

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад №63»

Принята на заседании  
педагогического совета № 1  
МБДОУ № 63

30.08.2023г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ №63  
\_\_\_\_\_ Ерохина Е.В.

Приказ № 80-О 30.08.2023г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## Младшая группа

Составлена на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой

**Срок реализации программы 2023-2024г.**

Разработчик  
Путилина Ю.А.  
специалист высшей категории



### Пояснительная записка

**Нормативные основания разработки рабочей программы:** настоящая программа разработана на основе:

- ✓ Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г №1155)
- ✓ Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г №1014)
- ✓ Приказ Минобрнауки России от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»
- ✓ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- ✓ Лицензии на осуществление образовательной деятельности (серия 61ЛО1 №0003040, регистрационный № 5461 от 12.08.2015г.),
- ✓ Устава МБДОУ № 63
- ✓ Основной образовательной программы МБДОУ № 63

**Направленность рабочей программы:** «Физическое развитие» (занятия физической культурой).

**Цель:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья, обеспечение гармоничного физического развития, формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

**Задачи:**

- ✓ ·Продолжать развивать разнообразные виды движений.

- ✓ ·Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- ✓ ·Приучать действовать совместно.
- ✓ ·Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- ✓ ·Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- ✓ ·Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- ✓ ·Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- ✓ ·Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
- ✓ ·Закреплять умение ползать.
- ✓ ·Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- ✓ ·Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- ✓ ·Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

**Объём рабочей программы:** 36 академических часа.

**Формы реализации рабочей программы:** непосредственно-образовательная деятельность (занятия) 3 раза в неделю по 15 минут. Совместная деятельность взрослого и детей (утренняя гимнастика, физкультминутки, игры и физические упражнения в том числе и на прогулке, дыхательная гимнастика, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность детей).

#### **Условия реализации рабочей программы:**

Организация «Центра двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительного центра»

#### **Результаты освоения рабочей программы:**

- ✓ ·Умеют выполнять разнообразные виды движений.
- ✓ ·Умеют ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- ✓ ·Умеют действовать совместно.
- ✓ ·Умеют строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- ✓ ·Умеют энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- ✓ ·Закреплено умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.
- ✓ ·Умеют ловить мяч двумя руками одновременно.
- ✓ ·Умеют хвататься за перекладину во время лазанья.
- ✓ ·Закреплено умение ползать.
- ✓ ·Умеют сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- ✓ ·Реагируют на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- ✓ ·Развиты самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

#### **Содержание рабочей программы**

№ п/п	Тема	Задачи	Примечание
сентябрь			
1	1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.23.
	2	Упражнять детей в беге и ходьбе всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.24.
	3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.25.
	4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.26
октябрь			
1	5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.27
	6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.29
	7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.30
	8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.31.
ноябрь			
1	9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.33
	10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.34
	11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.35

	12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.37
декабрь			
2	13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.38
	14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.40
	15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.41
	16	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.42
январь			
2	17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.43
	18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.45
	19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.46
	20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.47
февраль			
2	21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.50
	22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.51
	23	Упражнять детей в ходьбе переменным	Л.И.Пензулаева

		шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	«Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.52
	24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.53
март			
3	25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.54
	26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.56
	27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.57
	28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.58
апрель			
3	29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.60
	30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.61
	31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.62
	32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.63
май			
3	33	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.65
	34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в

	полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	детском саду», младшая группа стр.66
35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.67
36	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа стр.68

