. Курилова. – Москва: Изд. Вентана-Граф. – 2015.

2. Парциальная программа «Мой веселый, звонкий мяч» Физическое развитие детей раннего возраста. Л.Н. Волошина, Л.В. Серых./Цветной мир 2020.

Рабочая программа соответствует требованиям основных нормативных документов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

– «Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 »

– Приказ Министерства просвещения России от 31.07.2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 N 44 "Об утверждении санитарных правил СП2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг"

– Устав МОУ

– Лицензия на право ведения образовательной деятельности серия 31Л01 регистрационный номер 8898 выдана Департаментом образования Белгородской области 01.10.2020 г.

Программа максимально учитывает условия и специфику деятельности МОУ.

МОУ «Начальная школа с. Таврово» структурное подразделение детский сад осуществляет партнерские взаимоотношения с социальными организациями: Центр культурного развития села Таврово им. Юрия Михайловича Куценко, Детская районная библиотека МУК «ЦБ Белгородского района», Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Белгородская центральная районная больница»: Тавровская амбулатория, ОГИБДД ОМВД России по Белгородскому району.

Программа определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования) в образовательной деятельности МОУ.

Программа также предназначена для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития на уровне дошкольного образования.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни,

направленные на укрепление здоровья.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

## **2. Организация режима пребывания детей в МОУ. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**

В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.

В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.

В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.

Утренняя гимнастика проводится в спортивном зале, а в тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице.

В сетке занятий предусмотрено 3 физкультурных занятия в спортивном зале, продолжительностью в – 15 минут

### **Система физкультурно-оздоровительной работы**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Группа</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственный</b>
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае) В середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп

2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп и инструктор по физической культуре
2.	Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
6.	Физкультурные праздники	Все группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
7.	День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень- весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

2.	Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	воспитатели
3.	Самомассаж	Всем детям	В течение года	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4.	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	воспитатели
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели
5.	Занятия физической культурой на свежем воздухе	Все группы	Один раз в неделю	Инструктор по физической культуре и воспитатели

### **3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура».**

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, в повседневной жизни детей.

В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдается режим дня, обеспечивается заботливый уход за каждым ребенком на основе лично-ориентированного подхода; организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе; систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, утренняя гимнастика. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется выработке у детей правильной осанки.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и



двигательным действиям. Детей обучают четко, ритмично, в определенном темпе выполнять различные физические упражнения по показу и на основе словесного описания, а также под музыку.

Важными задачами программы являются воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме, и подвижным играм. В программу старшей и подготовительной к школе группы включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса; игр в городки, кегли и др.).

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Особенности методики физического воспитания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста обусловлены степенью самостоятельности ребенка, его сознательным отношением к занятиям, к повторению усвоенного, что соответствует примерной основной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой.

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **Организованная образовательная деятельность:**

Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые

беседы с элементами движений.

### **Образовательная деятельность при проведении режимных моментов**

**Физическое развитие:** комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

### **Самостоятельная деятельность детей**

**Физическое развитие:** самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.)

### **Оздоровительно-закаливающие процедуры**

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21 + 22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне прохладную температуру (+15 + 16 °С). Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня.

Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — до температуры - 15 °С).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3-5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца. В конце прогулки разрешать походить 2-3 минуты босиком по теплomu песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды. Вопрос о характере специальных закаливающих процедур решается администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

### **3.1. Основные задачи и содержание работы по физическому развитию с детьми 3-4 лет.**

#### **Задачи рабочей программы:**

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

#### **Направление «Физическое развитие»**

"Содержание образовательной области "Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о ЗОЖ.

#### **Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей**

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### **Образовательная область «Физическая культура»**

«Содержание образовательной области "Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не

опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение 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; ловить мяч двумя руками одновременно.

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

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и**

## упражнений

### Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную;

размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

#### *Подвижные игры*

**С ходьбой и бегом.** «Огуречик, огуречик!», «Кот и мыши», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

**С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови

мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!»).

**С подпрыгиванием.** «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках».

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок».

**Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка».

#### **4. Планируемые промежуточные результаты освоения программы**

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

**К трехлетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

**Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

**Образовательная область «Здоровье»**

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

**Образовательная область «Физическая культура»**

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на



двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

**К четырехлетнему возрасту** при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

**Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»**

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»**

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

**Образовательная область «Здоровье»**

Приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

**Образовательная область «Физическая культура».**

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **5. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

В соответствии с образовательной программой МОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводится два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце. Для детей с низким уровнем развития проводится промежуточное диагностическое обследование в январе месяце, с ними проводится индивидуальная работа на занятиях и в группе.

