

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 комбинированного вида»  
(МДОУ «Детский сад № 22»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад № 22»  
от 29.08.2024г. №01-09/106

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**второй младшей группы № 7**  
**срок реализации 2024 / 2025 учебный год**

Инструктор по физической культуре:  
Поляшова Н.А.

г. Ухта  
2024 год

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>2</b>
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Планируемые результаты (целевые ориентиры) реализации рабочей программы	7
1.3	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	8
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>12</b>
2.1	Содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»	12
2.2	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы	15
2.3	Способы и направления поддержки детской инициативы	18
2.4	Организация коррекционно-развивающей работы	19
2.5	Организация воспитательного процесса	19
2.6	План образовательной деятельности	22
2.7	Особенности взаимодействия с семьями обучающихся	26
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>28</b>
3.1	Психолого-педагогические условия реализации рабочей программы	28
3.2	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	30
3.3	Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	32
3.4	Кадровые условия реализации рабочей программы	33

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- с ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);
- с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);
- с Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);
- с образовательной программой дошкольного образования МДОУ «Детский сад № 22»

Рабочая программа направлена на реализацию обязательной части основной образовательной программы ДО и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Программа является основой для преемственности образования детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста.

**Цель рабочей программы** - разностороннее физическое развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей.

### **Задачи рабочей программы**

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслужива-

ния, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

***Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:***

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

***Рабочая программа построена на следующих принципах дошкольного образования, установленных ФГОС ДО:***

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей 3-4 лет, а также педагогических работников (далее вместе - взрослые);
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 10) учёт этнокультурной ситуации развития детей.

***Основными подходами к формированию рабочей программы являются:***

- *деятельностный подход*, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- *интегративный подход*, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;
- *индивидуальный подход*, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- *лично-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;
- *средовый подход*, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

### **1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в т.ч. характеристики особенностей развития детей 3-4 лет**

При разработке рабочей программы учитывались следующие значимые характеристики: географическое месторасположение; социокультурная среда; контингент воспитанников; характеристики особенностей развития детей.

#### **Характеристика контингента обучающихся 3-4 лет**

*Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.*

*Эмоциональное развитие ребёнка* этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

*Поведение ребёнка произвольно, действия и поступки ситуативны.*

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

*В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар:* девочка-женщина, мальчик-мужчина.

*Физическое развитие детей 3-4 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

*Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.*

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

*В 3 года складываются некоторые пространственные представления.*

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

*Внимание детей четвёртого года жизни произвольно.*

Память детей 3 лет непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.

*Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.*

В 3 года *воображение* только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено *стремление к деятельности*.

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

*Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.*

В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.

*Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.*

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.

*Совершенствуется звукоразличение, слух.*

**Итого на 01.09.2024 г.:**

**Наполняемость группы:**

нормативная - 25 чел.

фактическая - 15 чел.

**Распределение по полу:**

мальчиков - 10 чел.

девочек - 5 чел.

**Распределение по группам здоровья:**

1 группа - 5 чел. ( 33,5 %)

2 группа - 10 чел. ( 66,5 %)

3 группа - 0чел. ( %)

**Целевые группы обучающихся  
для оказания им адресной психологической помощи  
и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения  
(для организации коррекционно-развивающей работы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Целевая группа</b>	<b>Фамилия, имя обучающегося</b>	<b>Примерные формы работы</b>
<b>1</b>	<b>Нормотипичные дети с нормативным кризисом развития</b>		
<b>2</b>	<b>Обучающиеся с особыми образовательными потребностями</b>		
2.1	одаренные обучающиеся		
<b>3</b>	<b>Обучающиеся «группы риска»: проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний)</b>		

## **1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание и планируемые результаты ОП ДО должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной образовательной программы для детей к 4 годам.

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения ОП ДО представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка к 4 годам.

Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов. По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не являются основанием для констатации трудностей ребёнка в освоении программы и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения ОП ДО (к 4 годам):**

*- ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;*

*- ребёнок 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 упражнения под музыку;*

*- ребёнок демонстрирует 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;*

*- ребёнок владеет культурно-гигиеническими навыками: умывание, одевание и тому подобное, соблюдает требования гигиены, имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье;*

*- ребёнок проявляет доверие к миру, положительно оценивает себя, говорит о себе в первом лице;*

*- ребёнок откликается эмоционально на ярко выраженное состояние близких и сверстников по показу и побуждению взрослых; дружелюбно настроен в отношении других детей;*

*- ребёнок владеет элементарными нормами и правилами поведения, связанными с определенными разрешениями и запретами («можно», «нельзя»), демонстрирует стремление к положительным поступкам;*

*- ребёнок демонстрирует интерес к сверстникам в повседневном общении и бытовой деятельности, владеет элементарными средствами общения в процессе взаимодействия со сверстниками;*

*- ребёнок проявляет интерес к правилам безопасного поведения; осваивает безопасные способы обращения со знакомыми предметами ближайшего окру-*



жения;

- ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия в процессе совместной деятельности;

- ребёнок произносит правильно в словах все гласные и согласные звуки, кроме шипящих и сонорных, согласовывает слова в предложении в роде, числе и падеже, повторяет за педагогическим работником (далее - педагог) рассказы из 3-4 предложений, пересказывает знакомые литературные произведения, использует речевые формы вежливого общения;

- ребёнок понимает содержание литературных произведений и участвует в их драматизации, рассматривает иллюстрации в книгах, запоминает небольшие потешки, стихотворения, эмоционально откликается на них;

- ребёнок демонстрирует умения вступать в речевое общение со знакомыми взрослыми: понимает обращенную к нему речь, отвечает на вопросы, используя простые распространенные предложения; проявляет речевую активность в общении со сверстником;

- ребёнок совместно со взрослым пересказывает знакомые сказки, короткие стихи;

- ребёнок демонстрирует познавательную активность в деятельности, проявляет эмоции удивления в процессе познания, отражает в общении и совместной деятельности со взрослыми и сверстниками полученные представления о предметах и объектах ближайшего окружения, задает вопросы констатирующего и проблемного характера;

- ребёнок проявляет потребность в познавательном общении со взрослыми; демонстрирует стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, к простейшему экспериментированию с предметами и материалами: проявляет элементарные представления о величине, форме и количестве предметов и умения сравнивать предметы по этим характеристикам;

- ребёнок проявляет интерес к миру, к себе и окружающим людям;

- ребёнок знает об объектах ближайшего окружения: о родном населенном пункте, его названии, достопримечательностях и традициях;

- ребёнок имеет представление о разнообразных объектах живой и неживой природы ближайшего окружения, выделяет их отличительные особенности и свойства, различает времена года и характерные для них явления природы, имеет представление о сезонных изменениях в жизни животных, растений и человека, интересуется природой, положительно относится ко всем живым существам, знает о правилах поведения в природе, заботится о животных и растениях, не причиняет им вред;

- ребёнок способен создавать простые образы в рисовании и аппликации, строить простую композицию с использованием нескольких цветов, создавать несложные формы из глины и теста, видоизменять их и украшать; использовать простые строительные детали для создания постройки с последующим её анализом;

- ребёнок с интересом вслушивается в музыку, запоминает и узнает знако-

мые произведения, проявляет эмоциональную отзывчивость, различает музыкальные ритмы, передает их в движении;

- ребёнок активно взаимодействует со сверстниками в игре, принимает на себя роль и действует от имени героя, строит ролевые высказывания, использует предметы-заместители, разворачивает несложный игровой сюжет из нескольких эпизодов;

- ребёнок в дидактических играх действует в рамках правил, в театрализованных играх разыгрывает отрывки из знакомых сказок, рассказов, передает интонацию и мимические движения.

### **1.3. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Оценивание качества образовательной деятельности по программе осуществляется в форме педагогической диагностики.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», а также ФГОС ДО, в котором определены государственные гарантии качества образования.

#### ***Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов:***

*1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.*

*2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.*

*3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:*

- планируемые результаты освоения ОП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;

- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

*4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:*

1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

*5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).*

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка. Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год согласно Положению «Об оценке индивидуального развития воспитанников» ДОУ.

*6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:*

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализа продуктов детской деятельности,
- специальных диагностических ситуаций,
- специальных методик диагностики физического развития.

*7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.*

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Фиксация данных наблюдения по-

зволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

8. Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ (ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ) ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

#### **Содержание образовательной деятельности**

Инструктор по физической культуре формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

Продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.

