

Согласована

Решением педагогического совета

Протокол от 30.08.2019г. № 1

Утверждена

Приказом от 30.08.2019г. № 110-ОД

Заведующий ГБДОУ №31

О.В. Басова



Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
Фоменковой Светланы Юрьевны

Группа: старшего дошкольного возраста 5-6 лет

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №31 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому развитию детей Кировского района Санкт-Петербурга

на 2019-2020 учебный год

**Санкт-Петербург,
2019 год**

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	стр.3
---------------------------------	-------

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной работы с детьми.....	стр.5
--	-------

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.....	стр.13
---	--------

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	стр.13
---	--------

3. Организационный раздел программы

3.1. Структура организации образовательной деятельности.....	стр.14
--	--------

3.2. Организация развивающей ППС зала.....	стр.15
--	--------

3.3. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	стр.16
---	--------

Приложение №1

Учебный план непрерывной образовательной деятельности.....	стр.18
--	--------

Приложение №2

Расписание непрерывной образовательной деятельности.....	стр.19
--	--------

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования
Задачи	-продолжать формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни; расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма -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, формирование правильной осанки; -формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; -развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности, 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. -контроль педагога за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждения случаев гипердинамики и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	1. Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования. 2. Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. 3. Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности 4. Принцип соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития;

	5. Личностно-ориентированный подход – это методическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка.
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)	5-6-летний ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. Физически развит. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Основой проявления двигательной активности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели устойчивого равновесия улучшаются. У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает; резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем достаточно высоки;
Основания разработки рабочей программы	- Основная образовательная программа дошкольного образования ДОУ
Срок реализации рабочей программы	2019-2020 учебный год (сентябрь 2019 - август 2020 года)
<u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы	Ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, расширяются представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств(быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность). Дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам; быть заботливыми и внимательными друг к другу).

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Месяц (или квартал)		Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты и др.)
IX-2019г	Социально-коммуникативное		Побуждать детей к подготовке и уборке инвентаря	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность, обсуждать пользу закаливания	
	Художественно-эстетическое развитие		Проводить игры под музыку	
	Физическое развитие		Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.	занятия
X-2019г.	Социально-коммуникативное		Учить детей поддерживать порядок во время занятий	
	Познавательное развитие		Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во	

			время занятий	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	
	Художественно-эстетическое развитие		Сопровождать игровые упражнения музыкой	
	Физическое развитие		Учить ходить строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 мин. ,метании мяча в цель; пролезать в обруч боком; перебрасывать мяч друг другу.	занятия
XI-2019г.	Социально-коммуникативное развитие		Создавать условия при которых дети могут проявлять свои нравственные качества (доброта, отзывчивость, терпение)	
	Познавательное развитие		Ориентироваться в пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево)	

	Речевое развитие		Поощрять речевую активность, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	
	Художественно-эстетическое развитие		Сопровождать игровые упражнения музыкой	
	Физическое развитие		Учить перекладывать мяч (малый) из руки в руку при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжки на левой и правой ноге попеременно, отрабатывать ходьбу с высоким подниманием коленей, координацию движений.	занятия
XII-2019 г.	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимопонимания, взаимовыручки, следить за опрятностью в одежде и причёски	
	Речевое развитие		Обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе	
	Художественно-эстетическое развитие		Проводить игры и упражнения под музыку	

	Физическое развитие		Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий.	занятия
I -2020 г.	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навыки безопасного поведения в зале	
	Познавательное развитие		Развивать восприятие по форме, цвету, величине, расположению в пространстве	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	
	Художественно-эстетическое развитие		Проводить игры и упражнения под музыку	
	Физическое развитие		Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет, упражнять в беге с препятствием, забрасывать мяч в кольцо, прокатывать мяч головой, ползая на четвереньках,	занятия

			ходьба с мешочком на голове, следить за осанкой.	
II-2020г.	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимопонимания, взаимовыручки	
	Познавательное развитие		Развивать восприятие по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время бросания мяча	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	
	Художественно-эстетическое развитие		Проводить игры и упражнения под музыку	
	Физическое развитие		Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице, отбивать мяч одной рукой.	занятия
III-2020г.	Социально-коммуникативное развитие		Создавать педагогическую ситуацию, при которой дети	

			могут проявлять свои нравственные качества (доброта, отзывчивость, терпение, дружелюбие)	
	Познавательное развитие		Развивать восприятие по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой	
	Художественно-эстетическое развитие		Проводить игры и упражнения под музыку	
	Физическое развитие		Учить ходить по канату с мешочком на голове; прыжки в высоту с разбега, из обруча в обруч, ползание по скамье с упором на ступни и ладони.	занятия
IV-2020г.	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать самостоятельно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале	

	Познавательное развитие		Развивать восприятие по расположению в пространстве во время игровых действий	
	Речевое развитие		Обсуждать пользу соблюдения режима дня	
	Художественно-эстетическое развитие		Ритмическая гимнастика	
	Физическое развитие		Построение в три колонны, разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость, закреплять метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке	занятия
V-2020 г.	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать самостоятельно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале	
	Познавательное развитие		Развивать восприятие по расположению в пространстве во время игровых действий	
	Речевое развитие		Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость	

