

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Центр развития ребенка –
детский сад №66» г. Находка
Е.В. Быцишина



Рабочая программа
инструктора по физической культуре ДОУ
с учетом ФГОС
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель:
инструктор
по физической культуре
Мостовой В.В.

2020г.
г. Находка

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В период дошкольного детства у ребёнка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития.

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (Далее - Программа) разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, в соответствии с ФГОС ДО. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка - детский сад №66» г. Находки

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (далее - ФГОС ДО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и др.;
- Комплексной образовательной программой «Теремок» под редакцией Волосовец Т.В., Лыковой И.А.
- Уставом МБДОУ.

1.2. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

Если говорить о конкретных результатах реализации Программы, исходя из опыта ее реализации в течение 20 лет, то к семи годам организм воспитанника устойчив к изменениям внешней среды (хорошая сопротивляемость заболеваниям). Ребенок становится физически развитым: подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. У него развита крупная и мелкая моторика. Он обладает элементами техники всех видов жизненно важных движений, базовыми умениями и навыками в спортивных играх, умеет пользоваться приобретенными навыками в различных условиях.

К семи годам дети, благодаря Программе, узнают основы охраны своего здоровья, способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам в различных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, приучены соблюдать правила безопасного поведения. *Ребенок имеет огромную положительную динамику индивидуальной физической подготовленности. А в целом, благодаря Программе, он гораздо сильнее и здоровее своих сверстников!*

1.3. Цели и задачи реализации программы

Программа нацелена на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств ребенка

задачами Программы являются:

- укрепление здоровья ребенка;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение функциональных возможностей организма ребенка;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- повышение сопротивляемости организма негативным влияниям окружающей среды;
- воспитание нравственно-волевых качеств личности ребенка.

1.4 Критерии оценки освоения (восприятия) программы

Определение результатов воспитанника по Программе происходит на основании таких показателей (оцениваемых параметров), как:

1. Теоретическая подготовка ребенка (теоретические знания по Программе, владение физвоспитательной терминологией). Критерии – соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования терминологии;
2. Практическая подготовка ребенка (практические умения и навыки, предусмотренные Программой). Критерии – соответствие практических умений и навыков программным требованиям, отсутствие затруднений при выполнении физических упражнений и при участии в играх;
3. Коммуникативные умения: умение слушать и слышать инструктора; организационные умения и навыки: соблюдать в процессе физвоспитательной деятельности правила безопасности, точно выполнять задания). Критерии – адекватность восприятия информации, идущей от инструктора, соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям, точность и ответственность при выполнении заданий.

Отслеживать динамику личностного развития воспитанников предлагается по трем направлениям:

- организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
- ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям);
- поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества).

Критериями в данном случае выступают: способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к занятиям физическими упражнениями, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие ребенка в освоении Программы, способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Таким образом, итоговыми критериями эффективности реализации Программы можно считать:

- степень усвоения знаний о физическом развитии;
- степень освоения способов двигательной деятельности;
- опыт физической деятельности;
- приобретение опыта эмоционально-ценностных отношений в ходе игр;
- сравнительный анализ данных медицинских обследований воспитанников Программы и обычных детей;

2. Содержательный раздел

2.1 специфика организации обучения и структура системы ПОДГОТОВКИ

К занятиям по программе допускаются дети от 4 лет, имеющие разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей).

Количественный состав групп

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
10	12	14

Дошкольные образовательные учреждения формируют группы, предоставляют место и время для проведения занятий, обеспечивают медицинский контроль и допуск к занятиям, организуют явку детей на Спартакиаду, организуют летние лагеря.

При проведении занятий с группами детских садов (возраст детей 4-7 лет) каждая группа делится на 2 подгруппы, с которыми инструктор поочередно проводит занятия. Таким образом, группу дошкольного учреждения обслуживает 1 инструктор.

