# муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида №397» городского округа Самара

## Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2020- 2021 учебный год

Составитель: инструктор по физической культуре Нуйкина Ольга Владимировна

#### Содержание:

#### 1.Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы дошкольного образования.
- 1.3. Принципы и подходы к формированию и реализации программы, сформулированные в ФГОС ДОУ.
- 1.4. Характеристики возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста.
- 1.5 Содержание психолого педагогической работы
- 1.6. Планируемые результаты. Целевые ориентиры дошкольного образования, сформулированные с ФГОС ДО.

### 2.Содержательный раздел программы.

- 2.1. Направление реализации ОО «Физическое развитие»
- 2.2. Интеграция образовательных областей
- 2.3. Формы, способы, методы и средства реализации программы
- 2.4.Педагогическая диагностика
- 2.5. Работа с родителями (законными представителями)

### 3. Организационный раздел

- 3.1 Расписание НОД на 2020-2021 год
- 2.3. Перспективные планы во всех возрастных группах
- 2.4. Перспективный план мероприятий на 2020-2021 год
- 2.5.Перспективный план программы «Здоровый росток»
- 2.6. Циклограмма работы инструктора по физической культуре Используемая литература.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию составлена на основе Основной образовательной программы, которая разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Программа формируется как программа психологопедагогической поддержки позитивной социализации индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

## Перечень нормативных документов, на основании которых инструктор осуществляет свою деятельность:

- 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации » от 29.12. 2012, приказ №  $273 \Phi 3$ ;
- 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155 « Об утверждении Федерального Государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 « Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013г. «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- **4**. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
- 5.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

## Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников составлена на основе:

Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ детский сад №397«Березка», разработанной в соответствии с примерной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — с. 336;

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа (3-4 года)

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя я группа (4-5 лет)

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6 лет)

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет.

- Э.Я.Степаненкова Методика проведения подвижных игр.- М.; Мозаика Синтез, 2008-2010
- Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации.- М.: Мозаика-Синтез, 2005

И.М.Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. -М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей.

Авторская программа «Здоровый росток» по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия для детей дошкольного возраста 5-7 лет - Автор — составитель Нуйкина О. В. Самара, 2015

### Цели и задачи

Создание благоприятных условий полноценного проживания ДЛЯ ребенком дошкольного детства, формирование базовой основ культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств соответствии возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни обществе, современном обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Создание устойчивой потребности мотивации И сохранении и укреплении здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе коррекционнооздоровительной работы на базе детского дошкольного образовательного учреждения.

- \* Содействовать сохранению, укреплению, и охране здоровья; повышению умственной и физической работоспособности; приобретению двигательного опыта детей, формировать потребность в ежедневной двигательной активности; развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- \* Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость. Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- \* Создавать условия для формирования опорнодвигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- \* Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами.

# Принципы и подходы к формированию Программы Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными ФГОС ДО:

Дидактические	Специальные	Гигиенические
<ul> <li>Систематичность последовательность</li> <li>Развивающее обучени</li> <li>Доступность</li> <li>Воспитывающее обучение</li> <li>Учет индивидуальний возрасти особенностей</li> <li>Сознательность активность ребенка</li> <li>Наглядность</li> </ul>	тренирующих воздействий • Цикличность	<ul> <li>Сбалансированность нагрузок</li> <li>Рациональность чередования деятельности и отдыха</li> <li>Возрастная адекватность</li> <li>Оздоровительная направленность всего образовательного процесса</li> <li>Осуществление личностно-ориентированного</li> </ul>
		обучения и воспитания

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

- \* Физкультурные занятия:
- \* сюжетно-игровые,
- \* тематические,
- \* классические,
- \* тренирующие,
- \* на улице.
- \* Общеразвивающие упражнения:
- \* с предметами,
- \* без предметов,
- \* сюжетные,
- \* корригирующие,
- \* имитационные.
- \* Игры с элементами спорта.
- \* Спортивные упражнения
- \* Беседы

- \* Индивидуальная работа с детьми.
- \* Игровые упражнения.
- \* Игровые ситуации.
- \* Утренняя гимнастика:
- \* классическая, игровая, корригирующая,
- \* полоса препятствий, музыкально-ритмическая,
- \* имитационные движения.
- \* Физкультминутки.
- \* Динамические паузы.
- \* Подвижные игры, спортивные игры
- \* Игровые упражнения: классические, коррекционные
- \* двигательно-игровой час
- \* Спортивные праздники и развлечения.
- \* Гимнастика после дневного сна

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольное учреждение наряду с основной общеобразовательной программой, разработанной в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», для осуществления образовательного процесса использует парциальные программы, направленные, на физическое развитие; содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.)

Реализация задач парциальных программ строиться с учетом специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности (двигательной), направлены на приоритетность направления: физическую, и предназначены для реализации отдельных задач.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) дошкольное учреждение наряду с основной общеобразовательной программой, разработанной в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы», для осуществления образовательного процесса использует парциальные программы, направленные, на физическое развитие; содействуют формированию разносторонних способностей ребенка (двигательных, умственных, коммуникативных, творческих), становлению специфических видов детской деятельности (двигательной, игровой и др.)

Реализация задач парциальных программ строится с учетом специфических для детей дошкольного возраста видов деятельности (двигательной), направлены на приоритетность направления: физическую, и предназначены для реализации отдельных задач.