#### **1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения)**

##### ***Основные движения:***

*бросание, катание, ловля, метание:* прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по

наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках на расстоянии 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола;

*ходьба:* ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом;

*бег:* бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убежание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м;

*прыжки:* прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см);

*упражнения в равновесии:* ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса:* поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); переключивание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

*упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоноч-*

*ника*: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;

*музыкально-ритмические упражнения*, разученные на музыкальных занятиях, инструктор включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

### ***Строевые упражнения:***

*Инструктор по физической культуре предлагает детям следующие строевые упражнения*: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.

Выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).

## **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).

## **3. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках*: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.

*Ходьба на лыжах*: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.

*Катание на трехколесном велосипеде*: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*Плавание*: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с

плавающими игрушками в воде.

#### **4. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5. Активный отдых**

*Физкультурные досуги:* досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

*Дни здоровья:* в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОУ (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» используется основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание шестое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2022. — 368 с.

Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 184.

## **2.2. ВАРИАТИВНЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребёнка в ДОУ. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

### **Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы**

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;

- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к возрастной группе детей 3-4 лет.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

### **Формы реализации рабочей программы**

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей 3-4 лет.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

### **Формы организации образовательной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Название формы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Примечание</b>
1	Фронтальная	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение	Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях
2	Поточная	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.).	Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закреп-



			ления пройденного материала
3	Групповая	Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его	Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)
4	Индивидуальная	Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями	

### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);

- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);

- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### **Средства реализации рабочей программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности де-*

тей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.

### **Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности 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. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся 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, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

### **2.3. СПОСОБЫ И НАПРАВЛЕНИЯ ПОДДЕРЖКИ ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ**

Для поддержки детской инициативы используются следующие основные способы:

- создание условий для свободного выбора детьми деятельности;
- создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
- недирективная помощь детям, поддержка детской инициативы и самостоятельности на занятиях по физической культуре.

### **2.4. ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ** **Цель и задачи коррекционно-развивающей работы**

**Цель КРР:** обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, оказание им квалифицированной помощи в освоении рабочей программы.

**Задачи КРР:**

- выявление обучающихся, которым требуется адресное психолого-педагогическое сопровождение,
- определение особых образовательных потребностей обучающихся;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся консультативной психолого-педагогической помощи по вопросам развития и воспитания детей дошкольного возраста;
- реализация комплекса индивидуально ориентированных мер по ослаблению, снижению или устранению отклонений в развитии и проблем поведения.

**Целевые группы обучающихся  
для оказания им адресной помощи**

В группе имеются следующие целевые группы обучающихся для оказания им адресной психологической помощи и включения их в программы психолого-педагогического сопровождения:

- 1) нормотипичные дети с нормативным кризисом развития;
- 2) обучающиеся с особыми образовательными потребностями:
  - одаренные обучающиеся;
- 3) обучающиеся «группы риска»: проявляющие комплекс выраженных факторов риска негативных проявлений (импульсивность, агрессивность, неустойчивая или крайне низкая (завышенная) самооценка, завышенный уровень притязаний).

## **2.5. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Воспитательная работа в осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДООУ и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

*Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:*

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм,

стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;

- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

*Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие»* направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническими нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### **Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»**

*Ценность:* здоровье.

*Цель физического и оздоровительного воспитания:* сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

*Задачи по формированию здорового образа жизни:*

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;
- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

*Направления деятельности:*

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОУ.

### План воспитательной работы

№ п/п	Праздники, памятные даты	Событие (название и форма)	Сроки	Ответственный
	<b>Сентябрь</b>			
	<b>Октябрь</b>			
1	ПДД	Спортивное развлечение «Красный, жёлтый, зелёный»	16-20.10	инструктор по физкультуре
	<b>Ноябрь</b>			
2	4 ноября День народного единства	Фестиваль национальных игр народов России	01.11-03.11	инструктор по физкультуре
	<b>Декабрь</b>			
3	«Зимушка - зима»	Развлечение на свежем воздухе	Третья неделя	инструктор по физкультуре
	<b>Январь</b>			
4	Музыкально-спортивное развлечение по пожарной безопасности		третья неделя	музыкальные руководители инструктор по физкультуре
	<b>Февраль</b>			
5	23 февраля: День защитника Отечества.	Праздник «Слава армии родной»	19-22.02	музыкальные руководители инструктор по физкультуре
	<b>Март</b>			
6	«День здоровья»	Игровая программа	третья неделя	музыкальные руководители инструктор по физкультуре
	<b>Апрель</b>			
7	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Развлечение	третья неделя	инструктор по физкультуре
	<b>Май</b>			
8	«В гостях у солнышка»	Развлечение	третья неделя	инструктор по физкультуре