Работа по программе ведется на протяжении 10 месяцев, начиная с сентября. В апреле-мае проводится спартакиада, затем занятия продолжаются до июля. В июле-августе занятия проводятся на открытом воздухе с применением преимущественно игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

Занятия проходят согласно расписанию, а также во время спартакиад, медико-восстановительных мероприятий и т. д. При этом могут использоваться различные формы организации занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возраста детей;
- индивидуальные занятия с одним или несколькими детьми;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Отрабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении упражнений.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физическому развитию для определения фактического уровня подготовленности детей.

Соревновательная форма занятий – итоговые спартакиады. Участвуя в них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- знакомство родителей (законных представителей) с опасными для здоровья ребенка ситуациями (дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема) и способами поведения в них;
- привлекать семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- заинтересовать родителей (законных представителей) в развитии игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- сопровождать и поддерживать семью в реализации воспитательных воздействий.
- проводить совместные с родителями (законными представителями) конкурсы, акции по благоустройству и озеленению территории детского сада, ориентируясь на потребности и возможности детей и научно обоснованные принципы и нормативы.
- показывать значение доброго, теплого общения с ребенком.

Перспективное планирование работы с семьями воспитанников.

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1	Консультации:		
1.1	Тема: «Здоровый ребенок – счастье родителей»	Сентябрь	Мостовой В.В.
1.2	Тема: «Полезные и вредные привычки».	Ноябрь	Мостовой В.В.
1.3	Тема: «Физическое воспитание детей дошкольного возраста».	Март	Мостовой В.В..
1.4	Тема: «Профилактика детского травматизма летом».	Май	Мостовой В.В.
2	Индивидуальные консультации по запросу родителей.	В течение года	Мостовой В.В.
3	Посещение родительских собраний.	В течение года	Мостовой В.В.

3. Организационный раздел

3.1. Правила поведения (техника безопасности)

Настоящие Правила являются обязательными при организации и проведении занятий по Программе.

Занятия проводятся только в присутствии инструктора и под его руководством. В период проведения занятия инструктор несет прямую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внешний характер:

- плохое техническое состояние оборудования и инвентаря;
- неправильное построение занятий;
- отсутствие или недостаточность разминки;
- выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки;
- не соответствие упражнений фактической подготовленности воспитанника, его недисциплинированность, отсутствие организующего влияния инструктора.

Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внутренний характер:

- недостаточная техническая, физическая и психологическая подготовленность воспитанника, незнание приемов страховки и само страховки;
- неудовлетворительное состояние здоровья воспитанника, незалеченные травмы, перенапряжение, переутомление, перетренированность.

воспитанника

Воспитанники обязаны:

1. Входить и выходить из зала только с разрешения инструктора;
2. Внимательно слушать задания, указания инструктора и максимально точно выполнять их;
3. Начинать и заканчивать упражнение только по команде инструктора;
4. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен;
5. При выполнении подвижных упражнений двигаться только в одном направлении, после завершения упражнения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим воспитанникам;
6. Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми;
7. В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность инструктора.

Воспитанникам запрещается:

1. Заходить в зал в уличной обуви и одежде;
2. Принимать пищу в зале;
3. Жевать жевательную резинку в зале;
4. Иметь на себе во время занятия кольца, часы, браслеты, цепочки, кулоны, крестики, сережки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п.;
5. Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны инструктора или более опытного воспитанника;
6. Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.);
7. Проявлять агрессию и неуважение к другим воспитанникам и к инструктору.

инструктора

Обязанности инструктора при проведении занятий:

1. В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности с воспитанниками;
2. Перед началом занятия произвести осмотр места проведения, убедиться в соответствии места проведения занятия санитарно-гигиеническим требованиям;
3. Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность закрепления шведской стенки. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря запрещается;
4. Обучать воспитанников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
5. Объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения физического упражнения, способы страховки и само страховки, обеспечить меры безопасности;
6. В процессе выполнения упражнений не оставлять воспитанников без личного контроля;
7. В случае травмы воспитанника оказать ему первую помощь, вызвать врача детского сада и поставить в известность администрацию;
8. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности воспитанников, в необходимых случаях обеспечивать страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнения, увеличение паузы для отдыха;
9. При жалобах воспитанника на недомогание, плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появлении у воспитанника признаков сильного

утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых.

