

Обсуждено и рекомендовано:  
Педагогическим советом  
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»  
Протокол № 1 от 27.08.2020

Утверждаю:  
Генеральный директор  
ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»  
Мельников А.В.  
Приказ № 97 от 28.08.2020



**Рабочая программа**  
**Инструктора по физической культуре**  
**к основной образовательной программе дошкольного образования**  
**«Путь к успеху»**  
**по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**  
**(Физическая культура)**

**на 2020-2021 учебный год**  
**Возраст обучающихся 3-7 лет**

**Срок освоения 1 год**

**Составитель:**  
**Куряткова А.В.**

**Санкт-Петербург**  
**2020г.**

## Содержание:

1. Целевой раздел рабочей программы	
1.1. Пояснительная записка .....	3
Перечень нормативных документов .....	3
Цели и задачи реализации программы .....	4
Принципы построения программы .....	5
1.2. Возрастные особенности .....	6
2. Планируемые результаты освоения программы: .....	13
2.1. Оценка результатов освоения программы .....	16
3. Содержательный раздел рабочей программы	
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в контексте реализуемых программ и технологий .....	19
3.2. Разделы, направления и формы физкультурно-образовательной работы ..	20
3.3. Формы основных видов образовательной деятельности по физической культуре .....	22
3.4. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	24
3.5. Содержание психолого-педагогической работы по физической культуре	25
3.6. Интеграция с другими образовательными областями .....	28
3.7. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности..	29
3.8. Физкультурно-массовые мероприятия .....	59
3.9. Взаимодействие инструктора по физической культуре со специалистами	61
3.10. Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями ....	62
4. Условия реализации рабочей программы	
4.1. Материально-техническое оснащение спортивного зала .....	63
4.2. Материально-техническое оснащение спортивной площадки .....	65
5. Используемая литература .....	65

## 1.Целевой раздел.

### 1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре создана на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с Основной общеобразовательной программой дошкольного образования «Путь к успеху» подразделения ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ», и с учетом следующих нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность подразделения ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ» Британский детский сад «АСПЕКТ»:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 г. № 1155; зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11. 2013 № 30384
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва; зарегистрирован в Минюсте РФ 29.05.2013 №28564
- Постановлением правительства РФ «Об осуществлении мониторинга системы образования» от 05.08.2013 г. № 662
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам, образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013 № 1014; зарегистрирован в Минюсте РФ 26.09.2013 №30038
- Уставом ЧУ ОО ЦО «АСПЕКТ»

При создании рабочей программы учитывались следующие примерные основные образовательные программы:

- Парциальная образовательная программа по физическому воспитанию в детском саду - «Здоровье» (под редакцией В. Г. Алямовской);
- Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. и доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 с.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. В этом возрасте основным принципом программы по физическому воспитанию является формирование осознанного отношения детей к здоровью, по средствам физического воспитания, это ведет к всестороннему развитию физических и духовных способностей. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-

двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Цель программы:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечение целостной и четкой системы планирования воспитательной образовательной деятельности, улучшение образования воспитанников.

**Содержание** программы в образовательной области «Физическое развитие» направлено на сохранение, укрепление, и охрану здоровья воспитанников, повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления через решение следующих специфических задач:

- способствовать гармоничному развитию всех мышечных групп; совершенствовать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышать адаптивность к факторам природной и социальной среды;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности, а также интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- усвоение правил здорового образа жизни, соответствующих собственным индивидуальным особенностям и возможностям.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются занятия по физической культуре, которое состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Интеграция образовательных областей и видов детской деятельности осуществляться в водной и заключительной части.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год фронтально и подгруппами, в октябре и мае.

Праздники проводятся 2 раза в год (зима, лето).

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление
- эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы построения программы по ФГОС:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с ФГОС.