

Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре

Полное название программы	«Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ детского сада №11 г. Вязьмы
Уровень программы (базовый/углубленный) (бюджет/внебюджет)	Смоленской области на 2021-2022 учебный год» Базовый, бюджет
ФИО разработчика	Гуторова Галина Дмитриевна
Объединение, в котором реализуется программа	Основная образовательная программа МБДОУ детского сада №11 г. Вязьмы Смоленской области
Направленность	Общеразвивающая
Год разработки	2021
Срок реализации Цель программы	1 год Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление
Задачи программы	здоровья 1. Охрана и укрепление здоровья детей. 2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями. 3. Создание условий для реализации двигательной активности 4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни 5. Обеспечение физического и психического благополучия Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДОО, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников в области физического развития и системе работы в родителями воспитанников.
Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали

	<p>бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники и досуги, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимы на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья.</p>
<p>Возраст детей Ожидаемые результаты реализации программы</p>	<p>3-7 лет (включительно)</p> <p>Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.</p> <p><i>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. - Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. - Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. - Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. - Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. - Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; - Метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. <p><i>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не

менее 5 раз подряд.

- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.

- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км;

- Умеет кататься на самокате.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет (включительно))

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

	<p>- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.</p> <p>- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.</p> <p>- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.</p> <p>- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.</p> <p>- Следит за правильной осанкой.</p> <p>- Следит за правильной осанкой.</p> <p>- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.</p> <p>- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).</p>																																	
<p>Организация образовательного процесса</p>	<p>ООД по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет (включительно) организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность организованной образовательной деятельности по физическому развитию зависит от возраста детей.</p> <table border="1" data-bbox="584 1523 1449 2098"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Формы работы</th> <th rowspan="2">Виды ООД</th> <th colspan="4">Количество и длительность ООД (в мин.)</th> </tr> <tr> <th>3-4 года</th> <th>4-5 лет</th> <th>5-6 лет</th> <th>6-7 лет (включительно)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">ООД по физическому развитию</td> <td>а) в помещении</td> <td>2 раза в неделю 15 мин.</td> <td>2 раза в неделю 20 мин.</td> <td>2 раза в неделю 25 мин.</td> <td>2 раза в неделю 30 мин.</td> </tr> <tr> <td>б) на улице</td> <td>1 раз в неделю 15 мин.</td> <td>1 раз в неделю 20 мин.</td> <td>1 раз в неделю 25 мин.</td> <td>1 раз в неделю 30 мин.</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>мин.</td> <td>мин.</td> <td>мин.</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Физкул</td> <td>а) утрен</td> <td>Ежд</td> <td>Ежд</td> <td>Ежд</td> <td>Ежднев</td> </tr> </tbody> </table>	Формы работы	Виды ООД	Количество и длительность ООД (в мин.)				3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет (включительно)	ООД по физическому развитию	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.	б) на улице	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.			мин.	мин.	мин.		Физкул	а) утрен	Ежд	Ежд	Ежд	Ежднев
Формы работы	Виды ООД			Количество и длительность ООД (в мин.)																														
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет (включительно)																													
ООД по физическому развитию	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин.	2 раза в неделю 20 мин.	2 раза в неделю 25 мин.	2 раза в неделю 30 мин.																													
	б) на улице	1 раз в неделю 15 мин.	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 25 мин.	1 раз в неделю 30 мин.																													
		мин.	мин.	мин.																														
Физкул	а) утрен	Ежд	Ежд	Ежд	Ежднев																													

	физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) гимнастика	не менее 5-6	не менее 6-8	не менее 8-10	не менее 10-12 мин.
		б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	мин. Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	мин. Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин.	мин. Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин.	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-35 мин.
		в) физкульт-минутки и (в середине статической ООД)	мин. ежедневно в зависимости от вида и содержания ООД	ежедневно в зависимости от вида и содержания ООД	ежедневно в зависимости от вида и содержания ООД	ежедневно в зависимости от вида и содержания ООД
	Активный отдых	а) физкультурный досуг	Д 1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
		б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60	2 раза в год до 60 мин
		в) день здоровья	1 раз в квартал	мин 1 раз в квартал	мин 1 раз в квартал	1 раз в квартал
		а) самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
		б) самостоятельная	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

о

е

е

е

е

		тельные подвижные и спортивные игры	вно	но	но																											
	<p>Учебный план реализации программы на 2021-2022 учебный год</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Виды деятельности</th> <th>Вторая младшая группа</th> <th>Средняя группа</th> <th>Старшая группа</th> <th>Подготовка к школе</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Физич. культура в помещении</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Физич. культура на свежем воздухе</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Общее кол-во в неделю</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Продолжительность</td> <td>15 мин</td> <td>20 мин</td> <td>25 мин</td> <td>30 мин</td> </tr> </tbody> </table>							Виды деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовка к школе	Физич. культура в помещении	2	2	2	2	Физич. культура на свежем воздухе	1	1	1	1	Общее кол-во в неделю	3	3	3	3	Продолжительность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Виды деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовка к школе																												
Физич. культура в помещении	2	2	2	2																												
Физич. культура на свежем воздухе	1	1	1	1																												
Общее кол-во в неделю	3	3	3	3																												
Продолжительность	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин																												
Формы подведения итогов программы	<p>оость ООД Диагностические карты оценки результатов физического развития детей, открытая образовательная деятельность, развлечение</p>																															