

СОГЛАСОВАНО

старший воспитатель

МБДОУ «Детский сад № 31 «Светлана»

 Д.С. Крылова

от « 29 » 08 20 24 г.

## **АННОТАЦИЯ**

к рабочей программе  
инструктора по физической культуре  
МБДОУ «Детский сад №31 «Светлана»

**срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год**

<u>Полное название программы</u>	Рабочая программа инструктора по физической культуре МБДОУ «Детский сад №31 «Светлана»
<u>Уровень программы</u> (базовый/углубленный) (бюджет/внебюджет)	Базовый, бюджет
<u>ФИО разработчика (автора) программы</u>	<b>Алчинская Наталья Владимировна</b> , инструктор по физической культуре
<u>Направленность программы</u>	Общеразвивающая
<u>Объединение, в котором реализуется программа</u>	«Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 31 «Светлана» города Смоленска»
<u>Год разработки программы</u>	2024
<u>Срок реализации программы</u>	1 год
<u>Цель программы</u>	Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья
<u>Задачи программы</u>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана и укрепление здоровья детей.</li> <li>2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.</li> <li>3. Создание условий для реализации двигательной активности.</li> <li>4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.</li> <li>5. Обеспечение физического и психического благополучия.</li> </ol>
<u>Актуальность, новизна, Педагогическая целесообразность</u>	<p>Данная программа является нормативно – управленческим документом образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования, а также федеральной образовательной программы дошкольного образования.</p> <p>Программа построена на основе учета конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей.</p>
<u>Возраст детей</u>	от 4-х до 7-ми лет
<u>Организация образовательного процесса</u>	<p>В режимах дня сбалансировано время, отведенное на: занятия, сон, питание, игры, прогулку, закаливающие и культурно-гигиенические процедуры, индивидуальную работу.</p> <p>В период адаптации и активированных дней возможно небольшое увеличение сна некоторых детей, подъем проводится по мере пробуждения детей.</p> <p>В теплый период года утренний приём осуществляется на улице, в зимний период длительность времени утреннего приёма на свежем воздухе сокращается в зависимости от температуры воздуха, при этом увеличивается время для самостоятельной и игровой деятельности детей.</p> <p>Утренняя гимнастика в младших группах проводится в групповом помещении, в остальных группах по графику в спортивном и музыкальном залах. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования.</p> <p>В сетке занятий предусмотрено три физкультурных занятия: два – в спортивном зале и одно занятие на улице продолжительностью:  в средних группах (с 4 до 5 лет) 2 занятия, каждое по 20 минут;  в старших группах (с 5 до 6 лет) 3 занятия, каждое по 25 минут;  в подготовительной к школе группе (6-7 лет) 3 занятия, каждое по 30 минут.</p> <p>Физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования), контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы: календарно- тематического планирования группы, темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.</p>
<u>Ожидаемые результаты реализации программы</u>	<p>Планируемые результаты освоения ОП ДО прописаны в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.</p> <p><b>Средняя группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Сформированность основных движений и физических качеств</u>: умеет ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.</li> <li>• <u>Прыжки</u>: энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на</li> </ul>

	<p>двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места умеет сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняет равновесие.; умеет прыгать через короткую скакалку.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Метание:</u> принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).</li> <li>• <u>Ходьба. Бег. Перестроение:</u> умеет участвовать построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; может ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; бегаёт легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</li> <li>• <u>Выполнение физ. упражнений:</u> старается правильно выполнять упражнения.</li> <li>• <u>Участие в спортивных играх:</u> умеет кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу; выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Старшая группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Сформированность основных движений и физических качеств:</u> правильно выполняет все виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание;</li> <li>• <u>Прыжки:</u> может прыгать на мягкое покрытие в обозначенное место, 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;</li> <li>• <u>Метание:</u> может перебрасывать набивные мячи (до 1 кг.), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>• <u>Ходьба. Бег. Перестроение:</u> выполняет ходьбу и бег ритмично, сохраняя правильную осанку и темп, умеет пристраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;</li> <li>• <u>Выполнение физ. упражнений:</u> выполняет физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции: следит за правильной осанкой;</li> <li>• <u>Участие в спортивных играх:</u> участвует в упражнениях с элементами спортивных игр (городки, бадминтон, баскетбол, футбол...).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Подготовительная к школе группа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Сформированность основных движений и физических качеств:</u> правильно выполняет все виды основных движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание;</li> <li>• <u>Прыжки:</u> 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 не менее 180 см., в высоту с разбега не менее 50 см., прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;</li> <li>• <u>Метание:</u> может перебрасывать набивные мячи (до 1 кг.), бросать предметы в цель из разных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м., метать предметы правой и левой рукой на расстояние 12 м, метать предметы в движущуюся цель;</li> <li>• <u>Ходьба. Бег. Перестроение:</u> выполняет ходьбу и бег ритмично, сохраняя правильную осанку и темп, умеет в составе группы перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в 2 шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;</li> <li>• <u>Выполнение физ. упражнений:</u> выполняет физические упражнения из разных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции: следит за правильной осанкой;</li> <li>• <u>Участие в спортивных играх:</u> участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол...).</li> </ul>
<p><u>Формы подведения итогов программы</u></p>	<p>Открытая образовательная деятельность, развлечение</p>