



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение**

«Детский сад № 271»

603009, город Нижний Новгород, улица Горная, дом 10А

тел./ факс: 465-16-31

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБДОУ «Детский сад № 271»

Протокол № 3 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 271»

_____ А.Д. Абросимова

Приказ № 149 - О от «30» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В
СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Автор-составитель:

Кузьмичева Т.А., инструктор по физической
культуре I кв. категории

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты освоения основной образовательной программы	3
2.	Учебный план	3
3.	Содержание образовательной деятельности	4
4.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	5

1. Планируемые результаты освоения основной образовательной программы

Образовательная область	Показатели
Физическое развитие	Ребёнок знаком с частями тела и органами чувств человека, сформировано представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Имеет потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов, сформированы представления о необходимых человеку веществах и витаминах. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь», умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений. Лазает по гимнастической стене, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками. Принимает правильное положение в прыжках с места, мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстоянии не менее 70 см. Ловит мяч кистями рук с расстояния 1,5 м.; принимает правильное положение при метании, метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее пяти раз подряд. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Строится в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую сторону. Придумывает варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполняет движения. Выполняет имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

2. Учебный план

Организованная образовательная деятельность проводится в период с 1 сентября по 31 мая. Продолжительность, с учётом каникул, составляет 36 недель. Продолжительность организованной образовательной деятельности не более 20 минут.

I Основная часть

Базовый вид деятельности	Кол-во ООД		
	в неделю	в месяц	в год
ОО «Физическое развитие»: <i>Физическая культура в помещении</i>	3	12	108

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие» реализуется в период проведения всех видов образовательной деятельности.

3. Содержание образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Основные цели и задачи работы по образовательной области «Физическое развитие» см. «От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: Мозаика-синтез, 2017, с. 154

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

психолого-педагогическая работа	методическое обеспечение
«От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под. ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: Мозаика-синтез, 2017, с. 156 - 157	Полтавцева Н., Стожарова М., Краснова Р., Гаврилова И. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. – М.: ТЦ «Сфера», 2013. – 128 с.

Физическая культура

Психолого-педагогическая работа	«От рождения до школы». Основная образовательная программа дошкольного образования / под. Ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 4-е изд., перераб. – М.: Мозаика-синтез, 2017, с. 160 - 161
Методическое обеспечение ОДРМ	Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3–7 лет. – М.: Мозаика-синтез, 2015 с. 32-55; Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 3-5 лет – М.: Мозаика-Синтез, 2017 с.63-127 Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. Планирование, конспекты занятий. изд. 2-е испр., Волгоград: Учитель, 2016 с. 14-67; Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия. - изд. 2-е, перераб., Волгоград: Учитель, 2016 с. 41 - 92; Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. – М.: Мозаика-синтез, 2016 с. 50-71.
Содержание ООД	1) Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. Сентябрь - ноябрь. 4 - 5 лет. – Волгоград: Учитель, 2019 (карты с индексами «С», «О», «Н»); 2) Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. Декабрь - февраль. 4 - 5 лет. – Волгоград: Учитель, 2019 (карты с индексами «Д», «Ф», «Я»); 3) Физическое развитие детей. Планирование НОД. Технологические карты. Март - май. 4 - 5 лет. – Волгоград: Учитель, 2019 (карты с

