

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 101
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ:

Решением Педагогического совета №1
Протокол № 1 от 30.08.2024

УЧТЕНО:

Мнение совета родителей
Обучающихся ГБДОУ детский сад № 101
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детского сада
№ 101 общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ №277 от 30.08.2024
_____ / Н.В.Литвинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
Мануйлович Анжелы Олеговны

Подготовительная группа

Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	6
2.1. Содержание образовательной работы с детьми.....	6
2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.....	8
2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников педагогическим коллективом.....	8
2.4. План обогащения предметной пространственной среды.....	9
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	10
3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	10
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (формы НОД, занятия)	11
3.3. Основной режим.	11
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	12

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана и реализуется на основе федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. N 1028

При разработки рабочей программы учитывались следующие нормативно – правовые документы :

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24 .09. 2022 г. № 371 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона « Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- Приказ Минобрнауки России от 17.10. 2013 г. № 1155 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Федеральный закон Российской федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ п. 6 ст. 28.
- Закон « Об образовании в Российской Федерации» ст. 48 « Обязанность и ответственность педагогических работников
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г. регистрационный №30384) , с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21 января 2019 г. № 53776) в федерально государственном образовательном стандарте дошкольного образования – Конвенции о правах ребенка ООН.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 « Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования с ограниченными возможностями здоровья» зарегистрирован 27.01.2023 г. №72149
- СанПин 2.4.3648 – 20 « Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Цель	-Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
Задачи	- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. -Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. -Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. -Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. -Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
Принципы и подходы к формированию	1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства «от рождения до школы»; 2) построение воспитательно-образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок

<p>рабочей программы</p>	<p>становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;</p> <p>3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</p> <p>4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;</p> <p>5) сотрудничество с семьей, обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;</p> <p>6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</p> <p>7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;</p> <p>8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</p> <p>9) учет этнокультурной ситуации развития детей;</p> <p>10) сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;</p> <p>11) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;</p> <p>12) уважение личности ребенка;</p> <p>13) реализация Программы в формах, специфических для детей дошкольного возраста, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.</p> <p>В программе учитываются следующие подходы:</p> <p>1) личностно-ориентированный подход - ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.</p> <p>2) деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого. Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей разных возрастов</p>	<p>Подготовительный возраст: В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-</p>	<p>- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 « Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования с ограниченными возможностями здоровья» зарегистрирован 27.01.2023 г. №72149</p>

методические материалы)	СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные Постановлением Главного санитарного врача российской Федерации №28 от 28.09.2020 Основная образовательная программа ГБДОУ детский сад № 101 общеразвивающего вида Невского района Санкт-Петербурга
Срок реализации рабочей программы	2024-2025 учебный год (Сентябрь 2024 – июнь, июль 2025 года) (если ДОУ работает в летний период – рабочая программа составляется с учетом данного периода)
<u>Целевые ориентиры</u> освоения физической культуры воспитанниками разных возрастов	<p>В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие характеристики возможных достижений ребёнка:</p> <p><u>Подготовительная группа 6 – 7 лет:</u></p> <p><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см); – 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 перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг); – 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; – проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений. <p><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья; -умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, 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. <p><i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол); -умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры; -проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта; -проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

2. Содержательный раздел рабочей программы
2.1. Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области
«Физическое развитие»

Месяц	Возрастные группы	Темы/ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, др.)
IX-2024г	Подготовительный возраст	Различные виды перестроений. Ходьба, бег различными способами. Лазание по гимнастической стенке. Ловля и бросок мяча партнеру.	- Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы) - Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом). - Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа	Поточный и фронтальный методы выполнения заданий. Подвижные игры.
X-2024г	Подготовительный возраст	Повторение ранее изученных видов. Усложнение заданий.	-Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. - Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней - Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Ползание на четвереньках, подлезание	Фронтальный метод проведения некоторых заданий. Подвижные игры. Эстафеты.
XI-2024г	Подготовительный возраст	Закрепление ранее изученных видов. Усложнение заданий.	-Прыжки через скамейку -Прыжки с места на мат - Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо - Ведение мяча с продвижением вперед - Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч	Полосы препятствий, подвижные игры
XII-2024 г.	Подготовительный возраст	Прыжки из глубокого приседа. Метание набивного мяча.	- Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием -Метание набивного мяча вдаль(подгруппа с воспитателем) --Лазание по гимнастической стенке разноименным способом(подгруппа) -Ползание по гимнастической скамейке спиной вперед - Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше.	Задания в парах. Подвижные игры. Эстафеты. Поточный метод выполнения заданий.
I - 2025 г.	Подготовительный возраст	Повторение ранее изученных тем с усложнениями	-Прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине) -Ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)	Поточный метод. Подвижные игры

			-Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	
II-2025г	Подготовит ельный возраст	Прыжки в длину, в высоту. Лазание по гимнастической стенке.	- Прыжки в длину с разбега - Отбивание мяча правой и левой рукой - Ползание по пластунские до обозначенного места -Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней - Перебрасывание набивных мячей	Поточный метод. Подвижные игры. Эстафеты. Фартлек
III-2025г.	Подготовит ельный возраст	Повторение ранее изученного с усложнением заданий.	-Лазание по гимнастической стенке разноименным способом - Ползание на спине по гимнастической скамейке - Метание в цель из разных исходных положений	Поточный метод выполнения задания. Подвижные игры
IV- 2025 г	Подготовит ельный возраст	Прыжки через скакалку.	-Отбивание мяча одной рукой между кеглями - Прыжки через короткую скакалку - Прыжки через длинную скакалку	Поточный метод выполнения упражнения. Подвижные игры. Полосы препятствий
V-2025 г.	Подготовит ельный возраст	Закрепление ранее изученных тем, усложнение заданий.	- Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. - Перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы. - Прыжки в длину с разбега).	Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры.
VI-VII - 2025 г.	Подготовит ельный возраст	Закрепление ранее изученных тем, усложнение заданий.	-Прыжки через бруски. -Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. - Лазание по гимнастической стенке	Упражнения в парах. Эстафеты. Подвижные игры.