В ходе реализации Программы инструктор:

- знакомит родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, способами развития самостоятельности, навыков здорового образа жизни, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях;
- способствует развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, формированию положительной самооценки детей, уверенности в себе, познакомить родителей со способами физического развития и оздоровления ребенка;
- ориентирует родителей на развитие двигательной деятельности ребёнка, формирование логического мышления в ходе подвижных игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности;
- помогает родителям создавать условия для развития организованности, ответственности дошкольника за свое здоровье, умений взаимодействовать с взрослыми и детьми;
- знакомит родителей с особенностями физической подготовки ребёнка к школе, развивать у детей положительное отношение к будущей школьной жизни.

3.2. Организация режима пребывания детей

Объём образовательной нагрузки (как непосредственно образовательной деятельности, так и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов) является примерным, дозирование нагрузки — условным, обозначающим пропорциональное соотношение продолжительности деятельности педагогов и детей по реализации и освоению содержания дошкольного образования в различных образовательных областях.

Общий объём самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН (3—4 ч в день)

Педагог самостоятельно дозирует объём образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку.

Модель физического развития

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		до 3 лет	3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	2 раза в неделю	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раз в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на улице		-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	подвижные игры во время приема детей	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5–7	Ежедневно 7–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	- утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5–7	Ежедневно 7–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	- подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке или в помещении: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; соревнования;		Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 7–8	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 8–10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 10–15	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) по 15–20

	- эстафеты; - аттракционы.					
	физкульт минутки (в середине занятия)	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	гимнастика пробуждения		Ежедневно 3–5 мин.	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
	дыхательная гимнастика	Ежедневно 3–5 мин.	Ежедневно 3–5 мин.	Ежедневно 6–7 мин.	Ежедневно 7–8 мин.	Ежедневно 8–9 мин.
Физическое упражнение и игровые задания	- артикуляционная гимнастика - пальчиковая гимнастика - зрительная гимнастика	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 3–5 мин	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 6-7 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 7-8 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Активный отдых	физкультурный досуг		1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25–30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник		1 раза в год по 20 мин.	1 раза в год по 30 мин.	1 раза в год до 40 мин.	1 раза в год до 50 мин.
	день здоровья		1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивного - игрового оборудования		Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.			
	самостоятельные подвижные и спортивные игры					
Музыкально - ритмические движения	во время занятия - музыкальное развитие		6-8 мин	8-10 мин.	10-12 мин.	12-15 мин.

3.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы не требуется дополнительного оборудования, кроме того, что предусмотрено СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" и «Примерного перечня игрового оборудования для учебно-материального обеспечения дошкольных образовательных учреждений». (Письмо Министерства образования и науки РФ от 17 ноября 2011 года № 03-877).

4. Дополнительный раздел

4.1. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (далее - ФГОС ДО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014;
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 августа 2015 г. N 41 "О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. № 662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» авторов Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой и др.;
- Комплексной образовательной программой «Теремок» под редакцией Волосовец Т.В., Лыковой И.А.
- Уставом МБДОУ.

4.2. Перечень литературных источников

- ✓ Гофман Р.В. «Знай и люби своё тело»
- ✓ Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах / Изд. 3-е, дораб. - М.: Линка-Пресс, 2014.
- ✓ Корчак Януш. Как любить ребенка / Януш Корчак; пер. с польск. К.Э. Сенкевич. - Москва: АСТ, 2014.
- ✓ Кравцов Г.Г., Кравцова Е.Е. Психология и педагогика обучения дошкольников: учеб. пособие. - М: Мозаика-Синтез, 2013.
- ✓ Михайлова-Свирская Л.В. Индивидуализация образования детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов ДОО (0-7 лет). - М.: Просвещение, 2014.

- ✓ Спортивно-оздоровительная программа «Маугли»(программа дополнительного образования для детей в возрасте 4-7 лет)
- ✓ Петров А.В. Спортивно-оздоровительная программа «Маугли». – Спортивно-гимнастический клуб «Спортинтерцентр», Ногинск, 2018