

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**

**Средняя группа**

**Срок реализации – 1 год**

**Санкт-Петербург**  
**2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

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.....	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).....	10
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

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><b>В программе учитываются следующие подходы:</b></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><b>Средний возраст:</b> В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.</p>
Основания разработки рабочей	- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы

<p>программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>дошкольного образования с ограниченными возможностями здоровья» зарегистрирован 27.01.2023 г. №72149  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</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2024-2025 учебный год  (Сентябрь 2024 – июнь, июль 2025 года)  (если ДОУ работает в летний период – рабочая программа составляется с учетом данного периода)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения физической культуры воспитанниками разных возрастов</p>	<p>В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие характеристики возможных достижений ребёнка:</p> <p><b>Средний возраст 4 – 5 лет:</b></p> <p><i>Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыгает в длину с места не менее 70 см;</li> <li>-может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;</li> <li>-бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.</li> </ul> <p><i>Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;</li> <li>-уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;</li> <li>-умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;</li> <li>-в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;</li> <li>-ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;</li> <li>-бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;</li> <li>-чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.</li> </ul> <p><i>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-активен, с интересом участвует в подвижных играх;</li> <li>-инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;</li> <li>-умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.</li> </ul>

**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	Средний возраст	Ходьба и бег в колонне по одному. Перестроение в три звена Прыжки на 2-х ногах.	-Бег с высоким подниманием колен, остановка по сигналу -Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, между и вокруг кеглей	Подвижные игры
X-2024г.	Средний возраст	Знания о пользе утренней зарядки и зарядки после сна. Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Прокатывание мяча по ограниченной плоскости.	-Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой - Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии	Фронтальный метод проведения некоторых заданий. Подвижные игры.
XI-2024г.	Средний возраст	Перепрыгивание через невысокие предметы. Виды ходьбы с мешочком на голове. Техника ловли и броска мяча	- Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. - Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. - Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	Полосы препятствий, подвижные игры
XII-2024 г.	Средний возраст	Повторение изученного материала, задания с усложнениями	-Прыжки на двух ногах -Ползание в тоннель -Прокатывание мяча в ворота партнеру -Метание мяча и мешочка вдаль через веревочку (подгруппа с воспитателем) --Лазание по гимнастической. стенке с продвижением. вправо, спуск вниз.(подгруппа) - Ходьба по гимнастической. скамейке (на середине сделать поворот кругом).	Полосы препятствий, подвижные игры
I - 2025 г.	Средний возраст	Закрепление изученного материала.	-Прыжки на двух ногах -Ползание в тоннель -Прокатывание мяча в ворота партнеру -Метание мяча и мешочка вдаль через веревочку	Полосы препятствий, подвижные игры

			- Ходьба по гимнастич. скамейке (на середине сделать поворот кругом).	
<b>II-2025г.</b>	Средний возраст	Прыжки на одной ноге. Ходьба по наклонной доске. Техника броска мяча из-за головы.	-Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке -Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м) - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	Задания в парах. Подвижные игры.
<b>III-2025г.</b>	Средний возраст	Лазание по гимнастической стенке. Различные виды ходьбы по гимнастической скамье.	-Лазание по гимнастической. стенке с продвижением. вправо, спуск вниз. - Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. - Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. -Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе.	Поточный метод выполнения задания. Подвижные игры.
<b>IV- 2025 г.</b>	Средний возраст	Ритмическая гимнастика. Отбивание мяча об пол одной рукой. Ползание, лазание, различные виды ходьбы	-Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. - Ходьба по гимнастич. скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе. -Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз	Поточный метод выполнения упражнения. Подвижные игры. Полосы препятствий.
<b>V-2025 г.</b>	Средний возраст	Повторение ранее изученных видов ходьбы, ползания, метания мяча, ловли мяча	-Различные виды ходьбы, ходьбы по ограниченной плоскости -Прыжки на двух, на правой, на левой -Задания с мячом (ловля, бросок)	Поточный метод выполнения упражнения. Подвижные игры. Полосы препятствий.
<b>VI-VII 2025 г.</b>	Средний возраст	Закрепление ранее изученных видов ходьбы, ползания, метания мяча, ловли мяча	-Различные виды ходьбы, ходьбы по ограниченной плоскости -Прыжки на двух, на правой, на левой -Задания с мячом (ловля, бросок)	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.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Содержание</b>	<b>Срок (месяц)</b>
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 игр (на летний период)	Апрель
	-пополнение картотеки о летних игр	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.**

<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Виды деятельности, технологии</b>	<b>Индивидуальный маршрут развития ребенка</b>
-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, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.»

	<b>Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день</b>	<b>Продолжительность одного занятия (формы НОД)</b>	<b>Количество образовательных форм (занятий, НОД) в день</b>	<b>Количество образовательных форм (НОД) в неделю</b>	<b>Перерывы между формами НОД</b>
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"><li>1) Пензулаева. Л.И Физкультурные занятия в детском саду. <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/29/penzulaeva-l-i-fuzkulturnye-zanyatuya-v-detskom-sadu-srednyaya">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/09/29/penzulaeva-l-i-fuzkulturnye-zanyatuya-v-detskom-sadu-srednyaya</a></li><li>2) Утренняя гимнастика в детском саду. Для детей 2 – 7 лет. <a href="https://e-bookshelf.info/12-zdorove/434-utrennyaya-gimnastika-dlya-detej-2-7-let">https://e-bookshelf.info/12-zdorove/434-utrennyaya-gimnastika-dlya-detej-2-7-let</a></li><li>3) Подвижные игры в детском саду. <a href="https://aldebaran.ru/author/tc_sfera_ooo_litagent/kniga_podvijnyie_temati_cheskie_igryi_dlya_doshkolnikov/">https://aldebaran.ru/author/tc_sfera_ooo_litagent/kniga_podvijnyie_temati_cheskie_igryi_dlya_doshkolnikov/</a></li><li>4) Каталог методической литературы о патриотизме <a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2022/05/06/metodicheskie-razrabotki-katalog-metodicheskoy-literatury-po">https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2022/05/06/metodicheskie-razrabotki-katalog-metodicheskoy-literatury-po</a></li></ol>