

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Детский сад № 47 Приморского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО:

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 47
Приморского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 47
Приморского района Санкт-Петербурга
от 07.09.2026 г. № 392

Викторова / О.В. Викторова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Санкт-Петербург
2026 г.

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	3
1.3. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры).....	4
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Содержание образовательной деятельности по музыкальному развитию	6
2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений.....	7
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	8
2.4. Коррекционно-развивающая работа	8
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	9
3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы.....	9
3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС) ..	9
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	9
3.4. Кадровые условия.....	9
3.5. Примерный режим и распорядок дня	9
3.6. Календарный план воспитательной работы.....	9
3.7. Традиционные события, праздники, мероприятия	10

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее — Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- ФГОС ДО (утв. приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155, в ред. от 08.11.2022);
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования (утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 № 1028);
- Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21;
- Образовательной программой дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 47 Приморского района Санкт-Петербурга (2026 г.);
- Парциальной программой физкультурно-спортивной направленности для детей от 3 до 7 лет Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду».

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» для детей от 1,5 до 8 лет, обеспечивая разностороннее развитие личности ребенка с учетом его возрастных и индивидуальных особенностей, а также социокультурных и климатических особенностей Санкт-Петербурга.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель: Разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций, формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств и двигательной активности.

Задачи:

- Приобретение двигательного опыта: Развивать физические качества (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость), координационные способности, крупные группы мышц и мелкую моторику.
- Формирование опорно-двигательного аппарата: Развивать равновесие, глазомер, ориентировку в пространстве.
- Овладение основными движениями: Метание, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки.
- Обучение общеразвивающим упражнениям, музыкально-ритмическим движениям, подвижным играм, спортивным упражнениям и элементам спортивных игр (баскетбол, футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, городки, кегли и другое).
- Воспитание нравственно-волевых качеств: Воля, смелость, выдержка, честность, целеустремленность.
- Воспитание интереса к различным видам спорта и чувства гордости за выдающиеся достижения российских спортсменов.
- Приобщение к здоровому образу жизни и активному отдыху: Формирование представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности, воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Реализация задач парциальной программы Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду»: Обучение детей плаванию, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития.

1.3. Планируемые результаты освоения Программы (Целевые ориентиры)

Результаты представлены в виде целевых ориентиров, которые не подлежат непосредственной оценке и не являются основанием для формального сравнения с реальными достижениями детей.

К 2 годам (ранний возраст):

- Ребёнок владеет основными движениями (ходьба, бег, ползание).
- Проявляет интерес к физическим упражнениям, подвижным играм.
- Стремится к самостоятельности в двигательной деятельности.

К 3 годам (ранний возраст):

- Ребёнок умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других.
- Прыгает на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Играет в подвижные игры с простым содержанием.
- Проявляет положительные эмоции при физической активности.

К 4 годам (младший дошкольный возраст):

- Ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
- Проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности.
- Выполняет ритмические упражнения под музыку.
- Сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках.

К 5 годам (средний дошкольный возраст):

- Ребёнок проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям.
- Демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
- Активно играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве.
- Стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

К 6 годам (старший дошкольный возраст):

- Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
- Проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию.
- Способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
- Проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов.
- Владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение).

К 7-8 годам (подготовительная к школе группа):

- У ребёнка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества.
- Ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.
- Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности, о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.

- Проявляет интерес и (или) с желанием занимается спортивными упражнениями, участвует в спортивных играх.

В рамках парциальной программы Е.К. Вороновой: Умеет плавать облегченным способом, спортивными способами плавания (кроль на груди и спине), способом «басс» – на груди и спине с полной координацией движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по физическому развитию

Содержание реализуется через интеграцию с другими образовательными областями и с учетом парциальной программы Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду».

Ранний возраст (1,5–3 года)

- Основная гимнастика: Бросание и катание мяча, ползание и лазанье, ходьба, упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них.
- Подвижные игры и игровые упражнения: Игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждающие к активному участию.
- Формирование основ здорового образа жизни: Освоение элементарных культурно-гигиенических действий.

