

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
физическому развитию детей Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
ГБДОУ №9
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 27.08.2021 №01

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ №9
Ж.Л.Пакалюк
Приказ от 31.08.2021 №35-А

**Рабочая программа
старшей группы
инструктора по физической культуре
Кудренко Эвелины Ивановны**

Санкт-Петербург
2021 год

Содержание

1	Целевой раздел рабочей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
2.	Содержательный раздел рабочей программы.....	5
2.1	Содержание образовательной работы с детьми в образовательной области «Физическое развитие».....	5
2.2.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников в старшей группе.....	5
2.3.	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями воспитанников).....	10
3.	Организационный раздел рабочей программы.	12
3.1.	Структура реализации образовательной деятельности.....	12
3.2.	Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)	13
3.3.	Создание развивающей предметно- пространственной среды	13
3.4.	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	14

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1.Пояснительная записка

Цель	формировать у ребёнка основы здорового образа жизни, развивать творческую самостоятельность посредством освоения двигательной деятельности.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- укреплять здоровье ребёнка посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;- совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;- формировать общие представления о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми формами активного отдыха и досуга;- принцип вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями ребёнка, материально-технической оснащённостью учебного процесса- принцип достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и

	<p>индивидуальных особенностей развития детей; - обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников</p>
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей</p>	<p style="text-align: center;">Старшая группа</p> <p>На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, 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). В старшей группе проводятся три физкультурных занятия в неделю, одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и в высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. При обучении строевым упражнениям особое внимание следует обращать на совершенствование умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой: строиться в колонну по одному, в шеренгу по росту, в круг и несколько кругов; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться и размыкаться. Уделять внимание, качеству выполнения строевых упражнений, используя словесные приёмы обучения. В старшей группе на каждом занятии дети выполняют шесть – восемь общеразвивающих упражнений из разных положений. Следует использовать упражнения, требующие силовых усилий. С детьми шестого года</p>

	<p>жизни чаще проводятся упражнения с палками, обручами, мячами, шнуром. На занятии педагог, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения.</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;</p> <p>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</p> <p>- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 №СП2.4.3648-20).</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2021-2022 учебный год (Сентябрь 2021 - июнь 2022 года)</p>
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Старшая группа</p> <p>- Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично сохраняя правильную осанку, направление и темп.</p> <p>- Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2.5м) с изменением направления слева- направо и справа-налево</p> <p>- Прыгать на мягкое покрытие (высота 20см.), прыгать в обозначенное место с высоты 30см., прыгать в длину с места (не менее 80см.), в высоту с разбега (не менее 40см.). Прыгать через короткую скакалку</p> <p>- Метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2.5м, сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, ударять о землю (пол) одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе (расстояние 6м)</p>

2.Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми в образовательной области

«Физическое развитие»

Месяц	Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
С Е Н Т Я Б Р Ь		Старшая группа	
	Оценка уровня физической подготовленности детей	1. Челночный бег 6х5м 2. Прыжки в длину с места	Занятия Контрольно-диагностическая деятельность
	Оценка уровня физической подготовленности детей	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз) за 30сек. 2. Прыжки через короткую скакалку(кол-во раз) -30сек.	Занятия Контрольно-диагностическая деятельность
	Оценка уровня физической подготовленности детей	1. Метание м /мяча в вертикальную цель с расстояния 3м 2. Отбивание мяча от пола одной рукой (кол-во раз) - 30сек.	Занятия Контрольно-диагностическая деятельность
	Формирование у детей правильной осанки	Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке, сохраняя правильное положение туловища	Занятия
	ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ «ЗНАТОКИ ПДД»	Закрепление знаний у детей о правилах дорожного движения через игровую деятельность	Праздник ПДД
О К Т Я Б Р Ь	Развитие у детей умения ведение мяча	Ведение мяча одной рукой по прямой линии, «змейкой» между предметами	Занятия
	Развитие у детей умения бросать мяч	Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с расстояния 3м Бросать и ловить мяч в парах от груди с расстояния 2м	Занятия
	Развитие и укрепление у детей силы рук	Подтягивание на гимнастической скамейке двумя руками, правой, левой рукой поочередно	Занятия
	«В гости в осенний лес к Лесовичку»	Совершенствовать в игровой форме навык выполнения движений. Расширять знания детей об игровых видах спорта	Досуг Физкультурно-музыкальное развлечение
		Упражнять детей ходить по гимнастической скамейке,	

