

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

Старшая группа

Срок реализации – 1 год

Санкт-Петербург
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Целевой раздел (часть, формируемая участниками образовательных отношений)....	3
1.3. Целевой раздел. Особенности осуществления образовательного процесса с помощью дистанционных образовательных технологий.....	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.....	9
2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников педагогическим коллективом.....	9
2.4. План обогащения предметной пространственной среды.....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.....	11
3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	11
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (формы НОД, занятия)	11
3.3. Основной режим.....	12
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	13

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

рабочей программы	<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>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей разных возрастов	<p>Старший возраст: Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта. Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности.</p>
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-	<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> <p>СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утвержденные</p>

методические материалы)	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)
Целевые ориентиры освоения физической культуры воспитанникам и 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>Старший возраст 5 – 6 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 (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать 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; -умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. <p><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; -умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом; -умеет кататься на самокате; -участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. <p><i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол; -проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений; -умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры; -проявляет интерес к разным видам спорта.

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.	Старший возраст	Ритмическая гимнастика. Бег до 1 мин. Ползание на четвереньках. Ловля и броски мяча. Прыжки.	-Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. -Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. - Ползание по скамейке на предплечьях. - Ходьба по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове. - Передача мяча др.др. из-за головы.	Подвижные игры. Поточный и фронтальные методы выполнения заданий.
X-2024г.	Старший возраст	Прыжки. Различные виды лазания по скамье.	- Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. - Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	Эстафеты. Подвижные игры.
XI-2024г	Старший возраст	Ползание по скамье. Прыжки.	- Ползание по скамейке на животе. - Ведение мяча с продвижением вперед. - Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. -Достань до колокольчика.	Полосы препятствий, подвижные игры
XII-2024 г.	Старший возраст	Различные виды ходьбы с мешочком на голове. Лазание по гимнастической стенке. Броски мяча.	- Ходьба по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн. стенке. - Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове. - Ползание по скамейке с мешочком на спине.(подгруппа с воспитателем) --Лазание по гимнастической. стенке с продвижением. вправо, спуск вниз(подгруппа).	Поточный метод. Подвижные игры
I - 2025 г.	Старший возраст	Повторение изученного материала, задания с усложнениями	- Ходьба по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн. стенке. - Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове. - Ползание по скамейке с мешочком на спине. - Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	Полосы препятствий, подвижные игры

II - 2025 г.	Старший возраст	Закрепление изученного материала, задания с усложнениями	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн. стенке. - Ходьба по скамейке боком с мешочком на голове. - Ползание по скамейке с мешочком на спине. - Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо. 	Полосы препятствий, подвижные игры
III – 2025 г.	Старший возраст	Пролезание в обруч. Различные виды ходьбы с мешочком.	<ul style="list-style-type: none"> -Пролезание в 4-5 обручей. - Прыжки правым и левым боком ч/з косички 40см., из обруча в обруч на одной и 2х ногах. - Передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком. - Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 	Поточный метод выполнения задания. Подвижные игры. Эстафеты. Фартлек.
IV- 2025 г.	Старший возраст	Повторение изученного материала, задания с усложнениями	<ul style="list-style-type: none"> -Прыжки через скакалку. -Ходьба по канату боком, с мешочком на голове. - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока. -Прокатывание обруча др.др. 	Поточный метод выполнения упражнения. Подвижные игры. Полосы препятствий.
V - 2025 г.	Старший возраст	Повторение изученного материала, задания с усложнениями	<ul style="list-style-type: none"> -Прыжки через скакалку. -Ходьба по канату боком, с мешочком на голове. - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока. -Прокатывание обруча др.др. 	Поточный метод выполнения упражнения. Подвижные игры. Полосы препятствий.
VI-VII - 2025 г.	Старший возраст	Закрепление изученного материала, задания с усложнениями	<ul style="list-style-type: none"> -Прыжки через скакалку. -Ходьба по канату боком, с мешочком на голове. - Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля 2мя после отскока. -Прокатывание обруча др.др. -Передача мяча др.др.и ловля после отскока от пола. - Забрасывание мяча в кольцо. 	Поточный метод выполнения упражнения. Подвижные игры. Полосы препятствий.

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
	-Пополнение картотеки	Апрель
	-приобретение скакалки	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 личностно-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