### 2.6. ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Рабочая программа, опираясь на образовательную программу ДОУ, предполагает проведение организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре 3 раза в неделю (2 раза проводится инструктором по

физической культуре в помещении, 1 раз - на улице) в каждой возрастной группе в соответствии с требованиями СанПиН.

Занятия с детьми 3-4 лет проводятся 3 раза в неделю по 15 мин.

### Расписание организованной образовательной деятельности

№п/п	Номер (название) группы	Возраст	День	Время	Примечание
1.	Группа № 7	3-4	Вт.	9:00-9:15	Спорт.зал
2.	Группа № 7	3-4	Чт.	9:00-9:15	Спорт.зал
3.	Группа № 7	3-4	Пт.	11:05-11:20	Улица

### Перспективный план организованной образовательной деятельности

№ п/п	Занятие	Дата	Методическая литература	Примечание
<b>Сентябрь</b>				
1	Занятие 1	3.09.	Стр. 23-24	
2	Занятие 2	5.09.	Стр. 23-24	
3	Занятие 3 (улица)	6.09.	Стр. 27-28	
4	Занятие 4	10.09.	Стр. 24-25	
5	Занятие 5	12.09.	Стр. 24-25	
6	Занятие 6(улица)	13.09.	Стр. 27-28	
7	Занятие 7	17.09.	Стр. 25-26	
8	Занятие 8	19.09.	Стр. 25-26	
9	Занятие 9(улица)	20.09.	Стр. 27-28	
10	Занятие 10	24.09.	Стр. 26-27	
11	Занятие 11	26.09.	Стр. 26-27	
12	Занятие 12(улица)	27.09.	Стр. 27-28	
<b>Октябрь</b>				
13	Занятие 13	1.10.	Стр. 28-29	
14	Занятие 14	3.10.	Стр. 28-29	
15	Занятие 15 (улица)	5.10.	Стр. 32-33	
16	Занятие 16	8.10.	Стр. 29	
17	Занятие 17	10.10.	Стр. 29	
18	Занятие 18 (улица)	11.10.	Стр. 32-33	
19	Занятие 19	15.10.	Стр. 30-31	
20	Занятие 20	17.10.	Стр. 30-31	
21	Занятие 21 (улица)	18.10.	Стр. 32-33	
22	Занятие 22	22.10.	Стр. 31-32	
23	Занятие 23	24.10.	Стр. 31-32	
24	Занятие 24 (улица)	25.10.	Стр. 32-33	