Н О Я Б Р Ь	Формирование у детей правильной осанки	перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой, сохраняя равновесие Упражнять детей ходить по канату приставным шагом с правой и левой ноги	Занятия
	Развитие у детей умения прыгать	Прыжки через канат на двух ногах, на правой и левой ноге слитно, не останавливаясь, с продвижением вперёд	Занятия
	Формирование у детей навыка прокатывания	Прокатывание обруча по прямой линии, в парах друг другу с расстояния 3м	Занятия
	«Осенняя ярмарка»	Привлечение детей к активному участию в спортивных соревнованиях	Досуг
Д Е К А Б Р Ь	Формирование у детей навыка лазания	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, разноимённым способом	Занятия
	Формирование у детей умения спрыгивать с поверхности	Упражнять детей спрыгивать с гимнастической скамейки (высота 30см) в определённое место, сохраняя равновесие	Занятия
	Формирование у детей правильной осанки	Упражнять детей ходить по наклонной доске (высота 50см) с разным положением рук, сохраняя равновесие	Занятия
	Развитие и укрепление у детей силы рук	Подтягивание на гимнастической скамейке двумя руками с мешочком песка на спине	Занятия
	«Встречаем веселого Снеговика»	Воспитывать любовь к спорту, закреплять знания детей об игровых зимних видах спорта	Досуг
Я Н В А Р Ь	Развитие у детей умения перепрыгивания через препятствия	Приучать детей перепрыгивать через гимнастическую скамейку, держась за неё двумя руками – «джигитовка»	Занятия
	Закреплять у детей умения подлезания под предметы	Подлезание под шнуры (высота 60см), не касаясь руками пола	Занятия
	Развитие у детей умения прыгать	Прыжки из обруча в обруч, (6шт.) положенные в шахматном порядке, на двух ногах, на правой и левой ноге	Занятия

	Закрепление у детей навыка лазания	Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек, разнообразным способом	Занятия
	«Вечер зимних игр и эстафет»	Закреплять навыки выполнения движений через игры и эстафеты	Досуг Физкультурно-музыкальное развлечение
Ф Е В Р А Л Ь	Формирование у детей навыка метания	Метание мешочков с песком (250г) одной рукой в вертикальную цель с расстояния 2.5м-3м	Занятия
	Формирование у детей навыка метания	Метание мешочков с песком (250г) одной рукой в горизонтальную цель с расстояния 2.5м-3м	Занятия
	Развитие у детей умения перепрыгивания через предметы	Перепрыгивание через кубики, высотой 20см, расстояние между которыми 40см, на двух ногах	Занятия
	Закрепление у детей умения прокатывания мяча	Прокатывание мяча двумя руками в нужном направлении до ориентира	Занятия
	«Тяжело в учении, легко в бою»	Воспитание нравственно-патриотических чувств	Физкультурный праздник
М А Р Т	Развитие и укрепление у детей силы рук	Умение бросать набивной мяч (0.5кг) через голову двумя руками	Занятия
	Формирование у детей правильной осанки	Упражнять детей ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе	Занятия
	Закреплять у детей умения отбивания мяча	Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте, в движении	Занятия
	«Мама-лучшая подружка»	Воспитывать любовь и уважение к маме через игровую деятельность	Досуг
А П	Развитие у детей умения ведение мяча	Ведение мяча одной рукой по прямой линии, «змейкой» между предметами	Занятия
	Развитие у детей умения бросать мяч	Броски мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с расстояния 2.5-3м Бросать и ловить мяч в парах от груди с расстояния 2м	Занятия

Р Е Л Ь	Развитие и укрепление у детей силы рук	Подтягивание на гимнастической скамейке двумя руками с мешочком песка на спине	Занятия
	День здоровья «Мы в космонавты»	Закрепить знания детей о космосе, в игровой форме	Квест Физкультурно-музыкальное развлечение
М А Й	Закрепление у детей умения сохранять равновесие при ходьбе	Упражнять детей ходить по наклонной доске (высота 40см) с разным положением рук, сохраняя равновесие	Занятия
	Итоговая оценка уровня физической подготовленности детей	1. Челночный бег 6х5м 2. Прыжки в длину с места	Занятия Контрольн о-диагностическая деятельность
	Итоговая оценка уровня физической подготовленности детей	1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз) за 30сек. 2. Прыжки через короткую скакалку(кол-во раз) -30сек.	Занятия Контрольн о-диагностическая деятельность
	Итоговая оценка уровня физической подготовленности детей	1. Метание м /мяча в вертикальную цель с расстояния 3м 2. Отбивание мяча от пола одной рукой (кол-во раз) - 30сек.	Занятия Контрольно-диагностическая деятельность
	«Все на детский стадион»	Закреплять навыки выполнения движений через игры и эстафеты	Досуг
И Ю Н Ь	Закрепление умения выполнять знакомые движения в игровых упражнениях, играх и эстафетах	«Мышеловка» «Удочка» «Мяч водящему» «Передай мяч» «Хитрая лиса» «Кто первый» «Снайперы» «Сбей кеглю» «Третий лишний» «Караси и щука»	Игровая деятельность

