

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №5 «Теремок»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ ЦРР №5  
\_\_\_\_\_ Фаттахова И.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2010 г.

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2010 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

## **Рабочая программа по физической культуре.**

Инструктор по физической культуре –

Стронадко Наталья Владимировна

г. Мирный

2010 год

## **Пояснительная записка.**

Физическая культура представлена как учебная дисциплина приоритетного направления работы ДООУ, содействующая сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей дошкольного возраста.

Программа составлена в строгом соответствии с основной образовательной программой, разработанной на основе примерной программы «Радуга» и дополнительной программы Л. Д. Глазыриной «Физическая культура - дошкольникам».

### **Цель программы –**

оптимально реализовать оздоровительное, образовательное и воспитательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

### **Задачи:**

- Оздоровительного направления – обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению здоровья детей. Развивать формы, системы и функции организма ребенка с направленностью на всестороннее совершенствование физических способностей и укрепление здоровья.
- Воспитательного направления – обеспечить социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей, воспитывать моральные, волевые и эстетические качества личности, содействовать развитию интеллекта.
- Образовательного направления – обеспечить усвоение систематизированных знаний, формировать двигательные умения и навыки, правильную осанку, развивать двигательные способности, прививать навыки личной и общественной гигиены, осваивать знания в области физического воспитания.

### **Принципы реализации программы:**

- Принцип направленности обучения на решение во взаимосвязи задач образования и общего развития обучаемого.
- Принцип научности, систематичности и последовательности обучения.
- Принцип наглядности обучения, сочетания различных методов, а также средств обучения в зависимости от задач и содержания обучения.

- Принцип сочетания различных форм обучения в зависимости от задач, содержания и методов обучения.
- Принцип создания необходимых условий для обучения.
- Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития.
- Принцип фасцинации (от англ. Fascination – очарование).
- Принцип синкретичности (от греч. Synkretismos – соединения, объединение).
- Принцип творческой направленности.

### **Средства физического воспитания:**

- Физические упражнения, способствующие развитию физических качеств, двигательных способностей и свойств психики (гимнастика, игры, туризм, спорт).
- Гигиенические факторы - гигиеническое обеспечение физкультурных занятий, оптимизация условий, режимов учебного труда, отдыха, питания, сна, наличие спортивной одежды и обуви, и т. д.
- Естественные силы природы – как сопутствующие факторы и как относительно самостоятельные средства оздоровления и закаливания организма (солнечные, воздушные ванны и водные процедуры).

### **Формы организации образовательного процесса и их продолжительность:**

Формы работы	Продолжительность ННОД по возрастным группам			
	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Непосредственно организованная деятельность	3 раза в неделю одновременно со всеми детьми: 2 НОД в спортивном зале, 1 на воздухе.			
	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Утренняя гигиеническая разминка	5 – 6 минут	6 – 8 минут	8 – 10 минут	10 минут

Физкультурные минутки	ежедневно			
Физкультурные забавы	ежедневно			
Физкультурные праздники и развлечения	1 раз в месяц, начиная с января 15-20 минут	1 раз в месяц 20-25 минут	1 раз в месяц 25-30 минут	1 раз в месяц 30-40 минут
Самостоятельные физкультурные упражнения	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводятся под наблюдением воспитателя, под контролем родителей и вместе с ними.			

### Кадры

Должность	ФИО	Функции, выполняемые в программе
Инструктор по ФК	Н.В. Стронадко	Разрабатывает программу физического развития детей и реализует её.
Старшие медсестры	Е.А. Панталейчук Н.Б. Спиридонова	Сотрудничают с инструктором по ФК, совместно решают задачи оздоровительного характера. Осуществляют контроль физической нагрузки на ННОД по ФК.

