

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

Старший 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.5

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

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....стр.14

3. Организационный раздел программы

Структура организации образовательной деятельности.....стр.15

Организация развивающей ППС
зала.....стр.16

Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....стр.17

Приложение №1

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

Приложение №2

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

1. Целевой раздел рабочей программы

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 гипердинамии 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-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 сердечно-сосудистой и дыхательной систем достаточно высоки;
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	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

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		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-2021г.	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 из 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-2021г.	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 из 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-2021г.	Социально-коммуникативное развитие		Поощрять проявления смелости, находчивости, взаимопонимания, взаимовыручки, следить за опрятностью в одежде и прически	

	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 -2022 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	занятия

			соседний пролет, упражнять в беге с препятствием, забрасывать мяч в кольцо, прокатывать мяч головой, ползая на четвереньках, ходьба с мешочком на голове, следить заосанкой.	
II-2022г.	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	занятия

			гимнастической лестнице, отбивать мяч одной рукой.	
III-2022г.	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-2022.	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-2022г.	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-2022 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 развитие		Ритмическая гимнастика и игры под музыку на воздухе	
	Физическое развитие		Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД	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

Организаия и формы взаимодействия с родителями (законнымипредставителями)
воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2021г.	Организации двигательной активности детей дома	Беседа, анкетирование	
X-2021г.	«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-2021г.	День Матери	Спортивный праздник «Малые олимпийские игры с мамочкой».	
XII-2021г.	«Взаимосвязь слуха и развития мелкой моторики руки (речедвигательного аппарата).	Консультация. Встреча по заявкам учителем- логопедом	Гимнастика для развития слуха. Чем она может помочь? Значимость уровня развития мелкой моторики руки для овладения письмом
I-2022 г.	Организации двигательной активности детей в выходные дни	Мастер-класс: физкультурный уголок дома(нетрадиционные пособия) Анкетирование	Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья
II-2022 г.	«Тяжело в учении - легко в бою»	Военно-спортивный праздник посвященный дню Защитника Отечества с участием родителей	
III-2022г.	«Обсудить с родителями	Круглый стол.	Предложить

	уровень физического развития ребенка, его подвижность».	Родители, воспитатели, учитель-логопед, медицинская сестра	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-2022 г.	«Развитие у детей таких качеств, как быстрота и ловкость»	«Малые олимпийские игры в детском саду». Совместный праздник с детьми подготовительной к школе группы	
V-2022г.	«Чемпионы среди нас!» о пользе воздействия на стопу различных грунтов.	Оздоровительная акция. Консультация. Неделя здоровья	
VI-2022 г.	Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья	Консультация для родителей «Безопасность детей дошкольного возраста на спортивной площадке в летний период»	

3. 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	Создание условий для	Игровая деятельность,	Разрабатывается с учетом

-образовательные проекты -досуги -праздники, развлечения тематические беседы	самостоятельной деятельности детей в режимных моментах, на прогулке. Оказание не директивной помощи воспитанникам	коммуникативная деятельность Музыкальная деятельность Двигательная деятельность	результатов педагогической диагностики, фиксируется в листах индивидуальной работы

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 пальчиками	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

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 3-7лет. 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»

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
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 в неделю	Общая образовательная нагрузка в неделю
Количество НОД, занятий в неделю	3	75 мин.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Расписание непрерывной образовательной деятельности на 2021-2022 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

