

ПРИНЯТО

*педагогическим советом ГБДОУ
детским садом №135 Невского
района Санкт-Петербурга
протокол №1 от 29.08.2025*

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детским
садом №135 Невского района
Санкт-Петербурга
Ю.Н. Петрова
приказ № 67 от 29.08.2025



Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Коба Веры Геннадьевны

Группа средняя

Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детского сада
№ 135 Невского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2025 год

Содержание.

1. Целевой раздел:

1.1 Пояснительная записка

- Цель
- Задачи
- Принципы и подходы к формированию рабочей программы
- Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизического развития детей (группы)
- Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)
- Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы

2. Содержательный раздел:

2.1 Содержание образовательной работы с воспитанниками групп.

2.2 Комплексно-тематическое планирование непрерывно непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию группы раннего возраста

2.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования

2.4 Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

3. Организационный раздел:

3.1 Структура реализации образовательной деятельности

- Совместная деятельность педагога с детьми
- Самостоятельная деятельность детей
- Виды деятельности, технологии

3.2 Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия)

3.3 Система физкультурно-оздоровительной работы

3.4 Создание развивающей предметно-пространственной среды группы

3.5 Организация дистанционного образования

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

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	Является всестороннее развитие и воспитание ребенка в период дошкольного детства на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.
Задачи	• обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр; • формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве; • воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений; • продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта; • укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания; • формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<i>Поддержка разнообразия детства.</i> • <i>Сохранение уникальности и самоценности детства</i> как важного этапа в общем развитии человека • <i>Позитивная социализация</i> ребенка предполагает, что освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общения с другими людьми, приобщение к традициям семьи, общества, государства происходят в процессе сотрудничества со взрослыми и другими детьми, направленного на создание предпосылок к полноценной деятельности ребенка в изменяющемся мире • <i>Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия</i> взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам • <i>Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.</i> Этот принцип предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации программы.

	• <i>Сотрудничество детского сада с семьей.</i> • <i>Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ образования детей для обогащения детского развития.</i> • <i>Индивидуализация дошкольного образования</i> предполагает такое построение образовательной деятельности, которое открывает возможности для индивидуализации образовательного процесса, появления индивидуальной траектории развития каждого ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающей его интересы, мотивы, способности и возрастно-психологические особенности. • <i>Возрастная адекватность образования.</i> Этот принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. • <i>Развивающее вариативное образование.</i> Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей, с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка. • <i>Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.</i> В соответствии с ФОП ДО предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. • <i>Инвариантность ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.</i> Программа: • выстраивается как последовательное освоение общечеловеческих ценностей культуры, где ведущей ценностью является человек, как личность способная творить, выдумывать, фантазировать; • предполагает наполнение жизни детей яркими переживаниями от соприкосновения с произведениями искусства, овладение языком искусства. • предполагает рефлексию педагогической деятельности и деятельности детей, анализ настроения и самочувствия ребенка, мониторинг уровня развития дошкольников, диагностику индивидуальных особенностей.
--	---

Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются **ролевые взаимодействия**. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. **Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.**

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.

Совершенствуется ориентация в пространстве.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. **Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.**

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. **Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность.**

Характеристика контингента детей средней группы

Группа	Всего детей		Мальчики		Девочки	
	площадка		Площадка		площадка	
	23	27	23	27	23	27
Средняя						

Основания разработки
рабочей программы
(документы и
программно-
методические
материалы)

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Конституция РФ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);
СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 29.09.2020)
- САНПИН 2.3./2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №32 от 27.10.2020)
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного

	государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021) - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598 – 20) - Образовательная программа дошкольного образования; - на основе ФОП ДО (Приказом 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. № 31 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 13 февраля 2019 г., регистрационный № 53776) в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования) - на основе ФОП ДО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования" (Зарегистрирован 28.12.2022 № 71847) - Устав ГБДОУ № 135
Срок реализации рабочей программы	2025-2026 учебный год (Сентябрь 2025– август 2026 года)
<u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	• ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности; • ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты; • ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности; • ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; • у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может

	контролировать свои движения и управлять ими; • ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; • ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
--	---

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
2. **Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
3. **Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.
4. **Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
5. **Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
6. **Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
7. **Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка.