Воспитатели групп		Сотрудничают с инструктором по ФК, совместно решают оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.
Музыкальный руководитель	Т.А. Бусел А.А. Горемыкина Л.Т. Соколовская	Сотрудничают с инструктором по ФК, принимают участие в проведении различных форм организации образовательного процесса, оказывают воспитательно-образовательную поддержку.
Педагог-психолог	Е.И. Стальская	
Социальный педагог	Н.В. Козлова	
Учитель-логопед	Т.Г. Чащина	
Зам. Зав. по УВР	Н.В. Ерышева	Осуществляют методическую поддержку. Контролируют работу в области физического развития детей.
Заведующий	И.В. Фаттахова	

### Оборудование, материалы

Шведская стенка

Гимнастические скамейки – 5 шт различного размера

Лестница-стремянка

Приставная лестница

Трап приставной – 2 шт

Доски

Дуги для подлезания – 8 шт

Тоннель мягкий из 3 секций с 2 круговыми соединениями

Стойки для обручей – 2 шт, гимнастических палок – 1 шт, прыжков в высоту – 4 шт

Щиты-мишени навесные – 2 шт

Баскетбольное кольцо – 2 шт

Дорожки для профилактики плоскостопия – 2 шт

Обручи

Палки гимнастические

Маты гимнастические  
Конусы  
Мешочки для метания  
Косички  
Кубики  
Гантели  
Гири  
Мячи резиновые, волейбольные, баскетбольные, мячи - «ёжики», мягкие мячи, для флорбола, подвесные  
Кистевые эспандеры  
Скакалки  
Флажки  
Ленты на кольцах  
Ленты на палках  
Султанчики  
Погремушки  
Канат  
Шнуры  
Спортивные игры: кегли, бадминтон, кольцобросы, настольный теннис, клюшки для флорбола, маска для вратаря  
Тренажёры: беговая дорожка, силовой, бегущая по волнам, сухой бассейн, модульное оборудование  
Лыжи  
Музыкальные записи  
Музыкальный центр  
Коврики для фитнеса – 12 шт  
Самокаты – 3 шт  
Бубен  
Степ-платформы – 25 шт  
Диск «Здоровье» - 5 шт  
Фитболы

### **План развития спортивного зала**

Для реализации программы в полной мере необходимо обновить и пополнить материальную базу спортивного зала следующим оборудованием и инвентарем:

Доска наклонная с зацепом: 1) дл 1.5м, шир 25см; 2) дл 2м, шир 15 см  
Канат навесной  
Веревочная лестница  
Мячи резиновые надувные разного диаметра  
Канат для перетягивания  
Косички: веревка толщиной 7-8 мм 2-3 цвета общей длиной 90 м  
Коврики для фитнеса – туристические – 13 шт

Секундомер  
Свисток  
Набивные мячи 1 кг – 5 шт  
Резина для амортизаторов шириной 5-7 см – 22 метра  
Роллеры – 5 шт  
Флажки – атлас при ширине 1.5 м – 2.5 метра  
Детский спортивный комплекс №6337 или №6300+№6304  
Музыкальные записи  
Методическая литература

### **Ожидаемые результаты (позитивная динамика).**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебной дисциплины «Физическая культура» дошкольники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

#### ***Знать и иметь представление:***

2 младшие группы:

- О значении режима дня и правильного выполнения его основных моментов: питания, сна, занятий и отдыха.

Средние группы:

- О своём теле, некоторых особенностях его строения и основных функциях организма, в том числе о пользе движений для здоровья.
- О безопасности в разных условиях: на занятиях в спортивном зале и на площадке.

Старшие дошкольники:

- О факторах, влияющих на состояние своего здоровья и окружающих.
- О необходимости сохранять правильную осанку.
- Об атрибутах Олимпиады, о главных событиях физкультурной и спортивной жизни страны.

#### ***Уметь:***

2 младшие группы:

- Применять в игровых ситуациях обогащенный двигательный опыт с разнообразным содержанием знакомых движений, простейшие спортивные упражнения и игры в разные сезоны года.