Результаты диагностики предоставляются в форме справки на педагогическом часе МОУ и совещании при заведующем: справка по результатам обследования детей дошкольного возраста.

Два раза в месяц ведется медико-педагогический контроль за соблюдением СанПин и физической нагрузки детей на занятиях физкультуры во всех возрастных группах. Ежедневно ведется учет переболевших детей для проведения физкультурных занятий во всех возрастных группах.

### **6. Условия реализации образовательной программы дошкольного образования МОУ**

Развитие ребенка в МОУ обеспечивается за счет насыщенности развивающей предметной среды. Развивающая предметная среда в МОУ оборудована с учетом возрастных особенностей ребенка.

#### **Оборудование кабинета**

№ п/п	Наименование	Кол-во в шт.
1	Мяч малый резиновый	
2	Мяч мягкий средний	22
3	Мяч баскетбольный	2
4	Дуги для подлезания	5
5	Массажный мяч	15
6	Доска с ребристой поверхностью	2
7	Фитбол	7
8	Малые мягкие мячи	16

<b>9</b>	Мяч резиновый	24
<b>10</b>	Конусы	4
<b>11</b>	Мяч утяжелённый	30
<b>12</b>	Кегли	42
<b>13</b>	Гантели	32
<b>14</b>	Гиря полая	4
<b>15</b>	Бревно спортивное	1
<b>16</b>	Цветные модули	
<b>17</b>	Канат для перетягивания	1
<b>18</b>	Стойка баскетбольная.	2
<b>19</b>	Доска наклонная навесная	2
<b>20</b>	Шнур плетённый короткий	15
<b>21</b>	Мат	3
<b>22</b>	Физкультурный коврик «Йога»	10
<b>23</b>	Спортивные лесенки	3
<b>24</b>	Шведская стенка.	2
<b>25</b>	Лыжи	6
<b>26</b>	Обруч гимнастический	24
<b>27</b>	Палка гимнастическая.	39
<b>28</b>	Диск здоровья	12
<b>29</b>	Скакалка гимнастическая	39
<b>30</b>	Цветные ленты для ОРУ	
<b>31</b>	Кольцеброс	2
<b>32</b>	Гимнастическая скамейка	2
<b>33</b>	Беговая дорожка	2
<b>34</b>	Кольца для ОРУ	
<b>35</b>	Мешочки для метания с песком	7
<b>36</b>	Флажки для ОРУ	40

37	Доска «Мостик»	12
38	Батут детский	1
39	Дорожка мат	1
40	Дорожка змейка канат	2
41	Доска массажёр	2
42	Доска наклонная ребристая	1
43	Качалка мостик	1
44	Ролик гимнастический	10
45	Шест гимнастический	2
46	Детский игровой конструктор 13 единиц	1
47	Доска гладкая с зацепами	1
48	Стойки переноски для прыжков	1
49	Кубик деревянный малый	10
50	Кубик деревянный большой	4
51	Лента длинная с палкой	10
52	Лента короткая с палкой	20
53	Мишень навесная	2

Мелкий инвентарь для спортивных игр (сетки, мячи, клюшки, городки и т.п.), пособия для подвижных игр и упражнений (скакалки, обручи, шнуры, кольца, шары и др.) выносятся на спортивную площадку по мере необходимости.

В МОУ хорошо оборудована спортивная площадка, что особенно важно для оптимизации двигательной активности дошкольников в летний – оздоровительный период.

Спортивная площадка состоит из собственно площадки и ряда спортивно – игровых зон: дорожки с препятствиями, минифутбол, хоккей. Спортивно – игровые зоны примыкают непосредственно к спортивной площадке. Такое функциональное разделение спортивной площадки

позволяет одновременно организовывать игры и занятия с большим количеством детей разного возраста и разной физической подготовленности. Каждая из зон оснащена соответствующим оборудованием. Основное пространство спортивной площадки, как правило, остается свободным. Все необходимое - гимнастические стенки, бумы, и т.д. – размещены по периметру. Посередине установлены баскетбольные щиты.

### **Спортивная площадка:**

1. Стойки баскетбольные – 3 шт.
2. Ворота – 2 шт.
3. «Гусеница»-шагалка – 1 шт.
4. Бревно – 1 шт.
5. Лесенка для лазания – 1 шт.
6. Лесенка-дуга-1 шт.
7. Стенка для лазания- 1 шт.