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с воспитанниками групп.

Связь с другими образовательными областями

Содержание рабочей программы разработано в соответствии с ФОП ДО и с учётом интеграции 5 образовательных областей:

- **Физическое развитие**

- *Социально-коммуникативное развитие*
- *Познавательное развитие*
- *Речевое развитие*
- *Художественно-эстетическое развитие*

Образовательная область	Основные задачи работы с детьми
Социально-коммуникативное развитие	<i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении. <i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. <i>Коммуникация:</i> развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение. <i>Труд:</i> накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой. <i>Самообслуживание:</i> воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.
Познавательное Развитие	Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование ЭМП, формирование целостной картины мира.
Художественно-эстетическое развитие	<i>Музыка:</i> развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме. <i>Художественное творчество:</i> использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.
Речевое развитие	<i>Чтение художественной литературы:</i> использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме <i>Развитие речи:</i> Расширение словарного запаса, введение новых понятий.

Комплексно-тематическое планирование непрерывно непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию в группе среднего возраста

Месяц	площадка		Задачи	Оборудование
	23	27		
	Дата			
Сентябрь	02,04	1,3	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, ходьба «по следам», ходьба из обруча в обруч, прыжки в	Гимнастическая скамейка, канат, следы, обручи, бубен, маски, мяч, музыкальное сопровождение.

			высоту до предмета; развитию внимания, быстроты, ловкости; воспитанию интереса к физкультуре.	
Сентябрь	09,11	8,10	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	Гимнастическая скамья, обручи, канат, медболы.
Сентябрь	16,18	15,17	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке через предметы, ходьба по верёвке прямо, ползание под дугами, прыжки в длину с места (20 см) и на доску (15 см); развитию двигательных навыков, ловкости, внимания; воспитанию силы воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, мат, дуга, обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.
Сентябрь	23,25	22,24	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	Гимнастическая скамья, обручи, канат, медболы.
Октябрь	30,02	29,01	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), бег	Гимнастическая скамья, обручи, канат, медболы.

			змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	
Октябрь	07,09	6,8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх и ловля мяча двумя руками, ловля мяча после отскока от пола, развитию ловкости, глазомера, внимания, мышц рук; воспитанию решительности, настойчивости.	Мячи, обручи, маски, музыкальное сопровождение.
Октябрь	14,16	13,15	Содействовать развитию равновесия (ползание по скамейке, ползание под дугами на четвереньках), овладению основными видами движений: прыжки в длину и в высоту (прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прыжки в стороны через канат, продвигаясь вперёд), бег змейкой между предметами; развитию выносливости, быстроты движений, силы; чувства равновесия, воспитанию сдержанности, умения дружно играть.	Гимнастическая скамья, обручи, канат, медболы.
Октябрь	21,23	20,22	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя, прокатывание мяча между предметами, умение группироваться при лазанье под дугой; развитию ловкости, внимания, мышцы ног; воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, дуга, косички, музыкальное сопровождение.
Октябрь	28,30	27,29	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросание мяча, катание его, пас ногами мяч друг другу; развитию глазомера, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, честности.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	04,06	3,5	Содействовать закреплению детьми умения выполнять основные виды движений: прыжки в высоту с места, перешагивание через предметы, ползание на животе; развитию	Косички, бубен, гимнастическая скамейка, платочек, модули, музыкальное сопровождение.

