

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №31 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому развитию детей  
Кировского района г. Санкт-Петербурга

«Согласована»  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

«Утверждена»  
Приказом № 120-ОД от 30.08.2021г.  
Заведующий ГБДОУ №31  
М.Е.Потрашкова \_\_\_\_\_

Рабочая программа физического развития

Средний дошкольный возраст

Срок реализации программы 2021/2022 учебный год.

Инструктор по  
физическому развитию: Карташева Л.Н.

Санкт - Петербург

## Содержание

### 1. Целевой раздел

Пояснительная записка.....стр.3

### 2. Содержательный раздел

Содержание образовательной работы с детьми.....стр.4

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.....стр.12

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....стр.12

### 3. Организационный раздел программы

Структура организации образовательной деятельности.....стр.13

Организация развивающей ППС  
зала.....стр.14

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....стр.15

### Приложение №1

Учебный план непрерывной образовательной деятельности.....стр.16

### Приложение №2

Расписание непрерывной образовательной деятельности.....стр.18

# 1. Целевой раздел рабочей программы

## Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования
Задачи	<p>-формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>-сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;</p> <p>-обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки; накопление двигательного опыта;</p> <p>-формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;</p> <p>-развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной деятельности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.</p>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<p>1 Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования.</p> <p>2 Содействия и сотрудничества детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.</p> <p>3 Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности</p> <p>4 Принцип соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития;</p> <p>5 Личностно-ориентированный подход – это методическая ориентация в педагогической деятельности, позволяющая обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка.</p>
Краткая психолого-педагогическая	4-5 летний ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими

характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)	<p>навыками. Физически развит: умеет ходить прямо, сохраняя заданное воспитателем направление, бегать, в различном направлении и темпе; ползать на четвереньках; энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах; катает мяч в заданном направлении ; метает предметы правой и левой рукой; пользуется физкультурным оборудованием вне занятий.</p> <p>Проявляет доброжелательность, доброту по отношению к окружающим, откликается на эмоции окружающих, имеет первичные гендерные представления ,способен преодолеть небольшие трудности; соблюдать элементарные правила поведения в детском саду.</p>
Основания разработки рабочей программы	- Образовательная программа дошкольного образования ДОУ
Срок реализации рабочей программы	2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021 – август 2022 года)
Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	<p>- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды (бег, лазание, перешагивание и пр.);</p> <p>- с интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.</p>

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### Содержание образовательной работы с детьми

Месяц (или квартал)		Темы \ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты и др.)
IX-2021г	Социально-коммуникативное		Формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, подвижной игры; учить самостоятельно	

			переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду.	
	Познавательное		Формировать навык ориентировки в пространстве	
	физическое развитие		Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, сохранять устойчивое равновесие, попрыгивать вверх энергично, подбрасывать и ловить мяч двумя руками .	занятия
X-2021г.	Социально-коммуникативное		Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр	
	Познавательное развитие		Развивать глазомер	
	Речевое развитие		Обсуждать пользу утренней гимнастики	
	Художественно-эстетическое развитие		Разучивать упражнения под музыку	
	Физическое развитие		Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге;	занятия

			развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; ходьба с изменением направления, учить приемам точечного массажа.	
XI-2021г.	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур	
	Познавательное развитие		Учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад. Вверх-вниз	
	Физическое развитие		Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах; учить ползать на животе по скамейке(подтягиваясь руками); закреплять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; закаливающие процедуры; учить приемам точечного	занятия

			массажа.	
XII-2021г.	Социально-коммуникативное развитие		Учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками	
	Речевое развитие		Обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения	
	Физическое развитие		Учить перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер; упражнять в ползании на повышенной опоре, учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить с основами ЗОЖ,	занятия

			методами закаливания, оздоровления.	
I -2022 г.	Социально-коммуникативное развитие		учить правильно подбирать предметы для игр. Считаться с интересами товарищей	
	Познавательное развитие		Формировать умение двигаться в заданном направлении	
	Речевое развитие		Обсуждать пользу массажа;	
	Художественно-эстетическое развитие		Учить выполнять упражнения, отвечающие характеру музыки	
	Физическое развитие		Упражнять в ходьбе и беге между предметами, ходьба с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; соблюдать дистанцию; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	занятия
II-2022г.	Социально-коммуникативное развитие		Учить самостоятельно готовить место для занятий; формировать навык оценки поведения своего	



			и сверстников во время проведения игр	
	Познавательное развитие		Учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу	
	Физическое развитие		Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры, закреплять упражнения в равновесии, прыжки из обручав обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения, совершенствовать технику метания, учить правилам эстафеты.	занятия
III-2022г.	Социально-коммуникативное развитие		Учить технике безопасного выполнения прыжков, бега	
	Познавательное		Рассказывать о	

