|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «Рабочая программа инструктора по физической культуре на 2024-2025 учебный год муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 58 «Одуванчик» города Смоленска» |
| Уровень программы  (базовый/углубленный)  (бюджет/внебюджет) | Базовый, бюджет |
| ФИО разработчика (автора) программы | ГОНЧАРУК ЖАННА ВАСИЛЬЕВНА |
| Объединение, в котором  реализуется программа | «Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 58 «Одуванчик» города Смоленска» на 2024-2025учебный год |
| Направленность | Общеразвивающая |
| Год разработки | 2024 |
| Срок реализации | 1 год |
| Цель программы | Проектирование социальных ситуаций развития ребенка и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку  индивидуальности детей через общение, игру, познавательно­исследовательскую деятельность и другие формы активности. |
| Задачи программы | Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь». «Здоровье», что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;  Формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни:  Становление эмоционально- ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;  Воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств:  Приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;  Формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни. |
| 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 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, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане |

|  |  |
| --- | --- |
|  | всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. |
| Возраст детей | 3-7 лет (включительно) |
| Планируемые результаты в дошкольном возрасте. | Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обусловливает необходимость определения результатов освоения  образовательной программы в виде целевых ориентиров.  Целевые ориентиры дошкольного образования,  представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики  возможных достижений ребенка.  *Младшая группа (от 3 до 4 лет)*   * 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.   *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*   * 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)*   * Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым физическим упражнениям, пешим прогулкам, ребенок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | * 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). * 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. * 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. * 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. * Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. * Следит за правильной осанкой. * Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. * Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис). |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организация образовательного процесса | 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 | | | | | | | |
|  | Формы работы | Виды ООД | Количество и длительность ООД (в мин.) | | | |  |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет (включит ельно) |  |
| ООД по физическо му развитию | а) в помещени и | 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. |
| Физкульту рно- оздоровит ельная работа в режиме дня | а)утренняя гимнастик а | Ежедне  вно  5-6 мин. | Ежеднев но 6-8 мин. | Ежеднев но 8-10 мин. | Ежедневн о 10-12 мин. |
| б)подвижн ые и спортивны е игры и упражнени я на прогулке | Ежедне вно 2 раза  (утром и вечером  )  15-20  мин. | Ежеднев но 2 раза  (утром и вечером) 20-25 мин. | Ежеднев но 2 раза  (утром и вечером) 25-30 мин. | Ежедневн о 2 раза  (утром и вечером) 30-35  мин. |
| в)физкульт -минутки (в середине статическо й ООД) | ежеднев но в зависим ости от вида и содержа ния ООД | ежеднев но в зависимо сти от вида и содержа ния ООД | ежеднев но в зависимо сти от вида и содержа ния ООД | ежедневн о в зависимо сти от вида и содержан ия ООД |
| Активный отдых | а)физкульт урный досуг | 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)физкульт урный праздник |  | 2 раза в год до  60 мин | 2 раза в год до  60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоят ельная двигатель ная деятельно сть | а)самостоя тельное использова ние физкульту рного и спортивно- игрового оборудова ния | Ежедне  вно | Ежеднев  но | Ежеднев но | Ежедневн  о |
| б)самостоя тельные | Ежедне  вно | Ежеднев  но | Ежеднев но | Ежедневн  о |
| Формы подведения Итогов программы | Диагностические карты оценки результатов физического развития детей, открытая образовательная деятельность, развлечение | | | | | | | |