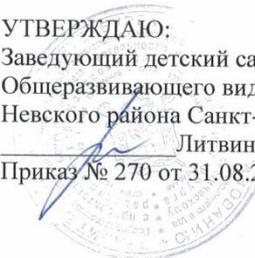


Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 101
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно-эстетическому развитию детей

ПРИНЯТ:
Решением Педагогического совета №1
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УЧТЕНО:
Мнение совета родителей
Обучающихся ГБДОУ детский сад № 101
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий детский сад № 101
Общеразвивающего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Литвинова Н.В.
Приказ № 270 от 31.08.2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**инструктора по физической культуре
Мануйлович Анжелы Олеговны**

группа подготовительного возраста

Санкт - Петербург
2022

Целевой раздел рабочей программы

Пояснительная записка

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.

<p>Принципы и подходы к формированию рабочей программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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 становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования; 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений; 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; 5) сотрудничество с семьей, обеспечение единства подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи; 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности; 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития); 9) учет этнокультурной ситуации развития детей; 10) сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека; 11) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей; 12) уважение личности ребенка; 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>В программе учитываются следующие подходы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 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
--	--

	<p>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. Программа может реализовываться с использованием электронных образовательных ресурсов для детей с 5 лет.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МО и Н РФ от 17.10.2013 № 1155); СанПиН 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2022-2023 учебный год (Сентябрь 2022 – май 2023) (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><u>Подготовительная группа 6 – 7 лет:</u> <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,

	<p>шеренги после расчета на первый-второй;</p> <ul style="list-style-type: none">-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). <p>Программа может реализовываться с использованием электронных образовательных ресурсов для детей с 5 лет.</p>
--	--

2. Содержательный раздел рабочей программы
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-2022г	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-2022г	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-2022г	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-2022 г.	Подготовительный возраст	Прыжки из глубокого приседа. Метание набивного мяча.	-Прыжки из глубокого приседа - Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием -Метание набивного мяча вдаль -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 - 2023 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) -Ходьба по гимн. скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую	Поточный метод. Подвижные игры
II-2023г	Подготовительный возраст	Прыжки в длину, в высоту. Лазание по гимнастической	- Прыжки в длину с разбега - Отбивание мяча правой и левой рукой - Ползание по пластушки до	Поточный метод. Подвижные игры. Эстафеты. Фартлек

		стенке.	обозначенного места -Ходьба по гимнастической стенке спиной к ней - Перебрасывание набивных мячей	
III- 2023г.	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- 2023 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- 2023 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.
VIII - 2023 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.

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

**Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)
воспитанников**

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2022 г.	Физическое развитие детей: с первых дней жизни.	Рекомендации для родителей.	
X-2022 г.	Внешний вид ребёнка на занятиях по физкультуре	Рекомендации для родителей	
XI-2022 г.	Закаливание ребенка	Рекомендации для родителей	
XII-2022 г.	Как правильно одевать ребенка зимой	Рекомендации для родителей	
I-2023 г.	Обучение детей катанию на лыжах и коньках	Рекомендации для родителей	
II-2023 г.	Весёлая Физкультура	Рекомендации для родителей	
III-2023 г.	Как выбрать «свой» вид спорта для ребенка?	Рекомендации для родителей	
IV-2023 г.	Играй вместе. (Важность совместной деятельности родителей и ребенка)	Рекомендации для родителей	
V-2023 г.	Подвижные игры на улице Открытое занятие для родителей.	Рекомендации для родителей Присутствие родителей на занятии.	
VIII-2023г.	Профилактика и коррекция детских патологий (плоскостопие, нарушение осанки)	Рекомендации для родителей	

3. Организационный раздел рабочей программы.

Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
-ННОД 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)

Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (формы ННОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ)

	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в день	Продолжительность одного занятия (формы ННОД)	Количество образовательных форм (занятий, ННОД) в день	Количество образовательных форм (ННОД) в неделю	Перерывы между формами ННОД
Ранний возраст	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) статического характера проводится физкультминутка.

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

Образовательная область - физическое развитие	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Все возрастные группы	<p>1) ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010. - 304 с</p> <p>2) Практический материал к мониторингу освоения детьми образовательной области «Физическая культура»: Методический сборник:/ под редакцией Г.В.Власовой – Кострома, 2013 – 108с.</p> <p>3) Прохорова Г. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет.</p> <p>4) Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет.</p> <p>5) Гаврилова В.В. Занимательная физкультура в детском саду для детей 4-7 лет.</p> <p>6) Пензулаева Л. Физкультурные занятия в детском саду.</p> <p>7) Алексеева Л.М. «Комплексы детской общеразвивающей гимнастики»</p> <p>8) Аршавский И.А. «Ваш малыш может не болеть»</p> <p>9) Бернштейн Н.А. «О ловкости и ее развитии»</p> <p>10) Бочарова Н. «Некоторые вопросы дифференцированного подхода в физическом воспитании мальчиков и девочек»</p> <p>11) Васильева А.А. «Программа воспитания и обучения в детском саду»</p> <p>12) Пономарев С.А. «Растите малышей здоровыми»</p> <p>13) Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет»</p> <p>14) Смирнова Ю.В., Сайкина Е.Г., Кадыров Р.М. «Музыкальное сопровождение в занятиях физической культурой»</p> <p>15) Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы)</p> <p>16) Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников</p> <p>17) Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры.</p>