

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 4 станицы Должанской  
муниципального образования Ейский район

Принято  
педагогическим советом МБДОУ  
ДСКВ №4 ст-цы Должанской МО  
Ейский район № 4 от 31.08. 2023 г

Утверждаю  
заведующий МБДОУ ДСКВ №4  
ст-цы Должанской МО Ейский район  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Ливеренко  
Приказ от 31.08.2023г № 58/ОД

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
по реализации ОО «Физическое развитие»  
на 2023-2024 учебный год**

организации деятельности инструктора по физической культуре с детьми 3-7 лет,  
групп общеразвивающей направленности

Разработана на основе: образовательной программы дошкольного образования  
МБДОУ ДСКВ № 4ст-цы Должанской МО Ейский район на 2023-2024 учебный год  
срок реализации программы – с 01.09.2023 г. по 31.08.2024г., одногодичная

Разработал: Инструктор  
по физической культуре  
Шамшура Галина Ивановна

ст. Должанская, 2023

## Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	3-4
Специфика организации образовательной деятельности	4-5
Значимые характеристики особенностей развития детей	5
Система физкультурно-оздоровительной работы	
- двигательный режим	5-6
- система закаливания	6-8
Циклограмма деятельности педагога	8-10
Перечень используемых программ и методических пособий	10
Организация режима пребывания детей в ДОУ	10-11
Организация развивающей предметно-пространственной среды	11-13
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
Приложение 1 Перспективный план работы на учебный год	
Приложение 2 План работы с родителями	
Приложение 3 Перспективный план развлечений	

## Пояснительная записка

Рабочая программа (далее – Программа) по развитию детей от 3 до 7 лет разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МБДОУ ДСКВ № 4 ст-цы Должанской МО Ейский район (далее ДОО) на 2023-2024 учебный год и федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО).

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому. Реализуемая программа строится на принципе личностно–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 31.08.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- Приказом Минпросвещения России от 25.11.2022г № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г № 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 30.06.2020г № 16 «Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

- Устав ДОО. Утвержден постановлением администрации муниципального образования Ейский район от 15.09.2021г. № 782.

### **Цели и задачи реализации рабочей программы**

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель РП достигается через решение задач, обозначенных в ФОП:

- обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **Планируемые результаты**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения образовательной программы в рамках ОО «Физическое развитие» представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

#### **К четырем годам:**

- ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;
- ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические движения под музыку;

- ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

- ребенок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и т.п., соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

#### **К пяти годам:**

- ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;

- ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребенок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений;

- ребенок проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

#### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности;
- имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку заболевшим людям.

### Значимые характеристики особенностей развития детей

Возрастные группы	количество		всего	Предельная наполняемость
	девочек	мальчиков		
младшая группа № 2 (3 - 4 года)	10	8	18	25
средняя группа № 3 (4 - 5 лет)	10	7	17	25
разновозрастная старшая подготовительная к школе группа № 5 (5 – 8 лет)	15	18	33	25
<b>ИТОГО</b>	<b>35</b>	<b>33</b>	<b>68</b>	

### Распределение воспитанников по группам здоровья

Наименование группы	Количество детей	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья	IV группа здоровья
Младшая группа № 2	18	16	2	-	-
Средняя группа № 3	17	15	1	-	1
Разновозрастная старшая подготовительная к школе группа № 5	33	19	14	-	-

### Система закаливания

Воздушно-температурный режим:	Игровая в пределах 22-24°C (до 3-х лет) Игровая в пределах 21-24°C (от 3-х до 7 лет) Спальная варьируется в рамках 19-21°C Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей
Проветривание	По СанПиН проветриванию подлежат все комнаты, в которых играют, занимаются или отдыхают малыши. И проводится процедура согласно таким нормам: - минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей; - заканчивается за полчаса до прихода воспитанников;

	- одностороннее в присутствии малышей и только в жаркую, сухую погоду
Утренняя гимнастика	В теплое время года (апрель-ноябрь) проводится на свежем воздухе В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная
Физкультурные занятия	В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе. Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.
Прогулка	Продолжительность прогулки для детей до 7 лет не менее 3 чв день. При температуре воздуха ниже - 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращается
Дневной сон	Продолжительность дневного сна для детей от 1года до 3 дет не менее 3ч Продолжительность дневного сна для детей от 4 до 7 дет не менее 2,5ч
Двигательная деятельность	Суммарный объем двигательной активности для всех возрастов не менее 1 ч в день