<b>Ноябрь</b>				
25	Занятие 25	29.10.	Стр. 33-34	
26	Занятие 26	31.10.	Стр. 33-34	
27	Занятие 27 (улица)	1.11.	Стр. 38	
28	Занятие 28	5.11.	Стр. 34-35	
29	Занятие 29	7.11.	Стр. 34-35	
30	Занятие 30 (улица)	8.11.	Стр. 38	
31	Занятие 31	12.11.	Стр. 35-37	
32	Занятие 32	14.11.	Стр. 35-37	
33	Занятие 33 (улица)	15.11.	Стр. 38	
35	Занятие 35	19.11.	Стр. 37-38	
36	Занятие 36	21.11.	Стр. 37-38	
37	Занятие 37 (улица)	22.11	Стр. 38	
<b>Декабрь</b>				
38	Занятие 38	26.11	Стр. 38-40	
39	Занятие 39	28.11.	Стр. 38-40	
40	Занятие 40 (улица)	29.11.	Стр. 43	
41	Занятие 41	3.12.	Стр. 40-41	
42	Занятие 42	5.12.	Стр. 40-41	
43	Занятие 43 (улица)	6.12.	Стр. 43	
44	Занятие 44	10.12.	Стр. 41-42	
45	Занятие 45	12.12.	Стр. 41-42	
46	Занятие 46 (улица)	13.12.	Стр. 43	
47	Занятие 47	17.12.	Стр. 42-43	
48	Занятие 48	19.12.	Стр. 42-43	
49	Занятие 49 (улица)	20.12.	Стр. 43	
<b>Январь</b>				
50	Занятие 50	7.01.	Стр. 43-45	
51	Занятие 51	9.01.	Стр. 43-45	
52	Занятие 52 (улица)	10.01.	Стр. 49-50	
53	Занятие 53	14.01.	Стр. 45-46	
54	Занятие 54	16.01	Стр. 45-46	
55	Занятие 55 (улица)	17.01.	Стр. 49-50	
56	Занятие 56	21.01.	Стр. 46-47	
57	Занятие 57	23.01.	Стр. 46-47	
58	Занятие 58 (улица)	24.01.	Стр. 49-50	
59	Занятие 59	28.01.	Стр. 47-49	
60	Занятие 60	30.01.	Стр. 47-49	
61	Занятие 61 (улица)	31.01.	Стр. 49-50	
<b>Февраль</b>				
62	Занятие 62	4.02.	Стр.50	
63	Занятие 63	6.02.	Стр.50	
64	Занятие 64 (улица)	7.02.	Стр. 54	

65	Занятие 65	11.02.	Стр. 51-52	
66	Занятие 66	13.02.	Стр. 51-52	
67	Занятие 67 (улица)	14.02	Стр. 54	
68	Занятие 68	18.02.	Стр. 52-53	
69	Занятие 69	20.02.	Стр. 52-53	
70	Занятие 70 (улица)	21.02.	Стр. 54	
71	Занятие 71	25.02.	Стр. 53-54	
72	Занятие 72	27.02.	Стр. 53-54	
73	Занятие 73 (улица)	28.02.	Стр. 54	
	<b>Март</b>			
74	Занятие 74	4.03.	Стр. 54-55	
75	Занятие 75	6.03.	Стр. 54-55	
76	Занятие 76 (улица)	7.03.	Стр. 55	
77	Занятие 77	11.03.	Стр. 56-57	
78	Занятие 78	13.03.	Стр. 56-57	
79	Занятие 79 (улица)	14.03.	Стр. 59-60	
80	Занятие 80	18.03.	Стр. 57-58	
81	Занятие 81	20.03.	Стр. 57-58	
82	Занятие 82 (улица)	21.03.	Стр. 59-60	
83	Занятие 83	25.03.	Стр. 58-59	
84	Занятие 84	27.03.	Стр. 58-59	
85	Занятие 85 (улица)	28.03.	Стр. 59-60	
	<b>Апрель</b>			
86	Занятие 86	1.04.	Стр. 60-61	
87	Занятие 87	3.04.	Стр. 60-61	
88	Занятие 88 (улица)	4.04.	Стр. 64-65	
89	Занятие 89	8.04.	Стр. 61-62	
90	Занятие 90	10.04.	Стр. 61-62	
91	Занятие 91 (улица)	11.04.	Стр. 64-65	
92	Занятие 92	15.04.	Стр. 62-63	
93	Занятие 93	17.04.	Стр. 62-63	
94	Занятие 94 (улица)	18.04.	Стр. 64-65	
95	Занятие 95	22.04.	Стр. 63-64	
96	Занятие 96	24.04.	Стр. 63-64	
97	Занятие 97 (улица)	25.04.	Стр. 64-65	
	<b>Май</b>			
98	Занятие 98	29.04;	Стр. 65-66	
99	Занятие 99	выходной	-	
100	Занятие 100 (улица)	выходной	-	
101	Занятие 101	6.05.	Стр. 66-67	
102	Занятие 102	8.05.	Стр. 66-67	
103	Занятие 103 (улица)	выходной	-	
104	Занятие 104	13.05.	Стр. 69	



105	Занятие 105	15.05.	Стр. 69	
106	Занятие 106 (улица)	16.05.	Стр. 63-64	
107	Занятие 107	20.05.	Стр. 68	
108	Занятие 108	22.05.	Стр. 68	
109	Занятие 109 (улица)	23.05.	Стр. 69	

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, условия организации образовательного процесса соответствуют требованиям, предусмотренным СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.3648-20.