Средние группы:

- Выполнять освоенные движения различными способами.
- В совместной и самостоятельной деятельности использовать народные и подвижные игры.

Старшие дошкольники:

- Развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.
- Использовать комплекс средств закаливания в различном сочетании.
- Реализовать обогащенный содержанием широкого спектра упражнений двигательный опыт детей для развития двигательных качеств и способностей.
- Применять накопленный багаж движений в условиях походной деятельности.

***Демонстрировать:***

2 младшие группы:

- Выполнение правильным способом основных видов движений легко, естественно, ритмично и согласованно.

Средние группы:

- Технически правильно выполнять двигательные действия.
- В подвижных играх соблюдать правила их проведения.

Старшие дошкольники:

- Выполнение элементов техники сложно координированных видов движений с высоким уровнем произвольности действий.



## Критерии эффективности.

В начале и конце учебного года (сентябрь и май) инструктором по физической культуре проводится диагностика двигательных качеств детей старших групп, в конце учебного года (май) диагностика двигательных качеств 2 младших групп. Контролируются следующие качества: быстрота, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, статическое равновесие и гибкость. Результаты оцениваются по таблице:

	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
<b>Быстрота</b>						
Бег на 30 м	М	11.0 – 9.0	10.5 – 8.8	9.2 – 7.9	8.4 – 7.6	8.0 – 7.4
	Д	12.0 – 9.5	10.7 – 8.7	9.8 – 8.3	8.9 – 7.7	8.7 – 7.3
<b>Скоростно-силовые качества</b>						
Прыжок в длину с места	М	47.0 – 67.5	53.5 – 76.6	81.2 – 102.4	86.3 – 108.7	94.0 – 122
	Д	41.5 – 61.9	51.1 – 73.9	66.0 – 94.0	77.7 – 99.6	80.0 – 123
Метание правой рукой	М	1.8 – 3.6	2.5 – 4.1	3.9 – 5.7	4.4 – 7.9	6.0 – 10.0
	Д	1.5 – 2.3	2.4 – 3.4	3.0 – 4.4	3.3 – 4.7	4.0 – 6.8
Метание левой рукой	М	2.0 – 3.0	2.0 – 3.4	2.4 – 4.2	3.3 – 5.3	4.2 – 6.8
	Д	1.3 – 1.9	1.8 – 2.8	2.5 – 3.5	3.0 – 4.7	3.0 – 5.6
<b>Гибкость</b>						
Наклон вперед на гимнастической скамейке	М	-	1 – 4	2 – 7	3 – 6	-
	Д	-	3 – 7	4 – 8	4 – 8	-
<b>Выносливость</b>						
Бег на 90 м Бег на 120 м Бег на 150 м	М + Д			30.6 – 25.0		
					35.7 – 29.2	
						41.2 – 33.6
<b>Статическое равновесие</b>						
Удержание равновесия			«Паровоз»	«Балерина»	«Цапля»	
	М		3.3 – 5.1	7.0 – 11.8	40-60	
	Д		5.2 – 8.1	9.4 – 14.2	50-60	
<b>Сила</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М		4 – 8	4 – 12	7 – 18	14 – 28
	Д		1 – 6	2 – 10	4 – 13	6 – 16

## Перечень рабочей и отчетной документации

(приложения).

Перспективное и календарное планирование занятий Стронадко Н.В.

План проведения спортивных мероприятий на год

Сценарии досугов, походов, праздников, заседаний семейного клуба

Разработки проектов

Конспекты утренних гигиенических разминок

Картотеки подвижных игр

Материалы стенгазет для родителей

Информационные листы для родителей, план на год

Консультации для воспитателей

План работы спортивной секции по флорболу

Тетрадь диагностики физических качеств

Тетрадь здоровья

Методические разработки: «Игры, которые лечат»

«Профилактика нарушений осанки»

«Профилактика плоскостопия»

Тетрадь по самообразованию

Паспорт спортивного зала

Методическая литература

Фотосессии

Аудиозаписи