			мышц рук, гибкости, чувства равновесия, воспитанию чувства коллектива.	
Ноябрь	11,13	10,12	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросание мяча, катание его, пас ногами мяч друг другу; развитию глазомера, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, честности.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	18,20	17,19	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке, развитию навыка прыжков через верёвку боком, ловкости, внимания, наблюдательности, выносливости; воспитанию силы воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи, музыкальное сопровождение.
Ноябрь	25,27	24,26	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросание мяча, катание его, пас ногами мяч друг другу; развитию глазомера, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, честности.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Декабрь	02,04	,1,3	Содействовать овладению детьми основными видами движений: медленному бегу и прыжкам; развитию внимания; формированию умения выполнять упражнения вместе с инструктором; воспитанию интереса к подвижным играм.	Мячи, канат, обручи, музыкальное сопровождение.
Декабрь	09,11	8,10	Содействовать овладению детьми основными видами движений: бросание мяча, катание его, пас ногами мяч друг другу; развитию глазомера, ловкости, внимания; воспитанию взаимовыручки, честности.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Декабрь	16,18	15,17	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо любым способ, броски и ловля мяча от воспитателя; развитию глазомера, меткости, внимания, мелких мышц рук; воспитанию интереса к играм с мячом,	Баскетбольное кольцо, мячи, маски, музыкальное сопровождение.

			находчивости.	
Декабрь	23,25	22,24	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Декабрь	30,	29,31	Содействовать овладению детьми основными видами движений: катание мяча перед собой по полу, броски вверх и ловля двумя руками, броски об пол и ловля после отскока, ведение мяча ногами перед собой; развитию глазомера, мышц рук, ловкости, внимания; воспитанию настойчивости.	Мячи, модули, маски, музыкальное сопровождение.
Январь	13,15	12,14	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Январь	20,22	19,21	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег всей группой за инструктором, развитию координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, воспитанию у детей интереса к игровой деятельности.	Мячи, модули, канат, музыкальное сопровождение
январь	27,29	26,28	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.

			к физкультуре.	
Февраль	03,05	2,4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с поворотом по сигналу инструктора, развитию координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитанию у детей силы воли.	Шнур, модули, маска, музыкальное сопровождение.
Февраль	10,12	9,11	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Февраль	17,19	16,18	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба и бег с поворотом по сигналу инструктора, развитию координации движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии, воспитанию у детей умения соблюдать правила игры.	Дуга, модули, музыкальное сопровождение.
Февраль	24,26	23,25	Содействовать развитию равновесия (ходьба по скамейке, ходьба по верёвке прямо, перешагивание через предметы); овладению основными видами движений: прыжки на двух ногах через предметы; прыжки в высоту с места (30см); развитию ловкости, выносливости; воспитанию смекалки, интереса к физкультуре.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, высокий модуль, маски, бубен, музыкальное сопровождение.
Март	03,05	2,4	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба по скамейке, ходьба по верёвке боком, перешагивание через медболы), развитию равновесия: лазанию по гимнастической лестнице, прыжкам с высоты 30 см прыжкам в высоту до предмета; выносливости, умения сохранять равновесие, внимания; воспитанию	Платочек, скамейка, канат, лестница, медболы, бубен, музыкальное сопровождение.

			доброжелательности и взаимовыручки.	
Март	10,12	9,11	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо, броски мяча вдаль, от груди; развитию ловкости, глазомера, меткости, внимания; воспитанию настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Март	17,19	16,18	Содействовать закреплению детьми основных видов движений в быстром темпе: бег, ходьба между предметами, ползанию по скамейке на животе подтягиваясь руками, ходьбе по доске сохраняя равновесие, развитию силы рук, выносливости, смекалке, воспитанию силы воли, сдержанности.	Платочки, скамейка, доска, медболы, музыкальное сопровождение.
Март	24,26	23,25	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо, броски мяча вдаль, от груди; развитию ловкости, глазомера, меткости, внимания; воспитанию настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	31,02	30,1	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски вверх мяча среднего размера и ловля его двумя руками, броски мяча об пол и ловля двумя руками, броски мяча на дальность правой, левой рукой; развитию глазомера, мелких мышц рук, ловкости; воспитанию интереса к играм с мячом, дружбы.	Платочек, мячи, модули, музыкальное сопровождение.
Апрель	7,9	6,8	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо, броски мяча вдаль, от груди; развитию ловкости, глазомера, меткости, внимания; воспитанию настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	14,16	13,15	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ведение мяча ногами, броски мяча вдаль двумя руками, из-за головы развитию глазомера, внимательности, ловкости; воспитанию смекалки.	Платочек, медболы, мяч, музыкальное сопровождение.