			здоровья от правильного питания.	
	Художественно-эстетическое развитие		Ритмическая гимнастика и игры под музыку	
	Физическое развитие		Разучить прыжки в длину с разбега, бросание мяча о пол одной рукой - ловля двумя, закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стенку.	занятия
VI-2020 г.	Социально-коммуникативное развитие		Побуждать самостоятельно и своевременно поддерживать порядок на спортивной площадке	
	Познавательное развитие		Развивать восприятие по расположению в пространстве во время игровых действий на спортивной площадке	
	Речевое развитие		Обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.	
	Художественно-эстетическое		Ритмическая гимнастика и	

	развитие		игры под музыку на воздухе	
	Физическое развитие		Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД	занятия

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой образовательной программой дошкольного образования

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	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-2019 г.	Организации двигательной активности детей дома	Беседа, анкетирование	
X-2019г.	«Обсудить с родителями уровень физического развития ребенка, его подвижность».	Круглый стол.	Предложить родителям понаблюдать за поведением дома, расспросить детей о правильной позе при сидении за столом,

			привлечь детей к оценке своей позы во время рисования, рассматривания картинок
XI-2019 г.	День Матери	Спортивный праздник «С чего начинался спорт».	
XII-2019 г.	«Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата».	Консультация. Встреча по заявкам	Пальчиковая гимнастика. Чем она может помочь? Значимость уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом
I-2020 г.	Организации двигательной активности детей в выходные дни	Мастер-класс: физкультурный уголок дома (нетрадиционные пособия-лэпбук) Анкетирование	Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья
II-2020 г.	«Наша Армия самая сильная»	Военно-спортивный праздник посвященный дню Защитника Отечества с участием родителей	
III-2020г.	Точечный массаж. Использование в домашних условиях.	Консультация	
IV-2020 г.	«Развитие у детей таких качеств, как быстрота и ловкость»	«Малые олимпийские игры в детском саду».	
V-2020г.		Неделя здоровья	
VI-2020 г.	Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья	Консультация «Солнца лучик золотой»	

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура организации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
-НОД	Создание условий	Игровая деятельность,	Разрабатывается с

-занятия -образовательные проекты праздники развлечения тематические беседы	для самостоятельной деятельности детей в режимных моментах, на прогулке. Оказание недирективной помощи воспитанникам	Коммуникативная деятельность Музыкальная деятельность Двигательная деятельность	учетом результатов педагогической диагностики, фиксируется в листах индивидуальной работы (см. приложение 3)

3.2. Организация развивающей предметно- пространственной среды группы

Образовательная область	Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды группы	
		Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие			
		Обновление картотеки физкультминуток	сентябрь
		Подбор картотеки игр с мячами	октябрь
		Подбор комплекса гимнастики для глаз	ноябрь
		Изготовление нетрадиционных пособий для уголка дома	декабрь
		Изготовление атрибутов-инвентаря к занятию «Наша Армия самая сильная»	январь
		Подбор картотеки малоподвижных игр.	февраль
		Подбор картотеки игр к занятию «Малые олимпийские игры в детском саду».	март
		Подбор картотеки подвижных русских народных игр для старшего возраста	апрель
		Подбор упражнений дыхательной гимнастики	май
		Изготовление поделок из бумаги для игр с водой	июнь

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

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
	Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе». Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. (вторая младшая, средняя, старшая группа) Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду. Пензулаева Л. И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5–7 лет. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст». Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст». О.М. Литвинова «Физкультурные занятия в детском саду» Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / под ред. Т. С. Яковлевой. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления. В.И. Орел, С.Н. Агаджанова «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях». С.О. Филиппова «Педагогический и медицинский контроль здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями» Е.И. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей» Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра».

	В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников» М.Д. Маханева «Воспитание здорового ребенка» Т.Ф. Саулина «Здоровый дошкольник»
--	--

Учебный план
непрерывной образовательной деятельности
на 2019-2020 учебный год

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки обучающихся в ДОУ

(непрерывная образовательная деятельность- далее- НОД)
 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26
 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к
 устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных
 организаций")

Возраст детей, группа	Продолжительно сть одной формы НОД	Максимально допустимый объем образовательн ой нагрузки (в день) <u>в первую</u> половину дня	Максимально допустимый объем образовательн ой нагрузки (в день) <u>во</u> <u>вторую</u> половину дня	Перерыв ы между формами НОД, занятиям и
Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет)	25 мин	25 мин	25 мин	Не менее 10 мин.

Примечание: В середине непрерывной образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

Количество и длительность форм непрерывной образовательной деятельности в неделю

Образовательные области	Физическое развитие Общее количество форм НОД <u>в</u> <u>неделю</u>	Общая образова тельная нагрузка <u>в</u> <u>неделю</u>
Количество НОД, занятий в неделю	<u>3</u>	<u>75 мин.</u>

Расписание непрерывной образовательной деятельности
на 2019-2020 учебный год

День недели	Время проведения	Наименование вида НОД (занятия)	Ответственный исполнитель: инструктор физкультуры, педагоги)
понедельник	10.00 – 10.25	НОД (занятия)	Гр.№9
вторник	09.35 -10.00	НОД (занятие)	Гр.№5
среда	11.15- 11.40 11.40 - 12.05	НОД (улица) НОД (улица)	Гр.№5 Гр.№9
четверг	10.10- 10.35	НОД (занятие)	Гр.№5
пятница	10.10-10.35	НОД (занятие)	Гр.№9

В документе
Пропущено и пронумеровано
19 страниц листов
ГБЛОН № 31
Кировского района
/О. В. Басова/