Младший дошкольный возраст (3–4 года)

- Основная гимнастика: Бросание, катание, ловля, метание; ползание, лазанье; ходьба; бег; прыжки; упражнения в равновесии. Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры: Сюжетные и несюжетные подвижные игры, игры с элементами соревнования.
- Спортивные упражнения: Катание на санках, лыжах, велосипеде. Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде, игры с плавающими игрушками.
- Формирование основ здорового образа жизни: Первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья.

Средний дошкольный возраст (4–5 лет)

- Основная гимнастика: Совершенствование основных движений. Ритмическая гимнастика. Строевые упражнения.
- Подвижные игры: Закрепление основных движений и развитие физических качеств. Игры с элементами соревнования.
- Спортивные упражнения: Катание на санках, лыжах, велосипеде, самокате. Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры с предметами в воде.
- Формирование основ здорового образа жизни: Уточнение представлений о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
- Активный отдых: Физкультурные праздники и досуги, Дни здоровья.

Старший дошкольный возраст (5–6 лет)

- Основная гимнастика: Совершенствование двигательных умений и навыков. Ритмическая гимнастика. Строевые упражнения.
- Подвижные игры: Сюжетные и несюжетные подвижные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.
- Спортивные игры: Городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы футбола.
- Спортивные упражнения: Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, плавание.
- Формирование основ здорового образа жизни: Расширение представлений о факторах, положительно влияющих на здоровье, о разных видах спорта и выдающихся достижениях российских спортсменов.
- Активный отдых: Физкультурные праздники и досуги, Дни здоровья, туристские прогулки и экскурсии.

Подготовительная к школе группа (6–8 лет)

- Основная гимнастика: Дальнейшее совершенствование основных движений, развитие физических качеств и способностей. Ритмическая гимнастика. Строевые упражнения.

- Подвижные игры: Знакомство с подвижными играми, способствующими развитию физических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.
- Спортивные игры: Городки, элементы баскетбола, элементы футбола, элементы хоккея, бадминтон, элементы настольного тенниса.
- Спортивные упражнения: Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, катание на двухколесном велосипеде, самокате, плавание.
- Формирование основ здорового образа жизни: Расширение и уточнение представлений о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.
- Активный отдых: Физкультурные праздники и досуги, Дни здоровья, туристские прогулки и экскурсии.

2.2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

В рамках части, формируемой участниками образовательных отношений, инструктор по физической культуре реализует программу Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду»:

Цель: Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Задачи: обеспечить закаливание и укрепление детского организма; создавать условия для познания дошкольниками теоретических и практических основ освоения водного пространства, освоения технических элементов плавания; знакомить воспитанников с основными правилами безопасного поведения на воде; формирование начальных знаний и пробуждение устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

- Первый год обучения (3-4 года): познакомить с доступными пониманию свойствами воды (мокрая, прохладная, ласковая и пр.); учить не бояться входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве; учить задерживать дыхание на вдохе; учить выполнять лежание на поверхности воды с помощью взрослого и подручных средств; учить скользить с надувным кругом; способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды; укреплять мышцы тела, нижних конечностей; слушать и выполнять все указания инструктора.
- Второй год обучения (4-5 лет): не бояться входить в воду, научить плескаться в ней; передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; погружаться в воду, открывать в ней глаза; делать выдох в воду; лежать в воде на груди и спине; скользить в воде на груди и спине.
- Третий год обучения (5-6 лет): погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; лежать в воде на груди и спине; скользить в воде на груди и спине; делать движения ногами (по типу кроля); делать движения руками в плавании на груди и спине.
- Четвёртый год обучения (6-7 лет): Скользить в воде на груди и спине; обучиться координационным возможностям в воде – научиться движениям ногами (по типу кроля); обучиться координационным возможностям в воде – научиться движениям руками в плавании на груди и спине; развить и совершенствовать координационные возможности в воде; уметь сочетать движение руками и ногами; задерживать дыхание с выдохом в воду; плавать облегченным способом плавания; плавать спортивным способом плавания (кроль на груди и спине); плавать способом «кроль», «брасс» – на груди и спине с полной координацией движений.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Цель взаимодействия	Форма взаимодействия
Информирование	Консультации, родительские собрания, информация на сайте ДОУ, стенды.
Совместная деятельность	Участие в физкультурных праздниках, досугах, развлечениях, спортивных соревнованиях.
Просвещение	Мастер-классы, семинары-практикумы по физическому воспитанию в семье.
Индивидуальная работа	Беседы, рекомендации по развитию двигательных навыков детей.