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: "Физическое развитие".	-Наблюдение -Анализ продуктов детской деятельности -Нормативы по физической культуре (координация движений, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, равновесие)	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2024 г.	Физическое развитие детей: с первых дней жизни.	Рекомендации для родителей.	
X-2024 г.	Внешний вид ребёнка на занятиях по физкультуре	Рекомендации для родителей	
XI-2024 г.	Закаливание ребенка	Рекомендации для родителей	
XII-2024 г.	Как правильно одевать ребенка зимой	Рекомендации для родителей	
I-2025 г.	Обучение детей катанию на лыжах и коньках	Рекомендации для родителей	
II-2025 г.	Весёлая Физкультура	Рекомендации для родителей	
III-2025 г.	Как выбрать «свой» вид спорта для ребенка?	Рекомендации для родителей	
IV-2025 г.	Играй вместе. (Важность совместной деятельности родителей и ребенка)	Рекомендации для родителей	
V-2025 г.	Подвижные игры на улице Открытое занятие для родителей.	Рекомендации для родителей Присутствие родителей на занятии.	
VI-VII-2025г.	Профилактика и коррекция детских патологий (плоскостопие, нарушение осанки)	Рекомендации для родителей	

**2.4 Перспективный план обогащения развивающей предметной
пространственной среды физкультурного зала 2024-2025 в учебном году.**

Образовательная область	Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие.	-пополнение картотеки общеразвивающими упражнениями по возрастам;	Сентябрь
	-пополнение картотеки подвижных игр по возрастам	Октябрь
	- оформление папки занятий родителей с детьми дома	Ноябрь
	-оформление картотеки игровых заданий и упражнений;	Декабрь
	-пополнение картотеки общеразвивающими упражнениями по возрастам;	Январь
	-оформление стенда «Занимаемся, играя», «Детвора, физкульт-ура!»	Февраль
	-оформления папок в группе- утренняя гимнастика	Март
	-приобретение мячей 25 см	Апрель
	-приобретение набивных мешочков	Май

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Вариативная часть рабочей программы .

Реализация регионального компонента содержания включена в образовательную область “ Физическое развитие “ и осуществляется в различных видах деятельности: игровой коммуникативной, познавательно – исследовательской , а так же в процессе использования художественной литературы и фольклора во время проведения физкультурных занятий и разнообразной деятельности активности ребенка.

Технология сохранения и стимулирования здоровья дошкольников.

Физкультурно – развивающая деятельность.

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
-НОД по физической культуре; -Спортивные образовательные проекты; -Летние и зимние спортивные праздники -Конкурсы разного уровня (внутри ГБДОУ, районные, городские, всероссийские) -Презентации на спортивные темы	Самостоятельная игра детей в знакомые подвижные игры, изученные в процессе занятий физической культурой	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, фартлек	(Указать, как и в какой форме осуществляется лично-ориентированный подход к развитию воспитанников)

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (формы НОД, занятия)

«В середине формы образовательной деятельности (занятий, НОД) статического характера проводится физкультминутка.» «При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой составляет не менее 70%

3.3. Основной режим дня

*На прогулку дети не выходят в случае сильного дождя. При температуре воздуха ниже -15С и скорости ветра более 7м/с продолжительность прогулки сокращается. (СанПиН 2.4.3049-13 с изменениями от 27.08.2015 № 41)»

«Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния детей. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветренные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.»

	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день	Продолжительность одного занятия (формы НОД)	Количество образовательных форм (занятий, НОД) в день	Количество образовательных форм (НОД) в неделю	Перерывы между формами НОД
1-ые младшие	20 мин	Не более 10 мин	2	3	Не менее 10 минут
2-ые младшие	30 мин	Не более 15 мин	2	3	
Средний возраст	40 мин	Не более 20 мин	2	3	
Старший возраст (5-6 лет)	45 мин	Не более 25 мин	3	3	
Старший возраст (6-7 лет)	1,5 часа	Не более 30 мин	3	3	

Примечание: в середине формы образовательной деятельности (занятий, ННОД) статического характера проводится физкультминутка.

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

ЭОР (электронно-образовательные ресурсы) для демонстрации воспитанникам может быть только в группах с детьми 5-7 лет

Образовательная область - физическое развитие	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Все возрастные группы	<ol style="list-style-type: none">1) Пензулаева. Л.И Физкультурные занятия в детском саду. https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/29/penzulaeva-l-i-fuzkulturnye-zanyatuya-v-detskom-sadu-srednyaya2) Утренняя гимнастика в детском саду. Для детей 2 – 7 лет. https://e-bookshelf.info/12-zdorove/434-utrennyaya-gimnastika-dlya-detej-2-7-let3) Подвижные игры в детском саду. https://aldebaran.ru/author/tc_sfera_ooo_litagent/kniga_podvijnyie_tematicheskie_igryi_dlya_doshkolnikov/4) Каталог методической литературы о патриотизме https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2022/05/06/metodicheskie-razrabotki-katalog-metodicheskoy-literatury-po