Апрель	21,23	20,22	Содействовать овладению детьми основными видами движений: броски мяча в баскетбольное кольцо, броски мяча вдаль, от груди; развитию ловкости, глазомера, меткости, внимания; воспитанию настойчивость и выдержку.	Мячи, модули, бубен, музыкальное сопровождение.
Апрель	28,30	27,29	Содействовать овладению детьми основными видами движений: ходьба колонной по одному с выполнением заданий, прыжки из обруча в обруч, приземление на полусогнутые ноги, прокатывание мяча между предметами, развитию ловкости, смекалки, воспитанию решительности.	Мячи, обручи, маска, музыкальное сопровождение.
Май	5,7	4,6	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки в высоту с места, метание мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжки боком через канат; развитию выносливости, глазомера, силы, меткости; воспитанию инициативы, дружелюбия.	Мешочки, бубен, канат, маски, модули, музыкальное сопровождение.
Май	12,14	11,13	Содействовать развитию умения действовать по сигналу инструктора, координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, развитию ловкости, мышцы рук, воспитанию силы воли.	Мячи, дуги, маска, музыкальное сопровождение.
Май	19,21	18,20	Содействовать овладению детьми основными видами движений: прыжки в высоту с места, метание мешочков вдаль правой и левой рукой, прыжки боком через канат; развитию выносливости, глазомера, силы, меткости; воспитанию инициативы, дружелюбия.	Мешочки, бубен, канат, маски, модули, музыкальное сопровождение.
Май	26,28	25,27	Содействовать развитию умения действовать по сигналу инструктора, координации движений и ловкости при прокатывании мяча между предметами, развитию ловкости, мышцы рук, воспитанию силы воли	Мячи, дуги, маска, музыкальное сопровождение

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Система мониторинга в соответствии с ФОП 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 образовательной области: «Физическое развитие» Раздел «Физическая культура»	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Сентябрь Май

2.4. Формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Содержание работы с семьей по направлениям:

«Физическое развитие»:

- информирование родителей (законных представителей) о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движение).
- стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными играми, прогулками.
- привлечение семей воспитанников к активному отдыху с детьми.
- мотивирование родителей (законных представителей) к развитию игровой деятельности детей, обеспечивающей успешную социализацию, усвоение гендерного поведения;
- консультирование родителей по вопросам физического воспитания.

Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
«Физическая культура» Подвижные игры Игры малой подвижности Физкультурные досуги	В каждой группе оборудованы «уголки физической активности», наполненные инвентарем в соответствии с возрастными двигательными потребностями. Характер и продолжительность	Двигательная деятельность (в т.ч. выполнение упражнений, направленных на развитие координации, гибкости, формирование ОДС, развитие равновесия, координации, крупной и мелкой моторики рук), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с	На основании данных о развитии ребенка, полученных в ходе проведения педагогической диагностики в начале учебного года строится индивидуальный маршрут развития каждого ребенка по образовательной

Физкультурные праздники Дни здоровья Неделя здоровья	самостоятельной двигательной активности зависит от индивидуальных особенностей и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.	правилами, становление ценностей здорового образа жизни <u>Технологии</u> <i>Гуманно-личностные технологии</i>, отличающиеся своей гуманистической сущностью психолого-терапевтической направленностью на оказание помощи ребенку с ослабленным здоровьем, в период адаптации к условиям дошкольного учреждения. <i>Технология сотрудничества</i> реализует принцип демократизации дошкольного образования, равенство в отношениях педагога с ребенком, партнерство в системе взаимоотношений «Взрослый - ребенок». <i>Игровая технология</i> <i>Информационно-коммуникационные технологии</i> <i>Личностно - ориентированная технология</i> Личностно-ориентированные технологии ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития. Личностно-ориентированная технология реализуется в развивающей среде, отвечающей требованиям содержания новых образовательных программ.	области «Физическое развитие» раздел «Физическая культура». Индивидуальные карты развития детей представлены в <i>Приложении 3</i>
---	---	--	--