### Режим двигательной деятельности

1 Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов		Периодичность
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно не менее 10 минут
2	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно Младшая группа 15-20 минут Средняя группа 20-25 минут Старшая группа 25-30 минут Подготовительная группа 30-40 минут
3	закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно 15-20 мин
4	Физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
<b>2. Физкультурные занятия</b>		
1	В спортивном зале	2 раза в неделю Младшая группа 15 минут Средняя группа 20 минут Старшая группа 25 минут Подготовительная группа 30 минут
2	На улице	1 раз в неделю Младшая группа 15 минут

		Средняя группа 20 минут Старшая группа 25 минут Подготовительная группа 30 минут
<b>3. Активный отдых</b>		
1	Физкультурный праздник	2 раза в год Младшая группа - Средняя группа до 45 минут Старшая группа до 60 минут Подготовительная группа до 60 минут
2	Физкультурные досуг.	1 раз в месяц Младшая группа 20 минут Средняя группа 20 минут Старшая группа 35-45 минут Подготовительная группа 40 минут
3	Дни здоровья	1 раз в квартал
<b>4. Самостоятельная деятельность детей</b>		
1	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно
2	Самостоятельная физическая активность в помещении	ежедневно
3	Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно

### **Циклограмма инструктора по физической культуре**

<b>День/ время</b>	<b>Формы работы кол-во часов</b>
<b>Понедельник 8.00 – 11 .00</b>	<b>3 часа, с детьми 2 часа</b>



8.00 – 8.30	Проведение утренних гимнастик в старших возрастных группах
8.30 – 9.00	Работа с родителями.
9.00 – 9.20	Подготовка к двигательной деятельности. <b>Двигательная деятельность в средней группе</b>
9.20 – 9.30 9.30 – 9.45	Подготовка к двигательной деятельности <b>Двигательная деятельность в младшей группе</b>
9.45- 10.10	Физкультурно-оздоровительная деятельность, игровая деятельность
10.10 – 10.25	<b>Индивидуальная работа с детьми разновозрастной старшей подготовительной к школе группы компенсирующей направленности по усвоению ОВД</b>
10.25- 11.00	Оформление документации Взаимодействие с воспитателями
<b>Вторник 8.00 – 11.00</b>	<b>3 часа, с детьми 2 часа</b>
8.00 – 8.30	Проведение утренних гимнастик в старших возрастных группах
8.30 – 9.00	Работа с родителями
9.00 – 9.25 (9.30)	Подготовка к двигательной деятельности <b>Двигательная деятельность в разновозрастной старшей подготовительной к школе группе</b>
9.30 – 9.40 9.40 – 10.05 (10.10)	Подготовка к двигательной деятельности <b>Двигательная деятельность в разновозрастной старшей подготовительной к школе компенсирующей направленности группе</b>
10.10 – 10.25	<b>Индивидуальная работа с детьми средней группы по усвоению ОВД</b>
10.25- 11.00	Оформление документации Взаимодействие с воспитателями
<b>Среда 8.00 – 11.00</b>	<b>3 часа, с детьми 2 часа</b>
8.00 – 8.30	Проведение утренних гимнастик в старших возрастных группах

8.30 – 9.00	Работа с родителями
9.20 – 9.30 9.30 – 9.45	Подготовка к двигательной деятельности <b>Двигательная деятельность в младшей группе</b>
9.45- 10.40	Разработка развлечений по плану
10.40 – 11.00	<b>Индивидуальная работа с детьми разновозрастной старшей подготовительной к школе группы по усвоению ОВД</b>
10.25- 11.00	Оформление документации Взаимодействие с воспитателями
<b>Четверг 8.00 – 11.00</b>	<b>3 часа, с детьми 2 часа</b>
8.00 – 8.30	Проведение утренних гимнастик в старших возрастных группах
8.30 – 9.00	Работа с родителями
9.00 – 9.25 (9.30)	Подготовка к двигательной деятельности <b>Двигательная деятельность в разновозрастной старшей подготовительной к школе группе</b>
9.30 – 9.40	Подготовка к двигательной деятельности <b>Двигательная деятельность в разновозрастной старшей подготовительной к школе компенсирующей направленности группе</b>
9.40 – 10.05 (10.10)	
10.10 – 10.30	<b>Индивидуальная работа с детьми младшей группы по усвоению ОВД</b>
10.30- 11.00	Оформление документации Взаимодействие с воспитателями
<b>Пятница 8.00 – 11.00</b>	<b>3 часа, с детьми 2 часа</b>
8.00 – 8.30	Проведение утренних гимнастик в старших возрастных группах
8.30 – 9.00	Работа с родителями.
9.00 – 9.20	Подготовка к двигательной деятельности. <b>Двигательная деятельность в средней группе</b>
9.30 – 10.35	<b>Индивидуальная работа с детьми разновозрастной старшей</b>

