**АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 Рабочая программа инструктора по физической культуре МАДОУ «Детский сад № 393» разработана в соответствии с ООП ДО МАДОУ «Детский сад № 393» и ФГОС ДО.

 Программа содержит обязательную часть и часть, формируемую участниками образовательных отношений.

 Обязательная часть разработана на основе: Авторской примерной образовательной программы дошкольного образования Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования /Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др.– СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2014г.

 Рабочая программа инструктора по физической культуре обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию детей.

Срок реализации рабочей программы – 4 года.

Цель реализации программы: - психолого – педагогическая поддержка социализации и индивидуализации детей дошкольного возраста на занятиях по физической культуре; всестороннее развитие их личности, инициативы физических способностей на занятиях по физической культуре, в соответствии с возрастными, индивидуальными психологическими и физиологическими способностями. Приобщение воспитанников к здоровому образу жизни, обеспечению их позитивной социализации через организацию физкультурно – оздоровительных мероприятий; в том числе, с участием родителей.

 **Реализация** данной **цели связана с решением следующих задач**:

-развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

-накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);

-формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 **Программа направлена на:**

-реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;

-соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 **Принципы и подходы к формированию программы.**

Рабочая программа строится на основе принципов дошкольного образования, сформулированных в ФГОС дошкольного образования и базовых научных идей авторской программы «Детство».

**Принципы и научные идеи в основе Программы МАДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Принципы дошкольного образования***(в соответствии с ФГОС ДО) | ***Базовые научные положения*** (в соответствии с программой «Детство») |
| 1. полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития; | 1. идея о развитии ребенка как субъекта детской деятельности; |
| 2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования); | 2. идея о феноменологии современного дошкольного детства; |
| 3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; | 3. идея о целостности развития ребенка в условиях эмоционально насыщенного, интересного, познавательно привлекательного, дающего возможность активно действовать и творить образовательного процесса; |
| 4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; | 4. идея о педагогическом сопровождении ребенка как совокупности условий, ситуаций выбора, стимулирующих развитие детской субъектности и ее проявлений — инициатив, творчества, интересов, самостоятельной деятельности. |
| 5. сотрудничество Организации с семьей; |  |
| 6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; |
| 7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; |
| 8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); |
| 9. учет этнокультурной ситуации развития детей. |

**Принципы здоровьесберегающих технологий**

1.“Не навреди!”

2. Принцип сознательности и активности.

3. Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.

4. Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

5. Принцип доступности и индивидуальности.

6. Принцип систематичности и последовательности.

7. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

8. Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

Рабочая программа представлена в виде комплексно-тематического планирования с использованием области физического развития детей и состоит из следующих разделов.

Целевой раздел:

 1.Пояснительная записка

 2.Возрастные особенности

 3.Режим дня и учебный план

Содержательный раздел:

 1.Физическое развитие

Организационный раздел:

 1.Организация развивающей предметно-пространственной среды

 2.Комплексно – тематическое планирование

 3.Работа с родителями

 4.Целевые ориентиры освоения программы

**Планируемые результаты освоения рабочей программы**

**Средний возраст от 4 лет до 5 лет**

**Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).
2. Общеразвивающие упражнения:

-исходные положения;

-одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;

-темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

-в беге активный толчок и вынос маховой ноги;

-в прыжках энергичный толчок и мах руками вперед вверх;

-в метании исходное положение, замах;

-в лазании чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные игры:

-правила игр;

-функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

-на лыжах скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору.

6. Ритмические движения:

-танцевальные позиции (исходные положения);-элементы народных танцев;

-ритм и темп движений;

-элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

**Минимальные результаты**

Бег на 30 м .......................................9,5-10 сек

Прыжки в длину с места...................... 0,5 м

Бросание предмета:

весом 80 г........................................ 5 м

весом 100 г........................................5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками......................................1,3 м

Прыжки вверх с места........................... 0,2 м

Прыжки в глубину.................................0,4 м

**Двигательные умения.**

 Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение. Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге, вторая согнута в колене вперед, в сторону; стоя на набивном мяче).

 Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера; энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

 Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м. С разбега скользить по ледяным дорожкам, надевать, снимать лыжи, переносить их под рукой; передвигаться по лыжне скользящим шагом, подниматься на горку ступающим шагом, «полуелочкой».

 Двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

**Старший дошкольный возраст от 5 лет до 7 лет**

**Шестой год жизни**

**Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

-способы выполнения упражнений с различными предметами,

-направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

-вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,

-равномерный бег в среднем и медленном темпе,

-способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,

-«школу мяча», способы метания в цель и вдаль,

-лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

-правила игр,

-способы выбора ведущего.

5. Спортивные упражнения:

-скользящий лыжный ход.

**Минимальные результаты:**

Бег на 30 м . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .7 ,9-7 ,5 сек

Прыжок в длину с места. . . . . . . . . . . . . .. 80-90 см

Прыжок в длину с разбега . . . . . . . . . .130 -150 см

Прыжок в высоту. . . . . . . . . . . . . ... . . . . . . ... 40 см

Прыжок вверх с места. . . . . . . . . . . . . . . . . .... 25 см

Прыжок в глубину. . ... . . . . . . . . . . . . . . . ... 40 см

Метание предмета:

весом 200 г. . . . . . . . . . .. .. . . . . . . .. .......3,54 м

весом 80 г. ......................................... . . 7,5 м

Метание набивного мяча. ......................... 2,5 м

**Двигательные умения.**

 Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

 Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

 Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Выбивать городки с кона и полукона. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры.

 Передвигаться на лыжах переменным шагом.

**Седьмой год жизни**

**Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

-разноименные и одноименные упражнения;

-темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением;

-упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

-в беге работу рук;

-в прыжках плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;

-в метании энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

-в лазании ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

-правила игр;

-способы контроля за своими действиями;

-способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

5. Спортивные упражнения:

-скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке.

**Минимальные результаты**

Бег 30 м. . . . . . . . .....................................7,2 сек

Прыжок в длину с места . . . . .....................100 см

Прыжок в длину с разбега . . . . . . . . . . . . . . . ...180 см

Прыжок в высоту с разбега. . . ....................50 см

Прыжок вверх с места. ........................... .30 см

Метание предметов:

весом 250 г. . . . . . . . . . ........................6,0 м

весом 80 г........................................8,5 м

Метание набивного мяча. ........................3,0 м

**Двигательные умения**

 Самостоятельно, быстро и организовано строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

 Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

 Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие).

 Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема». Организовать игру с подгруппой сверстников. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мячв игру, отбивать его после отскока от стола.

 Выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения. Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.

 Результаты психологической диагностики могут использоваться для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.