	развитие		пользе ЗОЖ, расширять кругозор	
	Речевое развитие		Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры	
	Физическое развитие		Учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, прокатывать мяч вокруг предметов; учить сознательно относиться к правилам игры.	занятия
IV-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие		Учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель.	
	Речевое развитие		Учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение	
	Художественно-эстетическое развитие		Вводить элементы ритмической гимнастики	
	Физическое развитие		Учить энергичному	занятия

			отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции при построении и передвижении, развивать умение перестраиваться в три колонны.	
V-2022 г.	Социально-коммуникативное развитие		Учить правилам безопасности во время лазания по гимнастической стенке; выполнять роль капитана	
	Речевое развитие		Формировать умение договариваться об условиях игры, объяснять правила игры	
	Физическое развитие		Учить бегать с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, перебрасывать мяч друг другу, прыжки через шнур.	занятия
	Физическое развитие (лето)		Продолжать развивать и закреплять ОВД двигательные умения и навыки детей.	занятия

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

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)  
воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2021 г.	Двигательная активность детей дома	Беседа, анкетирование	
X-2021г.	«Береги свои ушки»	Встреча по заявкам с участием учителя-логопеда Консультация	Игры на развитие слуха. Чем они могут помочь?
XI-20201 г.	Содружество детей, родителей, воспитателей	Спортивный праздник с мамой «Мамочка любимая»	
XII-2021г.	Организации двигательной активности ребенка дома	Консультация «Совместные занятия физическими упражнениями детей	Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья
I-2022 г.	«Зимние забавы»	Физкультурный праздник на улице	

II-2022г.	«А ну-ка, папы?»	Спортивный праздник с папами	
III-2022 г.	« Обсудить с родителями уровень физического развития ребенка, его подвижность ».	Круглый стол. Родители, воспитатели, учитель- логопед, медицинская сестра	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
IV-2022г.	«Использование прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях»	Беседа	
V-2022 г.	«Будем дружно закаляться »	Неделя здоровья Совместный спортивный досуг	
лето-2022г.	Подвижные игры летом	Консультация «Безопасность детей дошкольного возраста на спортивной площадке в летний оздоровительный период»	

2. Организационный раздел рабочей программы  
Структура организации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
-НОД -занятия -образовательные проекты	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Игровая деятельность, Коммуникативная деятельность Музыкальная	Разрабатывается с учетом результатов педагогической

праздники развлечения тематические беседы	в режимных моментах, на прогулке. Оказание недирективной помощи воспитанникам	деятельность Двигательная деятельность	диагностики, фиксируется в листах индивидуальной работы (см. приложение 3)
--	--	--	---

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 физкультурминуток	сентябрь
		Подбор картотеки игр с пальчиками	октябрь
		Подбор комплекса гимнастики для развития слуха	ноябрь
		Изготовление нетрадиционных пособий для уголка дома (различные виды веревочек)	декабрь
		Подбор картотеки подвижных игр с использованием ПДД	январь
		Изготовление атрибутов-инвентаря к занятию « В гости к Королеве Зубной Щетке»	февраль
		Подбор картотеки к утренней гимнастики	март
		Подбор картотеки к занятию «Будем дружно закаляться»	апрель
		Подбор упражнений дыхательной гимнастики	май
		Изготовление поделок из бумаги для игр с водой	лето

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

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

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

### Учебный план непрерывной образовательной деятельности

на 2021 - 2022 учебный год

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки обучающихся в ДОУ  
(непрерывная образовательная деятельность- далее- НОД)  
(Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от  
27.10.2020 №32 "Об утверждении СП 2.4.3648-20 СанПиН 1.2.3685-21)

Возраст детей, группа	Продолжительность одной формы НОД	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки ( в день) в первую половину дня	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки ( в день) во вторую половину дня	Перерывы между формами НОД, занятиями
Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)	20 мин	20 мин	20 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 в неделю	Общая образовательная нагрузка в неделю.
Количество НОД, занятий в неделю	3	60 мин.



ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Расписание непрерывной образовательной деятельности  
на 2020-2021 учебный год

Понедельник	Вторник	Среда физкультурный досуг 1 раз в месяц	Четверг	Пятница
9.00-9.15-5мл 9.40-10.00-9ср 10.10-10.35-8стар 10.45-11.15-7 под	9.00-9.15-4мл 9.40-10.00-10ср 10.10-10.35-6стар 10.45-11.15-11под	1-я неделя 9.00-5мл 9.40-4мл 2-я неделя 9.00-9ср 9.40-10ср 3-я неделя 9.00-8стар 9.40- 6стар 4-я неделя 9.00-7под 9.40- 11под	9.00-9.15-5мл 9.40-10.00-9ср 10.10-10.35-8стар 10.45-11.15-7 под	9.00-9.15-4мл 9.40-10.00-10ср 10.10-10.35-6стар 10.45-11.15-11 под
Физкультура на улице				
11.20-11.35-4мл 11.45-12.10-6стар	11.50-12.20-7под	11.20-11.40-9ср	11.20-11.40-10ср 11.30-12.00-11под	11.20-11.35-5мл 11.45-12.10-8стар