10.35- 11.00	<p>подготовительной к школе группы по усвоению ОВД</p> <p>Оформление документации Взаимодействие с воспитателями</p>
--------------	--

### Методические пособия

№ п/п	Наименование
<b>Обязательная часть</b>	
	Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023г.
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>	
	<i>Программа по духовно – нравственному воспитанию дошкольников «Православные праздники как средство приобщения к истокам национальной культуры», Е.О. Данилова, Т. В. Довженко, Ейск 2019 г.</i>
	<i>Программа «Краеведение для дошколят» (для детей 4-7 лет), коллектив педагогов МБДОУ ДСКВ № 15 г. Ейска МО Ейский район</i>

### Организация развивающей предметно-пространственной среды

Среда стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивает реализацию различных образовательных программ; учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность; учет возрастных особенностей детей.

Доступность среды создает условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

№	Наименование оборудования	Количество
<b>Для физкультурного зала</b>		
1.	Мешочки для метания с песком 120 г	20
2.	Флажки разноцветные	40
3.	Мячи резиновые	20
4.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	10
5.	Игровой тоннель	2

6.	Комплект следочков ступней из мягкого линолеума	8
7.	Гимнастические скамейки	2
8.	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой комплекс (горка; рукоход, лесенка, сетка-паук для развития физических качеств)	1
9.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см	10
10.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 50 см	12
11.	Обруч пластмассовый плоский диаметром 35 см	14
12.	Баскетбольное кольцо (напольное)	1
13.	Гимнастические палки	40
14.	Хоккейный набор (клюшка, мяч)	4
15.	Бадминтон	2
16.	Тактильная дорожка деревянная	2
17.	Ворота хоккейные	1
18.	Скакалки	12
19.	Канат	2
20.	Гимнастические маты	5
<b>Детские тренажеры</b>		
19.	Беговая дорожка детская(70 x 60 x 80 см)	1
20.	Велотренажер детский (55 x 35 x 70 см)	1
21.	Мини-твист (45 x 30 x 96 см, диаметр диска 25 см)	1

### **Особенности организации образовательной деятельности**

Образовательная деятельность проводится в форме занятий, совместная деятельность педагога с детьми, самостоятельная двигательная деятельность детей.

В соответствии с СанПин № 2 от 28.01.21 г. продолжительность учебного занятия для воспитанников младшей группы не более 15 минут, средней группы – 20 минут, старшей группы 25 минут, подготовительной группы – 30 минут.

Подвижные игры, упражнения, пальчиковая гимнастика служат для развития общей и тонкой моторики, координации движений, координации речи с движением, развития подражательности и творческих способностей. Они могут быть использованы воспитателями в качестве физкультминуток в непосредственной образовательной деятельности, подвижных игр на прогулке или в свободное время во второй половине дня. Они тоже обязательно выдерживаются в рамках изучаемой лексической темы.

**Активный отдых:**

- физкультурные досуги и развлечения 1-2 раз в месяц,
- физкультурные праздники 2 раза в год,
- дни здоровья 1 раз в квартал.

## Организация режима пребывания детей в ДОУ

### Режим дня

Группа общеразвивающей направленности функционирует в режиме пятидневной рабочей недели с 10,5- часовым пребыванием детей (с 07.30 до 18.00 часов), выходные – суббота, воскресенье, праздничные дни.

#### ***Особенности режима дня ДОУ в каникулярный период:***

С 25 по 31 декабря 2023г. для воспитанников организовываются зимние каникулы, во время которых увеличивается время самостоятельной деятельности детей. Организуются мероприятия по подготовке и проведению зимних новогодних праздников и развлечений.

С 3 июня по 31 августа 2024г. – летний оздоровительный период. В летний период увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, музыкальные и спортивные часы, праздники, экскурсии и др.

***На период карантинных мероприятий режим дня*** может быть изменен с учетом медицинских показаний. Медицинский персонал определяет возможность посещения воспитанниками карантинных групп музыкального и спортивного залов, контакта со специалистами и воспитанниками других возрастных групп. Образовательная деятельность по музыкальному развитию и физкультуре по рекомендации медицинского персонала может быть организована в групповом помещении.