

**«Согласована»**

решением Педагогического совета

протокол от 28.08.2025 № 3

**«Утверждена»**

приказом от 29.08.2025 № 15 п.1

\_\_\_\_\_  
м.п. Л.В.Беляшкина  
подпись руководителя

**Рабочая программа  
по освоению детьми образовательной области  
«Физическое развитие»**

Инструктора по физической культуре  
**Рожковой Дарьи Евгеньевны**

**Возрастная группа: дети дошкольного возраста от 3 до 7 лет**

на основе  
образовательной программы  
дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 14  
Кировского района Санкт-Петербурга

**Санкт-Петербург,  
2025год**

## Содержание рабочей программы:

1	Целевой раздел программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
2	Содержательный раздел рабочей программы	5
2.1	Содержание образовательной работы с детьми	8
2.2	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования	12
2.3	Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников	12
3.	Организационный раздел рабочей программы.	13
3.1	Режим пребывания воспитанников в группе.	13
3.2	Структура организации образовательной деятельности	12
3.3	Организация развивающей предметно- пространственной среды группы	14
3.4	Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	15
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 1	16
	Учебный план	
	ПРИЛОЖЕНИЕ № 2	17
	Расписание образовательной деятельности на 2025- 2026 учебный год	
	Контроль	18

# 1. Целевой раздел рабочей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №14 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>• охрана и укрепление здоровья детей;</li><li>• формирование жизненно важных необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;</li><li>• создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;</li><li>• воспитание потребности в здоровом образе жизни;</li><li>• обеспечение физического и психического благополучия;</li></ul>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• принцип развивающего обучения;</li><li>• принцип научной обоснованности и практической применимости;</li><li>• принцип интеграции образовательных областей; комплексно – тематический принцип;</li><li>• принцип гуманно – личностного отношения к ребенку.</li></ul>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей (группы)	Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Дети старшего дошкольного возраста - движения становятся более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении.
Основания разработки рабочей программы	- Образовательная программа Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №14 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга.
Срок реализации рабочей программы	2025-2026 учебный год (Сентябрь 2025 - июнь 2026 года)
Целевые ориентиры освоения воспитанниками группы образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• развивать координацию и гибкость;</li><li>• способствовать правильному формированию опорно-двигательной системы организма;</li><li>• развивать равновесие, координацию движения, крупную и мелкую моторику обеих рук;</li><li>• способствовать развитию основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);</li><li>• формировать начальные представления о некоторых видах спорта;</li><li>• формировать овладение подвижными играми с правилами;</li><li>• формировать становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;</li></ul> формировать становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## 2. Содержательный раздел рабочей программы

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми.

#### Учебный план образовательной деятельности образовательной программы дошкольного образования

Элементы учебного плана или образовательные области	Возрастные группы														
	Ранний возраст			Младший возраст			Средняя группа			Старшая группа			Подготовительная группа		
	мак	об	вар	мак	об	вар	мак	об	вар	мак	об	вар	мак	об	вар
<b>Двигательная деятельность</b>															
Занятия физической культурой	138/1380	83/83 0	55/55 0	138/2070	83/124 5	55/82 5	138/276 0	83/166 0	55/110 0	138/345 0	83/207 5	55/137 5	138/414 0	83/249 0	55/165 0

#### Недельное распределение образовательной нагрузки по возрастным группам в минутах

Направление развития и образования в соответствии с ФГОС ДО	1 младшая группа		2 младшая группа		средняя группа		старшая группа		подготовительная группа	
	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	Кол-во /нед.	часы	Кол-во/нед.	часы	Кол-во/нед.	часы	Кол-во /нед.	Часы	Кол-во/нед.	часы
<b>Инвариативная часть</b>										
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ</b>										
Физкультура	3	30 мин.	3	45 мин.	3	60 мин.	3	1,15 мин.	3	1,30 мин.
<b>Вариативная часть</b>										

Приоритетное направление - Формирование здорового образа жизни у дошкольников ценностно-смыслового отношения к культуре здоровья.	-	-	-	-	2	40 мин	2	50 мин.	2	60 мин.
--	---	---	---	---	---	--------	---	---------	---	---------

### Годовое распределение образовательной нагрузки по возрастным группам в минутах

№ п/п	Части, формируемые участниками образовательного процесса	Ранний возраст	Количество	Младшая группа	Количество	Средняя группа	Количество	Старшая группа	Количество	Подготовительная группа	Количество
1	<b>Обязательная часть (60 %)</b>	<b>2780</b>	<b>278</b>	<b>4170</b>	<b>278</b>	<b>5560</b>	<b>278</b>	<b>8000</b>	<b>320</b>	<b>10110</b>	<b>337</b>
2	<b>Вариативная часть (40%)</b>	<b>1820</b>	<b>182</b>	<b>2730</b>	<b>182</b>	<b>3640</b>	<b>182</b>	<b>5275</b>	<b>211</b>	<b>6840</b>	<b>228</b>
3	<b>Максимальная нагрузка</b>	<b>4600</b>	<b>460</b>	<b>6900</b>	<b>460</b>	<b>9200</b>	<b>460</b>	<b>13275</b>	<b>531</b>	<b>16950</b>	<b>565</b>

### Распределение образовательной нагрузки в неделю в минутах

	Образовательная область	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница			
		Мл.	Ср.	Ст.	Подг.	Мл.	Ср.	Ст.	Подг.	Мл.	Ср.	Ст.	Подг.	Мл.	Ср.	Ст.	Подг.	Мл.	Ср.	Ст.	Подг.
5	<b>Физическое развитие</b>																				
	Физкультурные	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30	15	20	25	30

