

АННОТАЦИЯ

К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Данная рабочая программа (далее Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №126» и ориентирована на реализацию образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура».

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа состоит из обязательной части и части формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть Программы разработана с учетом парциальной программы физического воспитания Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду», и авторов гуманистических личностно-ориентированных принципов программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014., предполагающих признание самоценности каждого возрастного периода жизни человека, уважение к личности ребенка, создание условий для развития его активности, инициативности, творческого потенциала.

Особенностью обязательной части Программы является: всестороннее физическое воспитание и развитие ребенка: от индивидуализации условий физического развития каждого ребенка; предоставление ребенку возможности выбора, как через планирование соответствующих занятий, так и через организацию центров активности; участие семьи. Она учитывает возрастные особенности детей, строится на принципах внимания к потребностям и реакциям детей, создания атмосферы доверия и партнерства .

Вариативная часть Программы разработана в соответствии с Региональной программой дошкольного образования «Сеенеч» - «Радость познания» под ред. Шаеховой Р.К., 2016г. Вариативная часть направлена на проектирование социальных ситуаций развития ребенка с использованием средств национальной культуры, обеспечивающих успешную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности детей через общение на языке татарского народа, в том числе с представителями других национальностей, народную игру, познание родного края и другие формы активности.

Объем первой части программы составляет 60% времени, необходимого для реализации Программы, вторая часть, формируемая участниками образовательных отношений-40% общего объема Программы.

Программа ориентирована на работу с детьми 2-7 лет.

Целью реализации программы является развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области физическое развитие.

Задачи Программы:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- воспитание культурно-гигиенических навыков.
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.
- формирование системы знаний о видах и способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм, безопасном поведении на воде.
- приобщение к истокам национальной культуры народов, населяющих Республику Татарстан. Предоставление каждому ребенку возможность обучения и воспитания на родном языке, формирование у детей основ нравственности на лучших образцах национальной культуры, народных традициях и обычаях;
- создание благоприятных условий для воспитания толерантной личности - привития любви и уважения к людям другой национальности, к их культурным ценностям; ознакомление с природой родного края, формирование экологической культуры;

- ознакомление детей с особенностями жизни и быта народов, населяющих Республику Татарстан, праздниками, событиями общественной жизни республики, символика PT и РФ, памятниками архитектуры, декоративно-прикладным искусством;
- развитие потребности в двигательной активности детей при помощи подвижных народных (татарских, русских, чувашских, мордовских, марийских, башкирских, удмуртских), спортивных игр, физических упражнений, соответствующих их возрастным особенностям;
- совершенствование физического развития детей через национальные праздники, народные игры.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми от 2 до 7 лет.

Образовательная область «Физическое развитие»

1 младшая группа (2-3 года)

- Сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
- Уметь ходить и бегать не наталкиваясь на других, с согласованными, свободными движениями рук и ног.
- Менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.
- Действовать сообща с другими детьми, придерживаться определенного направления с опорой на зрительные ориентиры.
- Владеть навыками ходьбы по прямой дорожке, с перешагиванием через предметы, по доске, гимнастической скамейке, бревну.
- Владеть навыками бега между двумя шнурами, , линиями.
- Владеть навыками лазания по гимнастической стенке, вверх и вниз удобным для себя способом.
- Владеть навыками метания в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой рукой. Ловить мяч брошенный педагогом.
- Выполнять прыжки на двух ногах через шнур, через две параллельные линии, вверх с касанием предмета.

2 Младшая группа (3-4 года)

- Сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Ходить и бегать свободно не шаркая ногами, не опускать голову, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног,
- Действовать совместно с другими детьми, соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.
- Согласовывать свои действия при построении в колонну по одному, в шеренгу, в круг, находить свое место при построениях.
- Владеть навыками ходьбы по гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, , по наклонной доске.
- Владеть навыками бега с выполнением заданий педагога, бегом с изменением темпа, бег в быстром темпе на расстояние.
- Принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и в высоту с места, уметь энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
- Владеть навыками прыжков в длину с места через две линии, в длину с места.
- Владеть навыками метания на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками с низу, от груди, правой и левой рукой, в вертикальную цель правой и левой рукой.
- Владеть навыками ловли мяча, брошенного педагогом, бросания мяча об пол, ловли его.
- Владеть навыками лазания по лесенке- стремянке, гимнастической лесенке.
- Выполнять ранее изученные ОРУ и циклические движения.

Средняя группа (4-5 лет)

- знает части тела и органы чувств человека, имеет представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека;
- имеет представление о необходимых человеку веществах и витаминах, о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания;
- умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме;
- умеет ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног, бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком, ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево), энергично

отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве;

-умеет в прыжках в длину и высоту с места сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие, прыжкам через короткую скакалку;

-умеет принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди);

-умеет строиться, соблюдения дистанции во время передвижения;

-осознанно относится к выполнению правил игры, к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (5-6 лет)

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и психофизических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

-Имеет представления об особенностях функционирования и целостности человеческого—организма;

- имеет представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни и— факторах, разрушающих здоровье, о зависимости здоровья человека от правильного питания;

- имеет представление о правилах ухода за больным;— развиты быстрота, сила, выносливость, гибкость;

-умеет легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегают наперегонки, с преодолением препятствий, лазать по гимнастической стенке, меняя темп, прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

-умеет сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой,— отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе; знает элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;

-умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

подготовительная к школе группа (6-7 лет):

-сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности;

-самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни;

-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 бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 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;

-участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Формы физического развития. физкультурные занятия, закаливающие процедуры, утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, гимнастика пробуждения, физкультурные упражнения на прогулке, спортивные игры, развлечения, праздники и соревнования, самостоятельная двигательная-игровая деятельность детей.

Образовательная деятельность ориентирована на реализацию образовательной области «Физическое развитие» по направлению «Физическая культура» осуществляется на занятиях, в

совместной деятельности со взрослыми, самостоятельной деятельности, в режимных моментах.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю (одно на воздухе для детей 5-7 лет) продолжительностью в младших группах не более 15 минут, в подготовительных к школе группах не более 30 минут.