

«Согласовано»

на Педагогическом совете
Протокол №1
от « 31 » 08 2022 г.

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ «Детский сад №23»

О.Г.Скляр

Приказ №
от « 31 » 08 2022 г.



Рабочая программа инструктора по физической культуре

Разработана с учетом Основной образовательной программы дошкольного образования Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа Королёв Московской области «Детский сад комбинированного вида № 23 «Чебурашка»

срок реализации программы: 2022-2023 учебный год.

Инструктор по физической культуре:
Антонова И.В.

г.о. Королёв, Московской области

2022г

Физическая культура — вид культуры, общества или человека, специфической основой которой является двигательная деятельность, направленная на морфофункциональное преобразование человека с целью обеспечения его физического совершенства и физической дееспособности необходимой в жизни.

В самом общем виде основной задачей воспитания является научить ребенка полноценно и независимо существовать в мире, получая от этого удовольствие и доставляя удовольствие другим фактом своего существования (В.С. Ротенберг).

Высокий уровень достижений в сфере компьютерных технологий и электроники рождает у современных детей клиповое восприятие информации. Компьютерные игры создают свой виртуальный мир, где для прохождения очередного уровня не требуется от играющего его обязательного запоминания. Игру можно начинать снова и снова без каких-либо усилий для развития интеллекта, в реальной жизни без которого обойтись практически невозможно. Поэтому многие дети выходя с занятий оставляют полученные знания и умения «за бортом». Мозг не привык делать усилия для удержания полученной информации. Особенно это касается детей 6-7 лет и старше, приходя в школу у них возникают проблемы с усвоением знаний и умений. Над этим и стоит работать. Необходимо показать детям иную сторону жизни, где движение — это круто, показательно и значимо.

Программа спортивной-оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста «Лидер» разработана и составлена опираясь на знания фундаментальных основ теории и методики физического воспитания детей дошкольного возраста, почерпнутых из трудов ведущих учёных нашей страны, а также на основе изученных современных материалов, в том числе основной образовательной программы «Вдохновение» под редакцией В. К. Загвоздкина, собственного опыта работы с дошкольниками и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Движение — это выработка энергии, которая питает наши жизненные силы. Чем систематичнее занятия, тем выше нагрузку может без вреда получить организм, тем больше потребность в двигательной активности, тем больший запас энергии мы аккумулируем. А это наша работоспособность и выносливость: сосредоточенность, внимание, память,

умственные процессы и прочее. Программа составлена с учётом важных аспектов и средств для достижения гармоничного развития детей. Позволяет достичь оптимального уровня физической подготовки, разумно-нравственного поведения, сформировать активно-позитивное отношение к окружающим, достичь интеллектуальной развитости и духовно-нравственного благополучия.

Развитие физических способностей является одной из основных сторон физического воспитания. Это определяет успешность двигательной деятельности детей и способность к овладению новыми формами движений, умению целесообразно пользоваться ими в жизни. В основе подбора физических упражнений лежат возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности детей, постепенность усложнения и разнообразие упражнений. Правильно подобранная методика способствует, как развитию и правильному функционированию организма человека, так и постепенной тренировке его физических сил.

Рабочая программа «Лидер» составлена таким образом, что структура образовательной деятельности не фокусируется на конкретной возрастной группе занимающихся. Акцент сделан на то, что переход на каждый следующий образовательный уровень происходит постепенно, плавно и без спешки. Особенность в том, что пополнение новых знаний и прирост осваиваемых движений происходит непрерывно. К уже изученным и освоенным добавляются новые движения со снарядами и инвентарём, и без. Скорость освоения каждого уровня зависит от состава группы, её особенностей и способности к обучению.

Любой материал, посвящённый какой-либо теме в Программе разделён на три образовательных уровня, где нет чётко привязанных возрастных границ. Все занятия вариативны. Каждое проходит с высокой моторной плотностью и всегда содержит в себе элементы новизны. Это может быть смена организации двигательной деятельности, вариативность упражнений, большая сменяемость движений, снарядов и т.п. Поставленные перед детьми двигательные задачи всегда несут в себе определённую трудность, тем самым приучают детей к постоянной мыслительной деятельности. Формы проведения занятий подбираются таким образом, чтобы при выполнении детьми конкретных заданий вниманием были охвачены все дети. Каждому уделяется достаточно времени для индивидуального подхода.

В системе спортивно-оздоровительной работы учитываются уровень физического развития детей и состояние их здоровья.