*Суммарный объем двигательной активности в режиме дня составляет не менее 1 часа в день.*

Согласно пункту 2.10 СП 2.4.3648-20 в ДОУ соблюдаются следующие требования к организации образовательного процесса и режима дня:

- режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья;

- при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в т.ч., во время письма, рисования и использования электронных средств обучения;

- физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристские походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. ДОУ обеспечивает присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах;

- возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

### Режим двигательной активности

№ п/п	Формы работы	Виды занятий	Кол-во и длительность занятий	Примечание
1	Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю по 15 мин.	
		На улице	1 раз в неделю 15 мин.	
2	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Не менее 10 мин.	
		Подвижные и спортивные игры и уп-	Ежедневно 2 раза по 15 мин. (утром и вечером)	

		ражнения на прогулке		
		Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	

## **2.7. ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СЕМЬЯМИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **Цели и задачи взаимодействия с семьями обучающихся**

*Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:*

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДООУ и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

*Эта деятельность дополняет, поддерживают и тактично направляет воспитательные действия родителей (законных представителей) детей дошкольного возраста.*

*Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:*

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

### **Принципы взаимодействия с родителями**

*Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:*

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
  - 2) открытость;
  - 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
  - 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
  - 5) возрастосообразность.
- проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

### Календарный план работы с родителями

№ п/п	Название и форма проведения мероприятия	Цель	Участники	Ответственные
<b>Август</b>				
1	Беседа «Для чего нужна ребёнку форма спортивная для занятий физкультурой»	Прививаем детям культурно - гигиенические навыки.	Родители воспитанников	Воспитатели группы
<b>Сентябрь</b>				
2	Видеоролик «Мы - весёлые ребята!»	Ознакомить родителей с образовательным процессом по физ.культуре.	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети	Физ.инструктор
3	Спортивный уголок в группе	Использование нетрадиционного оборудования	Физ.инструктор, воспитатели группы,	Воспитатели группы
<b>Октябрь</b>				
4				
<b>Ноябрь</b>				
5	Развлечение	привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети	Физ.инструктор, педагоги
<b>Декабрь</b>				
6	Развлечение «Зимушка - зима»	Совместная деятельность взрослых и детей	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети и родители	Физ.инструктор, педагоги
<b>Январь</b>				
7	Родительское собрание	Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети	Физ.инструктор, воспитатели группы
<b>Февраль</b>				
8	Праздник «Слава армии родной»	Участие родителей в жизни ДОУ.	музыкальные руководители инструктор по физкультуре	музыкальные руководители инструктор по физкультуре
<b>Март</b>				
9	Спортивный праздник «День здоровья»	Пропаганда здорового образа жизни	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети	Физ.инструктор, воспитатели группы

	<b>Апрель</b>			
10	«Мой весёлый, звонкий мяч»	Совместная игровая деятельность	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети и родители	Физ.инструктор, воспитатели группы
	<b>Май</b>			
11	«В гостях у солнышка»	Совместная деятельность взрослых и детей, участие родителей в жизни ДОУ.	Физ.инструктор, воспитатели группы, дети и родители	Физ.инструктор, воспитатели группы

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

*Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

1) *признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;*

2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;*

3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);*

4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);*

5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей развитию ребёнка и сохранению его инди-*

видуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;

9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;

10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей)* в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;

12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;

14) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ**

*РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.* РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОУ,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (спортивный зал)

Оборудование в группе размещено и по центрам детской активности. Для решения задач физического развития в каждой группе имеются:

1. *Центр двигательной активности* (ориентирован на организацию игр средней и малой подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции с содержанием образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

2. *Центр безопасности*, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

3. *Центр игры*, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции с содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие».