### Организация предметно-пространственной развивающей среды и деятельности по ее освоению.

<p><i>«Центр двигательной активности» или «Физкультурно-оздоровительный центр»</i>  <i>Ведущая ОО программы: «Физическое развитие».</i>  <i>Интегрируемые ОО программы: «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»</i></p>		
<p>- Оборудование для ходьбы, бега, тренировки равновесия: валик мягкий укороченный (длина 30 см, диаметр 30 см); коврики, дорожки массажные со следочками (для профилактики плоскостопия) 180 г 40 см; горка детская; шнур длинный; мешочки с песком.</p> <p>- Оборудование для прыжков: мини-мат (длина 60 см, ширина 60 см, высота 7 см); куб деревянный малый (ребро 15–30 см); обруч плоский цветной (диаметр 40–50 см); палка гимнастическая длинная (длина 150 см, сечение 3 см); шнур короткий плетеный (длина 75 см).</p> <p>- Оборудование для катания, бросания, ловли: корзина для метания мячей; мяч резиновый (диаметр 10–15 см); мяч-шар надувной (диаметр 40 см); обруч малый (диаметр 54–65 см); шарик пластмассовый (диаметр 4 см).</p> <p>- Оборудование для ползания и лазанья: лесенка-стремянка двухпролетная (высота 103 см, ширина 80–85 см); лабиринт игровой (трансформер), ящики для влезания (складирующиеся один в другой).</p> <p>- Оборудование для общеразвивающих упражнений: мяч массажный (диаметр 6–8 см); мяч резиновый (диаметр 20–25 см); обруч плоский (диаметр 20–25 см); палка гимнастическая короткая (длина 60–80 см); колечко с лентой (диаметр 5 см); кольцо резиновое малое (диаметр 5–6 см); кольцо резиновое большое (диаметр 18 см).</p> <p>-Нестандартное оборудование.</p>	<p>- Периодическая сменяемость пособий.</p> <p>- Свободное пространство для двигательной деятельности.</p> <p>- Максимальный уровень размещения пособий.</p> <p>- Располагать вдали от зоны малой активности.</p> <p>- Рациональное сочетание пособий и движений, недопущение их однообразия.</p> <p>- Некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10–15 см), на который можно встать, чтобы взять интересующий предмет.</p> <p>- В целях увеличения</p>	<p>- Подвижные игры: «Кошки-мышки»; «Мы солдаты»; «Достань морковку»; «Беги к тому, что назову», «Огуречик», «Ветер и листочки», «По ровненькой дорожке», «Обезьянки-шалунишки», «У медведя во бору», «С мишкой», «Зайка беленький сидит», «Кто быстрее добежит до стульчика?», «Пройди по дорожке», «Веселые колокольчики», «Поезд», «Автомобили», «Самолеты», «Мы едем, едем, едем», «Воробышки и автомобиль», «Дед Мороз», «1, 2, 3 – снежинка, лети!», «Снежки», «Лошадки бегут по снегу», «Лохматый</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны).</li> <li>- Гимнастическая скамейка, бревно.</li> <li>- Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, флажки, платочки, султанчики, кубики, погремушки, шишки, шары, палки, ленты.</li> <li>- Сухой бассейн.</li> <li>- Плоскостные дорожки, ребристая доска.</li> <li>- Набивные мешочки для бросания.</li> <li>- кегли, воротца.</li> <li>- Гимнастическая стенка, шведская стенка с матрасиком (упражнения выполняются только под контролем взрослого).</li> <li>- Игрушки-качалки.</li> <li>- Массажеры механические, диски здоровья.</li> <li>- Мягкие легкие модули, туннели.</li> <li>- Разноцветные флажки, ленточки-султанчики, легкие поролоновые шары для метания вдаль, мячи большие и теннисные.</li> <li>- Горизонтальная цель.</li> <li>- Вертикальная цель.</li> <li>- Наклонная доска.</li> </ul>	<p>двигательной активности детей любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.</li> <li>- Нежелательно использование спортивных снарядов слишком ярких, насыщенных тонов. При выборе окраски физкультурного оборудования следует отдавать предпочтение мягким, пастельным тонам</li> </ul>	<p>пес», «Кошка с котятами», «Курочка-хохлатка», «Цыплята и собачка», «Пузырь», «Огурчик-огуречик», «Зайка-зайка», «Зайка, выйди в сад», «Карусели».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дидактические игры: «Ходим-бегаем», «Птички на ветке», «Слушай мою команду», «Дружные пары», «Найди зайку», «Попади в обруч», «Сбей колпачок», «Кто бросит дальше», «Угадай, кто и где кричит»</li> </ul>
---	---	---

**Литература:**

Программа дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой  
Л.И.Пензулаева «Физическая культура в детском саду», младшая группа  
Электронные образовательные ресурсы