Целенаправленное развитие физических качеств и способностей начинается в дошкольном детстве и продолжается в школе и должно рассматриваться, как преемственность деятельности педагогов дошкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Цель программы: гарантировать достижения дошкольников в двигательной сфере в единстве физического и духовного развития при основополагающей роли нравственного воспитания средствами физической культуры для дальнейшего успешного обучения в школе.

Общие задачи программы:

- I. Создать эффективную модель образовательного процесса физического развития дошкольников в соответствии с Федеральными государственными стандартами;
- II. Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- III. Воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- IV. Создание преемственной связи материалов Рабочей программы и программы начальной общеобразовательной школы в образовательной области «физическое воспитание». Осуществить преемственность между ДООУ и школой посредством спортивно-оздоровительной работы.

Частные задачи программы:

- Общее физическое развитие
- Развитие физических качеств и способностей
- Обогащение двигательного опыта с учетом индивидуальных особенностей развития дошкольников средствами ФК
- Создание общего позитивного настроения по отношению к занятиям физической культурой посредством большой вариативности упражнений и игр, поощрения самостоятельной двигательной активности

- Раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного элемента в игровых упражнениях и спортивных играх.

Итоговым результатом физической и двигательной подготовки дошкольников можно считать последовательные из года в год успехи ребёнка.

Основными критериями эффективности обучения являются продолжительность освоения любых двигательных действий и качество их исполнения. Подготовленные в данной работе методические знания отвечают этим критериям. Их практическое использование позволит сократить сроки освоения упражнений, поскольку дети прошедшие обучение по данной программе гарантировано получают тот уровень физического развития, который соответствует возрастным требованиям с высокими показателями развития физических, интеллектуальных, моральных и нравственных качеств.

Средствами двигательной деятельности дошкольников являются физические упражнения выполняемые детьми совместно с педагогом или самостоятельно в зависимости от возраста или индивидуальных психических возможностей:

- основные движения: ходьба, бег, лазания, прыжки, метания;
- общеразвивающие (ОРУ): элементарные движения общего развития, выполняемые в комплексе.

В структуре более сложной двигательной деятельности:

- Подвижные игры: различные движения, выполняемые по условиям проведения игры;
- Спортивные упражнения: упражнения с элементами по видам спорта, спортивные игры, лыжный спорт, скакалка.

Вспомогательными средствами ФВ являются:

- оздоровительные силы природы — естественные факторы внешней среды: солнечная радиация, воздушная и водная среда. Их используют для организации двигательной активности и НОД в условиях природной среды и организации специальных процедур закаливающего и оздоровительно-восстановительного характера;
- Гигиенические факторы — соблюдение норм и требований к общему режиму жизни, занятиям, отдыху, питанию, бытовой обстановке, уходу за телом.

Комплексность воздействия это не только соединение разных упражнений в единую цепь последовательного выполнения, следуемых друг за другом. Гораздо эффективнее создавать интегрированные структуры самого упражнения, то есть соединять разнотипные виды двигательных актов, взятых из разных видов физической и спортивной деятельности. Например, добавив к прикладным упражнениям гимнастики мяч и выполнение упражнения на гимнастической скамейке мы гармонично воздействуем на всю двигательную сферу человека. При этом экономим время и повышаем эффективность обучения. Результат достигается быстрее и остаётся время для освоения ещё больших видов движений. Расширяется двигательный «багаж» и обогащается двигательный опыт. Растет выносливость и, как следствие, работоспособность.

Все упражнения сгруппированы по разделам в зависимости от их направленности: гимнастика, воспитание физических качеств и способностей посредством упражнений с мячом («Школа мяча»), скакалка, лыжная подготовка, спортивные игры. Каждая часть общей системы средств физического воспитания самостоятельна и готова к практическому использованию для решения задач Программы.

В организационный раздел рабочей Программы входит годовое планирование непосредственно образовательной деятельности и её конкретизация; обеспечение безопасности детей во время занятий по физической культуре: общие требования по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой, требования безопасности во время занятий для маленьких лыжников, а также раскрывается понимание приёмов страховки, помощи и самостраховки; перечисляются спортивные традиции образовательной организации; материально-техническое обеспечение рабочей Программы.

К программе прилагается список использованной литературы, который будет интересен для ознакомления и чтения педагогам физической культуры, воспитателям и родителям. Читатели найдут для себя много полезной и важной информации.