	индексами «М», «А», «Мй»); <i>Всего 108 занятий.</i>
Сентябрь	01.09.2021 – карта № 1, 2 / С; 03.09.2021 - карта № 3 / С; 07.09.2021, 08.09.2021 – карта № 4, 5 / С; 10.09.2021 - карта № 6 / С; 14.09.2021, 15.09.2021 – карта № 7, 8 / С; 17.09.2021 - карта № 9 / С; 21.09.2021, 22.09.2021 – карта № 10, 11 / С; 24.09.2021 - карта № 12 / С; 28.09.2021, 29.09.2021 – карта № 1, 2 / С (повторение).
Октябрь	01.10.2021 - карта № 3 / О; 05.10.2021, 06.10.2021 – карта № 1,2 / О; 08.10.2021 - карта № 6 / О; 12.10.2021, 13.10.2021 – карта № 4,5 / О; 15.10.2021 - карта № 9 / О; 19.10.2021, 20.10.2021 – карта № 7,8 / О; 22.10.2021 - карта № 12 / О; 26.10.2021, 27.10.2021 – карта № 10,11 / О; 29.10.2021 - карта № 3 / Н.
Ноябрь	02.11.2021, 03.11.2021 – карта № 1, 2 / Н; 09.11.2021, 10.11.2021 – карта № 4, 5 / Н; 12.11.2021 - карта № 6 / Н; 16.11.2021, 17.11.2021 – карта № 7, 8 / Н; 19.11.2021 - карта № 9 / Н; 23.11.2021, 24.11.2021 – карта № 10, 11 / Н; 26.11.2021 - карта № 12 / Н; 30.11.2021 – карта № 1,2 / Д.
Декабрь	01.12.2021 –карта № 1, 2 / Д; 03.12.2021 - карта № 3 / Д; 07.12.2021, 08.12.2021 – карта № 4, 5 / Д; 10.12.2021 - карта № 6 / Д; 14.12.2021, 15.12.2021 – карта № 7, 8 / Д; 17.12.2021 - карта № 9 / Д; 21.12.2021, 22.12.2021 – карта № 10, 11 / Д; 24.12.2021 - карта № 12 / Д;
Январь	11.01.2022, 12.01.2022 – карта № 1, 2 / Я; 14.01.2022 - карта № 3 / Я; 18.01.2022, 19.01.2022 – карта № 4 ,5 / Я; 21.01.2022 - карта № 6 / Я; 25.01.2022, 26.01.2022 – карта № 7, 8 / Я; 28.01.2022 - карта № 9 / Я.
Февраль	01.02.2022, 02.02.2022 – карта № 10, 11 / Я; 04.02.2022 - карта № 12 / Я; 08.02.2022, 09.02.2022 – карта № 1,2 / Ф; 11.02.2022 - карта № 3 / Ф; 15.02.2022, 16.02.2022 – – карта № 4,5 / Ф; 18.02.2022 - карта № 6 / Ф; 22.02.2022 – – карта № 7, 8 / Ф; 25.02.2022 – карта № 9 / Ф.
Март	01.03.2022, 02.03.2022 –карта № 10, 11 / Ф; 04.03.2022 - карта № 12 / Ф; 09.03.2022 - карта № 1, 2 / М; 11.03.2022 – карта № 3 / М; 15.03.2022, 16.03.2022 – карта № 4, 5 / М; 18.03.2022 - карта № 6 / М; 22.03.2022, 23.03.2022 – карта № 7, 8 / М; 25.03.2022 - карта № 9 / М; 29.03.2022, 30.03.2022 – карта № 10, 11 / М.
Апрель	01.04.2022 - карта № 12 / М; 05.04.2022, 06.04.2022 – карта № 1, 2 / А; 08.04.2022 - карта № 3 / А; 12.04.2022, 13.04.2022 – карта № 4, 5 / А; 15.04.2022 - карта № 6 / А; 19.04.2022, 20.04.2022 – – карта № 7, 8 / А; 22.04.2022 - карта № 9 / А; 26.04.2022, 27.04.2022 – – карта № 10, 11 / А; 29.04.2022 - карта № 12 / А.
Май	04.05.2022 – карта № 1,2 / Мй; 06.05.2022 - карта № 3 / Мй; 10.05.2022, 11.05.2022 – карта № 4, 5 / Мй; 13.05.2022 - карта № 6 / Мй; 17.05.2022, 18.05.2022 – карта № 7, 8 / Мй; 20.05.2022 - карта № 9 / Мй; 24.05.2022, 25.05.2022 – карта № 10, 11 / Мй; 27.05.2022 - карта № 12 / Мй; 31.05.2022 - карта № 1,2 / Мй (повторение).

4. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Образовательная область «Физическое развитие»

Дети с 4 лет			
Формы	Способы	Методы	Средства
Организованная образовательная	Фронтальный	Наглядный: показ, образец; демонстрация	Игра «Кегли», мяч фитбол, лесенка балансир, набор

деятельность Физическая культура в помещении		физических упражнений; использование зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Словесный: название упражнений; комментирование хода выполнения упражнения; указание; выразительное чтение стихов; Практический: имитационные игры и упражнения; подвижные игры; выполнение движений, повторение упражнений;	массажный роликов и мячей, обруч плоский, обруч, скакалка, бревно гимнастическое, канат для перетягивания, кольцоброс со столбиками, куб большой, куб малый, гантели детские, палка гимнастическая 100 см, палка гимнастическая деревянная 70 см, флажки разноцветные, мяч массажный, щит баскетбольный навесной, тоннель, мешочки для метания, погремушки, бубен, доска ребристая, мяч резиновый 200 мм, мат гимнастический, скамейка гимнастическая жёсткая, скакалка шнуровая, коврик резиновый, обруч малый, дуга для подлезания (большая), дуга для подлезания (малая), конус сигнальный, мишени для метания.
---	--	---	---