4. *Центр театрализации и музицирования*, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

**Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (3-4 года)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид помещения</b>	<b>Оснащение</b>	<b>Примечания</b>
--------------	----------------------	------------------	-------------------

1	Спортивный зал	<p>Шведская стенка.  Гимнастические маты.  Спортивное оборудование для прыжков, лазания, равновесия: дуги разной высоты, гимнастические скамейки разной высоты и длины, обручи.  Полифункциональные модули.  Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, ленты, султанчики); пособие «Волшебный парашют».  Мячи резиновые, мячи- массажные, мячи - фитболы,  Обручи, кубики, платочки, флажки.  Музыкальный центр.  Ноутбук(педагога).</p>	
2	Групповые помещения	<p>Кегли - 17  Мячи малые - 25  Мячи большие - 3  Ходули (пенёчки) - 4  Обручи - 2  Скакалки - 2  Бочонки - 6  Конатик - кондратик - 1  Игра «Попади в цель» - 1  Гантели маленькие - 4  Гири большие - 2  Перекладины для перешагивания - 2  Змейка из пробок - 1  Кольцеброс - 4  Игра «Поймай пчёлку» - 3  Игра «Кто быстрее» - 3  Игра «Поймай рыбку» - 1  Мешочки с песком - 6  Бадминтон - 2  Ракетка теннисная - 1  Корзина для мяча - 1  Ленточки разноцветные - 10  Классики - 1  Доска ребристая - 1  «Крокодил» (доска ребристая) - 1</p>	

		Дорожка со следами и ладошками - 1+1 Настольная игра «Бомбардир» - 1 Настольная игра «Баскетбол» - 1 Дид.игра «Найди свой домик» - 1 Дид.игра «Поймай кольцо» - 1 Дид.игра «Поймай шарик» - 1	
3	Участки, площадки ДОУ (на улице)	Имеется площадка для занятий физической культурой; «Тропа здоровья»	
4	Ресурсы других организаций образования, спорта, культуры	-	

### **3.3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.3.1. Перечень учебно-методических пособий**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования. /Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание шестое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020. — с. 368.

Содержание образовательной деятельности с детьми 3-4 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 184.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа. 3-4 года. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

4. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет /Автор сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКАМИНТЕЗ, 2017.

5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2016. -144с

6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2009. -80с.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. Для занятий с детьми 3-4 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016. -80с.

8. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016. -128с.

9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Занятия с детьми 6-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016. -112с.

10. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-синтез, 2016. -48с.



### 3.3.2. Средства реализации программы

#### Перечень оборудования для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие» (3-4 года)

№ п/п	Наименование	Количество (в шт.)	Примечание
1	Мячи резиновые	22	
2	Мячи массажные	20	
3	Мячи - фитболы	18	
4	Мячи пласт. для «сухого бассейна»	200	
5	Обручи малого диаметра	25	
6	Кубики	60	
7	Гантели розового цвета	50	
8	Платочки	30	
9	Гимнастические палки деревянные	20	
10	Верёвки - «косички»	25	
11	Флажки	50	
12	Верёвка	1	
13	Дуги	6	
14	Скамейки гимнастические низкие	2	
15	Конусы	6	
16	Мешочки с песком	20	
17	Пособие «Волшебный парашют»	1	
18	Сетка волейбольная	1	
19	Полуфункциональные модули	20	
20	Гимнастические маты	3	
21	Полифункциональные модули - «ворота»	2	

### 3.4. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

<i>ФИО, стаж работы, квалиф. категория</i>	<i>Должностные обязанности</i>
<b>Инструктор по физической культуре</b> Поляшова Надежда Алексеевна, стаж 24 года, высшая кв.кат.	<b>Трудовые действия:</b> Определение задачи содержание занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы Разработка плана проведения занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, Проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия согласно разработанному плану по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы

Обучение занимающихся владению навыками и техникой выполнения упражнений, формирование нравственно-волевых качеств.  
Изучение и обобщение передового опыта в области физической подготовки и обучения детей физической культуре  
Проведение просветительской работы в области физической подготовки и обучения детей физической культуры среди родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, занимающихся, педагогических работников с привлечением соответствующих специалистов  
Консультирование педагогических работников по вопросам теории и практики физического воспитания обучающихся.  
Проведение работы в составе педагогических, методических советов, других форм методической работы

**Необходимые умения:**  
Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы.  
Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений

**Необходимые знания:**  
Основы теории и практики физического воспитания детей  
Основы педагогики и психологии дошкольного воспитания детей  
Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм (Профстандарт «Инструктор-методист».05.005)