В календарный план
воспитательной работы в ДОО включены следующие мероприятия

месяц	тема	мероприятие	участники
сентябрь	Адаптационный период для младших дошкольников	Родительское собрание	Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители
Октябрь	«Осень»	Тематическое физкультурно-оздоровительное мероприятие "На прогулку в осенний лес"	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники
Ноябрь	4 ноября: День народного единства	Тематическое развлечение для детей «Под одним небом»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники
Декабрь	«Зима»	Тематическое развлечение для детей «Мы мороза не боимся, мы играем, веселимся!»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники
Январь	Прощание с Елочкой	Тематический досуг для детей «Елочку провожаем, с ней мы весело играем»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники
Февраль	23 февраля: День защитника Отечества.	Тематический досуг для детей «Мы шагаем браво левою и правой!»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники
Апрель	12 апреля: День космонавтики	Тематический досуг для детей «Если очень захотеть, можно в космос полететь»	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники
Май	«Весну провожаем, лето встречаем»	Тематический праздник для детей	Инструктор по физической культуре, воспитатели, воспитанники

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы «Физическая культура»

СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №2 от 28.01.2021)

Формы работы	Средняя группа
Физкультурные занятия в зале	2 раза в неделю
Физкультурные занятия на воздухе	1 раза в неделю
по физкультуре	Всей группой 20 мин
Физкультурный досуг	1 раз в месяц
Утренняя гимнастика	Ежедневно 8-10 мин
Физкульт минутка	Ежедневно 1-3мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза на утренней и вечерней прогулке 20-25 мин В дни проведения физкультурных занятий 8-12 мин
Количество занятий в месяц	12

3.3. Система физкультурно-оздоровительной работы

Направления работы	Формы работы
1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ГБДОУ	➤ Вариативные режимы дня на учебный год (сентябрь – май): – основной на каждый день – при неблагоприятных погодных условиях – на адаптационный период – на время карантина – для ослабленных, часто болеющих детей – режим двигательной активности детей – вариативные режимы дня на летний период
2. Охрана и обеспечение психологического состояния.	➤ Создание психологически комфортного климата в ГБДОУ ➤ Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями (с учетом гендерных особенностей детей) ➤ Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности; ➤ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми; ➤ Развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.
3. Система двигательной активности:	➤ Совместная деятельность педагогов с детьми: – Физическая культура (2 раза в неделю - в зале, проводит инструктор по физической культуре), 1 раз – воспитатель - в

	игровой форме во время дневной прогулки, в дни когда нет Музыка, физическая культура в зале – Утренняя гимнастика – Физкультминутки, динамические паузы; – Бодрящая гимнастика после сна. – Физкультурные праздники; – Спортивные игры; – Подвижные игры на воздухе и в помещении; – Подгрупповая и индивидуальная работа с детьми с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей каждого ребенка. – Дни здоровья (октябрь, февраль, апрель) ➤ Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке
4. Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни.	➤ Становление ценностей здорового образа жизни ➤ Овладение детьми элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) ➤ Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. ➤ Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

3.4. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала организована в соответствии с требованиями ФОП ДО и санитарно-эпидемиологическими требованиями, обеспечивает реализацию ОП ДО:

1. Обеспечивает:

- возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых
- двигательную активность детей
- возможность уединения
- реализацию различных образовательных программ
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность
- учет возрастных особенностей детей

2. Является:

- содержательно-насыщенной
- трансформируемой
- полифункциональной
- вариативной
- доступной
- безопасной

3. Отражает содержание образовательной области «Физическое развитие» с учетом интеграции с другими образовательными областями:

- социально-коммуникативное развитие
- познавательное развитие
- речевое развитие
- художественно-эстетическое развитие

4. Обеспечивает двигательную деятельность дошкольников с учетом интеграции с другими видами детской деятельности:

- игровой, коммуникативной,
- музыкальной,
- восприятие художественной литературы и др.

Развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала создана для развития индивидуальности каждого ребенка с учетом его возможностей, уровня активности и интересов, поддерживая формирование его индивидуальной траектории развития.

Материально-техническое обеспечение

Состояние и содержание группового помещения соответствует СанПиН, нормам пожарной безопасности, электробезопасности, требованиям охраны труда воспитанников и работников. В группах и спортивном зале создана содержательная, трансформируемая, полифункциональная, вариативная, доступная и безопасная предметно-пространственная среда, представленная в таблице:

Центр развития	Оборудование и материалы.
<i>Спортивный центр</i>	• мячи малые • мячи средние • мячи волейбольные • корзина для забрасывания мячей • обручи • скакалки • маски для подвижных игр • султанчики • флажки • разметка физкультурного зала • канаты • медболы • дуги • гимнастическая лестница • • игровой парашют • гимнастические палки • шары пластмассовые , цветные • мяч набивной большой • кольца для кольцеброса

Центр развития	Оборудование и материалы
Групповые физкультурные уголки	• мячи малые • мячи средние • корзина для забрасывания мячей • обручи • маски для подвижных игр • султанчики • флажки • канаты • дуги • гимнастическая лестница • кегли • кубики • игровой парашют малый • гимнастические палки

	• ленты на палочке • пособие для перешагивания, перепрыгивания, проползания над (под) перекладиной.
--	--

3.5. Организация дистанционного образования

Дистанционное образование дошкольника заключается в том, что детям и родителям в доступной форме предлагается учебный материал, и, находясь дома, они вместе изучают и выполняют задания педагогов.

Основными принципами применения дистанционных образовательных технологий (ДОТ) являются:

- принцип доступности, выражающийся в предоставлении всем участникам образовательного процесса возможности получения качественной и своевременной информации непосредственно по месту жительства;

Главная цели дистанционного обучения

- предоставить ребенку возможности получить образование на дому, оказать педагогическую поддержку и консультативную помощь родителям обучающихся.

Задачи:

- Удовлетворение потребностей родителей и детей в получении образования
- Повышение качества и эффективности образования путем внедрения дистанционных технологий
- Предоставление воспитанникам возможности освоения образовательных программ непосредственно по месту их жительства или временного пребывания
- Усиление личностной направленности образовательного процесса
- Обеспечение нацеленности на распространение знаний среди родителей, повышение уровня их компетенции особенности дистанционного обучения дошкольников:
- Мотивация.
- Ответственность родителей.
- «Плюсы» и «минусы» дистанционного обучения (ДОТ)

Преимущества дистанционного обучения детей дошкольного возраста:

- Возможность установления оптимального режима обучения, с учетом особенностей ребенка;
- Родители сами определяют, в какое время ребенку удобнее занимается, какой промежуток дня наиболее продуктивен для занятий;
- Возможность контролировать круг общения ребенка;
- Индивидуальный подход к ребенку, учет его особенностей как психических, так и физических;
- Ребенок не «привязан» к определенному месту, он может свободно обучаться в любой точке мира. Основное условие – наличие ПК и доступа к интернету;
- Дистанционное обучение имеет под собой хороший методический фундамент – видео- и аудио-лекции, тесты, задания и т.д.

Недостатки дистанционного обучения детей дошкольного возраста:

- ✓ Максимальное участие родителей. В том случае, если родители не имеют возможность посвящать процессу обучения ребенка достаточного времени, то уровень усвоения им знаний будет крайне низкий. Сам ребенок зачастую не имеет необходимых навыков самоорганизации и усидчивости. Не исключены моменты затруднений, где необходима помощь взрослого;
- ✓ Нет авторитета воспитателя. Многие дети воспринимают предмет именно так, как его воспринимает и преподносит воспитатель. К тому же воспитатель не только дает знания, но и формирует отношение к окружающим людям и миру;
- ✓ Не все имеют возможность получения дистанционного обучения, в силу сложных материальных условий, так как необходимо специальное оборудование (компьютер или ноутбук, интернет);

✓ Отсутствие общения со сверстниками. Дети не имеют возможности получить необходимые навыки коммуникации в обществе и социализации в обществе

✓ В виду особенностей дистанционного обучения, детям приходится много времени проводить за компьютером.