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников старшей группы

Объект педагогической	Формы и методы педагогической	Периодичность проведения	Длительность проведения	Сроки проведения педагогической
-----------------------	-------------------------------	--------------------------	-------------------------	---------------------------------

диагностики (мониторинга)	диагностики	педагогической диагностики	педагогической диагностики	диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	- Наблюдение	1 раз в год	3 недели в старшей группе	Сентябрь Май

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

месяц	Темы	Группа	Формы работы	Дополнительная информация
С Е Н Т Я Б Ь	Форма одежды детей во время занятий по физической культуре.	Все группы	Консультации	
	Выявление интересов потребностей родителей в физической культуре	Старшая	Анкетирование	
О К Т Я Б Р Ь	Профилактика нарушений осанки у детей	Все группы	Оформление наглядной информации для родителей в раздевалке группового помещения	Совместно с медицинскими работниками
	Профилактика плоскостопия у детей	Старшая		
	Индивидуальные особенности физического развития ребенка	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей	
Н О Я	<hr/> Двигательная активность детей	Старшая	Устный журнал	
	Индивидуальные особенности		Индивидуальная	

Б Р Ь	физического развития ребенка	Все группы	консультация по запросу родителей	
Д Е К А Б Р Ь	Организация спортивных игр зимой	Все группы	Педагогический практикум	
	Индивидуальные особенности физического развития ребенка	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей	
Я Н В А Р Ь	Совместная игровая деятельность родителей и детей на свежем воздухе	Все группы	Оформление выставки-стенда зимних видов спорта	
Ф Е В Р А Л Ь	Наши спортивные зимние каникулы	Старшая		
	Индивидуальные особенности физического развития ребенка	Все группы	Индивидуальная консультация по запросу родителей	
М А Р Т	Здоровое питание дошкольников	Все группы	Лекция о пользе витаминов	Совместно с медицинскими работниками
А П Р Е Л Ь	Здоровый образ жизни – основа здоровья ребёнка	Старшая	Беседа	
	Индивидуальные особенности физического развития ребенка	Старшая	Индивидуальная консультация по запросу родителей	
М А Й	Готовимся к лету. Закаливание ребёнка – когда, как и зачем?	Все группы	Организация фотовитрин в «уголках родителей» в группах	
И Ю Н Ь	Семейный отдых. Ребёнок на даче: Использование лета, как максимального проведения ребёнка на свежем воздухе	Все группы	Групповые родительские собрания	Совместно с воспитателями групп

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии
<p>Занятие по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Утренняя гимнастика Бодрящая гимнастика после сна Игровая деятельность Интегративная деятельность Контрольно-диагностическая Физкультурные развлечения Физкультурные досуги Тематические (с одним видом физических упражнений) Сюжетные Соревнования Физкультурные праздники</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах Свободная игра (до завтрака, после завтрака до начала занятия) в групповом помещении Игры на утренней прогулке Игры, самостоятельная детская деятельность (до обеда) в групповом помещении Игры на вечерней прогулке Спортивные игры (катание на велосипеде, на самокате, на санках)</p>	<p>1. Технология Попова М.Н. Навстречу друг другу: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Данная технология предполагает совместное участие детей, родителей, воспитателя и инструктора по физической культуре в непосредственно образовательной деятельности. Предусматривает следующие формы работы: Игровые занятия – дают возможность адаптировать родителей к совместной двигательной деятельности с детьми, повышает их заинтересованность и эмоциональную включенность. «Традиционные» занятия, включаю разнообразные физические упражнения (парные общеразвивающего характера, основные, танцевальные, подвижные игры), способствуют приобретению родителями и детьми разнообразного двигательного опыта взаимодействия. Интегрированные занятия, включают выполнение совместных творческих и интеллектуальных заданий</p>

		на фоне двигательной деятельности, обогащают опыт взаимодействия родителей и детей, способствует активному развитию у детей психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения, умения переключаться с одного вида деятельности на другой.
--	--	--

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию) (в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 01.01.2021 №СП 2.4.3648-20).