Физическое развитие дошкольников обеспечивается путем реализации парциальной программы по физическому воспитанию "Физическая культура дошкольников 3-7 лет" Л.И. Пензулаева

В основе занятий по физической культуре детей раннего возраста взята парциальная программа С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей».

Цель программы: формирование детей интереса ценностного отношения к физической занятиям культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста. программе направления, раскрываются основные задачи, средства, принципы регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании дошкольников. Система занятий ориентирована потенциальную, сошиальнопсихологическую, интеллектуальную физическую подготовку ребенка

пособии раскрыты организация методика воспитательной работы ПО физической культуре с детьми 1-3 лет. Упражнения игры, разработанные собой автором, представляют последовательную систему физического воспитания детей младшего дошкольного возраста.

Для создания устойчивой мотивации и потребности в сохранении и укреплении здоровья детей старшего дошкольного возраста в процессе коррекционно-оздоровительной работы на базе детского дошкольного образовательного учреждения направленна программа «Здоровый росток» по формированию правильной осанки и профилактики плоскостопия для детей дошкольного возраста 5-7 лет.

Достижения поставленной цели, реализуется в процессе решения следующих задач:

- \* оздоровление организма, посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- \* укрепление связочно-мышечного аппарата торса, рук и ног;
- \* укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы;
- \* формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки, обучение координации движений, умению расслаблять мышцы;

## Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей

	1 3411134111	in hipot panning hipoghosiaraet ogenky hinghbingyandir	ого развитии де			
		Двигательные умения и навыки (младший дошкольный возраст)		Уровневый показатель		
	Ходьба и бег	Контролирует положение тела, ходит свободно, держась прямо, не шаркая ногами, не опуская головы Бегает естественно, непринужденно, в разных темпах				
		Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать изменяя свое положение в такт музыке				
	Прыжки	Прыгает в длину с места, отталкиваясь одновременно двумя ногами				
		Прыгает на одной ноге				
		Прыгает через невысокие предметы				
Ä		Спрыгивает с высоты 15-30 см				
Развитие основных движений	Лазание и ползание	Ловко ползает по наклонной поверхности				
		Лазает по лестнице, правильно захватывая рейку руками, ставя ногу	Приставным шагом			
		серединой стопы на рейку	Чередующимся шагом			
новн		Передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом влево и вправо				
ie oc		Подлезание под предметами, перелезание через них				
MILE	Метание. Подбрасывает и ловит мяч кистями рук, не прижимая его к груди					
Разв	Школа мяча	Ловит мяч после удара о пол и отскока, после удара о стену				
		Отбивает мяч левой и правой рукой				
		Перебрасывание мяча партнеру (снизу, через препятствие, из-за головы)				
		Метание предметов двумя руками, правой и левой рукой в горизонтальную цель				
		Метание предметов в вертикальную цель и на дальность правой и левой ру	укой			
	Свободно ориентируется в пространстве, находит свое место в групповых построениях, меняет направления движения					

Активен, с интересом выполняет физические упражнения, радуется успехам

### Результаты тестового упражнения плантография стоп;

№ п/п	Фамилия. Имя	Дата	Дата	Плантография		
		рождения	тестирования			
				Л	П	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

## Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

		I ~		2.6	~				
No	Фамилия имя	Средние	Средние	Метание	Средние	Челночный	Скоростно –	Координаци	Средние
	ребенка	показатели	показатели	набивног	результаты	бег 3*10м	силовые	онные	показатели
		скорости	скорости	о мяча	прыжков в	(сек)	показатели	способности	гибкости
		бега10м	бега	(1кг) стоя	длину с		(пресс кол –	сек (стоя на	(наклон
		с ходу(сек)	30м со		места (см)		во раз) сек	одной ноге)	вперёд
			старта(сек)				ge pas) con		сидя в см)
			Старта(сск)						сиди в см)
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

### Работа с родителями (законными представителями)

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы, консультации в родительских уголках	в течение года
	групп, на сайте ДОУ, в группе ВК (все возрастные группы)	
	Thyun, na cante 200, B thyunc DR (Bee Bospactuble Thyunbi)	
2.	Проектная деятельность «Турисята – дошколята», среди старших дошкольников	октябрь - апрель
2		
3.	«День здоровья» в рамках «Недели здоровья» (все возрастные группы)	сентябрь
4.	Организационно – тренировочная работа в рамках подготовки к сдаче норм ГТО	ноябрь - февраль
	«Организация проектной деятельности в ДОУ» на тему «ГТО в детском саду» среди	
	детей старшего дошкольного возраста»	
	deten etapmeto domkonsilioto bospaeta//	
5.	Подготовка и участие в соревнованиях по лыжным гонкам «Красноглинская лыжня»	январь - март
6	П	A
6.	Подготовка команды родителей и детей к проведению квест – игре посвященного	февраль
	«Дню защитника Отечества»	
7.	Подготовка к районным «Веселым стартам» среди старших дошкольников	март
0		
8.	Открытые занятия кружка «Здоровый росток»	май
9.	Консультации на родительских собраниях:	
	Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки»	
	Тема: «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-	октябрь
	оздоровительному развитию детей на летний период.	мой
10		май
10.	Анкетирование родителей:	декабрь
	«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»	