Содержанием занятий может быть:

Двигательная активность: ограничена размерами комнаты, не предполагает активные игры с бегом, метанием, прыжками. Это могут быть:

- спортивные разминки,
- физминутки с описанием движений и текста,
- игры малой подвижности (с участием от 2-х человек)
- пальчиковые игры, опять же с текстом и описанием действий.
- игры со спортивным оборудованием, но не активные. (н-р упражнения со скакалкой, ходьба по скакалке (канату), прокатывание мяча и т.п.) Все это может быть оформлено ссылками на интернет ресурс или текстом с картинками.

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

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	– От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой. Издание пятое (инновационное), испр. и доп. М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019 – Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020 – Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020 – Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020 – Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2020 – Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020 – Подвижные тематические игры для дошкольников. Сост. Т.В. Лисина, Г.В.Морозова. М.ТЦ Сфера, 2019 – Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, – М.: Мозаика-Синтез, 2020 – Сочеванова Е А, Игровые упражнения и игры на асфальте. 2-7 лет. ФОП, Издательство: Детство-Пресс, 2020 г. – Журнал «Инструктор по физкультуре» 2017 – Журнал «Инструктор по физкультуре» 2018 – Журнал «Инструктор по физкультуре» 2019 – Журнал «Инструктор по физкультуре» 2020 – Фомина Н. А. Сказочный театр физической культуры. Физкультурные занятия с дошкольниками в муз. ритме сказок Учитель: Дошкольник, 2020 – Киселев, Киселева Подвижные и спортивные игры с мячом.

	Методическое пособие Планета (уч) 2015 – Славина Т. Н. Зимние виды спорта. Занимательные занятия 5-6 лет в сопровождении зайчат. ФОП ДО Учитель ;Познаем, развиваемся, растем, 2015 – Кириллова Ю. А. Спортивные занятия с дошкольниками в домашних условиях. ФОП ,Детство-Пресс 2017 – Коновалова Н. Г.Зрительная гимнастика для занятий с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. ФОП Учитель; Инструктору физического воспитания ДОУ ,2020 – Коновалова Н. Г.Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста. Метод. рекоменд. ФОП Учитель: Инструктору физического воспитания ДОУ,2020 – Коновалова, Корниенко. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и школьного возраста. ФОП ДО ,Учитель: Инструктору физического воспитания ДОУ 2020 Наглядно-дидактические пособия – Сочеванова Е.А. Зимние виды спорта и спортивные дисциплины. – Картотека сюжетных картинок. Серия «Оснащение педагогического процесса в ДОУ». – СПб.: ООО
Интернет ресурсы	Электронные образовательные ресурсы – novaaya-beresta.ru» Диск к музыкальной палитре – Физинструктор. ру – Время Знаний-для воспитателей и родителей – detskieradosti.ru»Файлы»51-1-0-33125 – babada.ru»Детские песни – nsportal. ru»Детский сад»Физкультура»2012/09/04/gimnastika-v – maam.ru» Детский сад»step-ayerobika-v-detskom – Сборник музыки для гимнастики в д/с forum.numi.ru» Форум педагогов»? showtopic=5802 – ckofr.com» fizicheskogo-vozpitaniya-doshkolnikov – ua. coolreferat.com Дошкольное воспитание Задачи, средства, методы и формы физического воспитания дошкольников – fizinstruktor.ru – garant.ru (профессиональный стандарт) – anex. center – doshpед.ru – dovosp.ru – infourok.ru – http://vkontakte.ru/club6839529
Педагогическая диагностика	Диагностика педагогического процесса в младшей, средней, старшей и подготовительной группах построена на адаптированных материалах пособий «Диагностика педагогического процесса в дошкольной образовательной организации» (на разные возрастные группы). Автор-составитель Н.В. Верещагина. СПб, ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2014