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <i>в неделю</i>
Старшая группа	не более 25 минут	2 занятия в зале 1-двигательная активность на свежем воздухе

3.3. Создание развивающей предметно- пространственной среды

Образовательная область	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	
	К.3	
	1.Массажные мячи диаметр 8,10см.....по 20шт.	

Физическое развитие	<p>2.Стойка для дорожных знаков.....20шт.</p> <p>3.Гимнастические стойки для прыжков.....2шт.</p> <p>4.Обручи диаметром 60см.....25шт..</p> <p>5.Набивные мячи вес 0.5кг.....2шт.</p> <p>6.Доска гладкая с зацепом.....1шт.</p> <p>РППС физкультурного зала</p> <p>1.Гимнастическая стенка.....3шт.</p> <p>2.Гимнастическкие маты.....3шт.</p> <p>3.Мишень для метания.....1шт.</p> <p>4.Гимнастические скамейки.....4шт.</p> <p>5.Гимнастические тоннели.....2шт.</p> <p>6.Баскетбольные стойки.....2шт.</p> <p>7.Гимнастический канат.....1шт.</p> <p>8.Гимнастическая стойка для прыжков в высоту.2шт.</p> <p>9.Кегли.....20шт.</p> <p>10.Корзина-сетка для метания мячей 50х50х55... 1шт.</p> <p>11.Кубики.....20шт.</p> <p>12.Мячи диаметром 10,15,20см..... по10шт.</p> <p>13.Массажные мячи 15см.....10шт.</p> <p>14.Обручи диаметр 60см.....10шт..</p> <p>15.Гимнастические дуги для подлезания.....2шт.</p> <p>16.Гимнастические металлические дуги для подлезания высота 60см.....2 шт.</p> <p>17.Ориентиры.....6шт.</p> <p>18.Набор «Кольцеброс».....1 комплект</p> <p>19.Мешочки для метания 250гр.....6шт.</p> <p>20.Скакалки.....10шт.</p> <p>21.Детские клюшки для хоккея.....2шт.</p> <p>22.Гимнастические деревянные палки.....20шт</p> <p>23.Стойки для прыжков в высоту.....2шт.</p> <p>24.Гимнастическая лестница с зацепом..... 1шт.</p> <p>25.Батут диаметром 100см.....1шт.</p> <p>26.Батут диаметром 140см.....1шт.</p> <p>27.Тренажёры (степ, вело, гребной, беговая дорожка, силовой, бегущая по волнам).....6шт.</p> <p>28.Олимпийский флаг.....1шт..</p> <p>29.Детская садовая тачка.....2шт.</p> <p>30.Шагайка – ведёрки на верёвочке.....2 комплекта</p> <p>31.Форма для участия в районных соревнованиях</p> <p>32. Набор знаков дорожного движения(20шт.) + жезл регулировщика в чемодане.....1 комплект</p> <p>33.Набивные мячи вес 1кг..... 2шт.</p> <p>34.Стойка для прыжков деревянная.....1 шт.</p> <p>35.Щит для метания навесной 60х60.....1 шт.</p>	В течении года
---------------------	---	----------------

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

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	<p>Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. 2009г. «Сфера»</p> <p>Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет-2010г. М.Мозаика-Синтез</p> <p>Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду старшая группа(5-6лет) М. Мозаика-Синтез2010г. «Быстрее, выше, сильнее» 2009г. «Сфера».</p> <p>Рабочая тетрадь для занятий с детьми от 4лет 2010г.</p> <p>СтепаненковаЭ.Я.Методика проведения подвижных игр 2010г. М. Мозаика-Синтез</p> <p>Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду 2005г. М.Мозаика-Синтез.</p> <p>Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в детском саду 2007г. «Сфера»</p> <p>Дыбина О.В. Из чего сделаны предметы: Сценарии игр-занятий для дошкольников. – М.: ТЦ «Сфера», 2004</p>
Педагогическая диагностика	Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная образовательная программа дошкольного образования/ Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015»