## **6.1. Управление реализацией программы Условия реализации образовательной программы Система предметно-развивающей среды в МОУ**

<b>Элементы ПРС</b>	<b>Функциональная роль</b>	<b>Формы и методы работы</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Медицинский кабинет	Оздоровительная, лечебно-профилактическая, просветительская	Координация лечебно-оздоровительной работы, работа с родителями
Физкультурно-музыкальный зал	Оздоровительная, развивающая, игровая	Занятие физкультурой, досуговая деятельность, соревнования
Прогулочная площадка	Оздоровительная, игровая, познавательная	Занятия физической культурой на воздухе, соревнования, подвижные игры, спортивные упражнения, познание видов спорта и их назначение в развитии человека, совместные с родителями спортивные мероприятия

### **6.2. Создание и обновление предметно-развивающей среды**

Предметная среда должна:

- быть системной, отвечающей целям воспитания и обучения, а также требованиям проектной культуры;

- инициировать деятельность ребенка: ее объекты, средства, цели и способы их достижения задаются предметной средой;
- учитывать специфику возрастных этапов развития ребенка, т.е. специфику ведущей деятельности (общение, предметной деятельности, игры), так и других, возникающих рано и развивающихся к старшему дошкольному возрасту, т.е. обеспечивать переход ребенка к следующему этапу развития. Иначе говоря, способствовать решению задач создания «зоны ближайшего развития» через организацию предметной среды;
- обеспечивать возможность взаимодействия детей между собой и со взрослыми, что способствует формированию у них навыков коллективной работы;
- иметь, наряду с консервативными компонентами, часто меняющиеся составляющие, которые проблематизируют взаимодействие с ней, побуждают детей к их познанию через практическое экспериментирование с ними, а также в связи с этим и к наделению новыми смыслами консервативных компонентов. Это порождает новые идеи, образы, способы, что обогащает как саму детскую деятельность (игру, конструирование и т.д.), так и развитие детей в ней;
- обеспечивать возможность ребенка жить в 3-мерном предметном пространстве: с масштабными действиями его рук (масштаб «глаз-рука»), его росту и предметному миру взрослых.

С опорой на реализацию названных принципов и с учетом конкретных условий работы МОУ педагоги выстраивают развивающую среду своей группы.

### 6.3. Перспективно-тематический план работы по физической культуре

Сроки выполнения		Группа раннего возраста (до 3 лет)	
месяц	период	Тема воспитателя	Тема Инструктора по ФК
сентябрь	01-14.09	Азбука безопасности.	Мониторинг
	15-30.09	Наш детский сад	Спортивная неделя
октябрь	03-14.10	Осенние дары.	Осень.
	15-31.10	Дикие и домашние животные.	Дикие и домашние животные.
ноябрь	01-14.11	Мой дом. Здоровье.	Здоровый образ жизни.
	15-30.11	Семья. День матери.	Мама, папа, я – спортивная семья!
декабрь	01-14.12	Пришла зима.	Зимние виды спорта
	15-30.12	Новый год у ворот!	Новый год.
январь	09-18.01	Рождественское чудо!	Рождественские забавы.
	19-31.01	Зимние забавы и хлопоты.	Зимние забавы.
февраль	01-14.02	Транспорт.	Транспорт.
	15-28.02	Мой папа – защитник.	Защитники Отечества.
март	01-17.03	Весна пришла.	Весна пришла.
	18-31.03	Книжкина неделя.	Что за чудо эти сказки!
апрель	03-14.04	В воздухе, на земле и под водой.	В воздухе, на земле и под водой.
	17-28.04	Земля – наш общий дом.	Земля – наш общий дом.
май	04-18.05	Мир вокруг нас.	Мир вокруг нас.
	19-31.05	Скоро лето.	Летние виды спорта

### 8. Список методической литературы и материально-технического обеспечения

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), исп. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336
2. «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Методическое пособие для занятий с детьми 3-7 лет. – 3-е изд. – М. Мозаика-синтез, 2020. – 48 с.
3. «Утренняя гимнастика в ясельных группах детского сада». Комплексы упражнений для работы с детьми 2-3 лет. – 2-е изд., испр. И доп. – М. Мозаика-синтез, 2021. – 64 с.

4. «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степанькова. – М. Мозаика-синтез, 2020. – 168 с.
5. «Физическая культура в детском саду». Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М. Мозаика-синтез, 2021, – 112 с.
6. Парциальная программа «Мой веселый, звонкий мяч» Физическое развитие детей раннего возраста. Л.Н. Волошина, Л.В. Серых, – Цветной мир, 2020, – 96 с.