2.4. Коррекционно-развивающая работа

- Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей.
- Создание благоприятной эмоциональной атмосферы на занятиях.
- Использование игровых методов, упражнений для коррекции двигательной сферы, развития коммуникативных навыков.
- Взаимодействие с учителем-логопедом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы

- Признание детства как уникального периода.
- Личностно-ориентированный подход к каждому ребенку.
- Создание развивающей и эмоционально комфортной среды.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей.
- Взаимодействие с семьей.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)

Физкультурный зал, спортивная площадка и бассейн оснащены:

- Гимнастические скамейки, стенки, маты, обручи, мячи (разного размера), скакалки, кегли, дуги, канаты, гимнастические палки, флажки, платочки, мешочки с песком, баскетбольные кольца, ворота для футбола, городки.
- Бассейн, нарукавники, круги, доски для плавания, игрушки для воды.
- Музыкальный центр.
- Схемы упражнений, карточки с подвижными играми, иллюстрации видов спорта.

3.3. Материально-техническое обеспечение

- Учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» (под ред. Н.Е. Вераксы).
- Методические пособия по физическому воспитанию (Пензулаева Л.И., Глазырина Л.Д. и др.).
- Программа Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду».
- Спортивный инвентарь и оборудование.

3.4. Кадровые условия

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре, имеющий соответствующее профессиональное образование и квалификацию. Взаимодействует с воспитателями, специалистами ДОУ, администрацией.

3.5. Примерный режим и распорядок дня

Возраст	Количество и длительность занятий
Ранний возраст (1,5–3 года)	Занятия по физическому развитию в группе 2 раза в неделю по 10 минут.
Младшая группа (3–4 года)	Занятия в зале 2 раза в неделю по 15 минут, в бассейне 1 раз в неделю со второго полугодия.
Средняя группа (4–5 лет)	Занятия в зале 2 раза в неделю по 20 минут, в бассейне 1 раз в неделю по 20 минут.
Старшая группа (5–6 лет)	Занятия в зале 2 раза в неделю по 25 минут, в бассейне 1 раз в неделю по 25 минут.
Подготовительная группа (6–8 лет)	Занятия в зале 2 раза в неделю по 30 минут, в бассейне 1 раз в неделю по 30 минут.
Дополнительно: Утренняя гимнастика (ежедневно), подвижные игры на прогулке (ежедневно), физкультминутки, динамические паузы, гимнастика после сна, индивидуальная работа по развитию движений, физкультурные досуги, физкультурные праздники (2 раза в год), Дни здоровья (1 раз в квартал), туристские прогулки.	

3.6. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	«День знаний», «Осень золотая».

Октябрь	«День здоровья», «Первые старты».
Ноябрь	«День народного единства», «Мама, папа, я – спортивная семья».
Декабрь	«Зимние забавы», «Новогодние эстафеты».
Январь	«Зимние виды спорта», «День снятия блокады Ленинграда».
Февраль	«День защитника Отечества», «Масленица»
Март	«Международный женский день», «Весенние старты».
Апрель	«День космонавтики», «День Земли», «Весенний кросс».
Май	«День Победы», «До свидания, детский сад!», «День города»
Июнь–Август	Летние развлечения, «День защиты детей», «День России», «День флага», «День ВМФ»

3.7. Традиционные события, праздники, мероприятия

Календарные	Новый год, 8 Марта, 23 Февраля, День Победы, День города
Народные	Масленица, Пасха, Колядки
Тематические	День здоровья, День спорта, Олимпийская неделя.

Принято, пронумеровано и
скреплено печатью Мещеряков листов.
Заведующий ГБДОУ детским
садом № 47 Приморского района
Санкт-Петербурга
Викторова О.В. Викторова