	занятия																			
	<b>Итого:</b>	<b>1 час 30 мин</b>																		

## 2.1. Содержание образовательной работы с детьми младшего возраста

Месяц	Образовательные области	Темы \ направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
сентябрь	Физическое развитие	«Здравствуй, детский сад!»	Познакомить детей со спортивным залом, с правилами поведения в спортивном зале.	Беседа
октябрь	Физическое развитие	«Осень»	Закрепить представления детей о полезных свойствах овощей и фруктах.	Занятие
ноябрь	Физическое развитие	«Осенние забавы»	Закрепить представления детей о полезных свойствах овощей и фруктах.	Спорт. досуг
декабрь	Физическое развитие	«Кто в лесу живет?»	Знакомить детей с характерными признаками животных и их местом обитания.	Занятие
январь	Физическое развитие	«Здравствуй, Зимушка – Зима!»	Дать знания о характерных признаках зимы.	Спорт. досуг
февраль	Физическое развитие	«Зима»	Познакомить детей с зимними развлечениями.	Занятие
март	Физическое развитие	«Здоровье»	Закрепить знания о пользе овощей и фруктов.	Беседа
апрель	Физическое развитие	«Город»	Познакомить детей со спортивными сооружениями города (стадионы, катки и т.д.)	Беседа
май	Физическое развитие	«Безопасность»	Формирование у детей безопасного поведения на улице	Спорт. досуг
июнь	Физическое развитие	«Лето»	Расширить двигательный опыт с использованием нетрадиционного инвентаря	Занятие

## Содержание образовательной работы с детьми среднего возраста

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
сентябрь	Физическое развитие	«Мы снова вместе»	Развивать интерес к событиям летнего отдыха	Беседа
октябрь	Физическое развитие	«Осенние подарки»	Закрепить представления детей о полезных свойствах овощей и фруктах.	Занятие
ноябрь	Физическое развитие	«Терпение»	Формирование моральных качеств, положительных навыков и привычек.	Беседа
декабрь	Физическое развитие	«Зима»	Дать знания о зимних явлениях в природе.	Беседа
январь	Физическое развитие	«Зимние развлечения»	Формировать представления о зимних видах спорта	Беседа
февраль	Физическое развитие	«Олимпийские виды спорта»	Познакомить с олимпийским движением.	Презентация.
март	Физическое развитие	«Труд»	Расширить представления о труде взрослых.	Занятие
апрель	Физическое развитие	«Космос»	Формирование чувства патриотизма, интерес и уважение к первооткрывателям космоса.	беседа
май	Физическое развитие	«Правила дорожного движения»	Формирование основ безопасного поведения на улице.	занятие
июнь	Физическое развитие	«Солнышко лучистое...»	Расширить двигательный опыт с использованием нетрадиционного инвентаря	занятие

## Содержание образовательной работы с детьми старшего возраста

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
сентябрь	Физическое развитие	«Как хорош, дом, в котором ты живешь».	Расширить знания об окружающем мире.	Беседа
октябрь	Физическое развитие	«История Олимпийских игр»	Сформировать первоначальные представления об олимпийских играх.	Занятие
ноябрь	Физическое развитие	«Здоровье»	Сформировать представление о гигиенических основах.	Беседа
декабрь	Физическое развитие	«Зимние виды спорта»	Сформировать представления о зимних видах спорта	Презентация
январь	Физическое развитие	«Зимние виды спорта»	Закрепление представления о зимних видах спорта	Досуг
февраль	Физическое развитие	Я - будущий защитник Родины своей!	Ознакомить детей с разнообразием родов войск России.	Досуг
март	Физическое развитие	«О телевидении»	Расширить кругозор. Дать знания о значении телевидения в спорте.	Беседа
апрель	Физическое развитие	Безопасность на дороге.	Закрепить знания о правилах дорожного поведения.	Занятие
май	Физическое развитие	Лето, воздух и вода.	Знакомство правилами безопасного поведения на воде.	Занятие
июнь	Физическое развитие	«Летние игры»	Расширить двигательный опыт с использованием нетрадиционного инвентаря	Занятие

## Содержание образовательной работы с детьми подготовительного возраста

Месяц	Образовательные области	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы
сентябрь	Физическое развитие	«Наш любимый детский сад»	Развивать интерес к событиям летнего отдыха	Беседа
октябрь	Физическое развитие	«Осень»	Закрепить знания об осенних изменениях в природе.	Занятие
ноябрь	Физическое развитие	История Олимпийского движения в России	Познакомить детей с историей возникновения олимпийского движения в России	Беседа
декабрь	Физическое развитие	«Зима».	Совершенствовать знания в зимних видах спорта	Презентация
январь	Физическое развитие	«Что? Где? Когда?». -что за вид спорта, где проводится, в какое время года.	Дать знания о значимости природных условий на проведении спортивных соревнований	Досуг
февраль	Физическое развитие	«Олимпийские виды спорта»	Закрепить знания о зимних видах спорта.	Беседа
март	Физическое развитие	«Здоровье»  «Играем дружно в баскетбол»	Закрепить первоначальные представления о простейших мероприятиях, направленных на сохранение здоровья. Закрепить первоначальное представление о командной игре.	Занятие  Досуг
апрель	Физическое развитие	«О телевидении»	Расширить кругозор. Дать знания о значении телевидении в спорте.	беседа
май	Физическое развитие	«Улица нашего города»	Закрепить знания о правилах дорожного движения.	занятие
июнь	Физическое развитие	«Мои любимые игры»	Сформировать интерес к выбору спортивного инвентаря для самостоятельной деятельности.	занятие

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

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

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области: "Физическое развитие".	-Наблюдение -Анализ продуктов детской деятельности	2 раза в год	1-2 недели	Сентябрь Май

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

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2025 г.	«Особенности физического развития детей младшего (среднего, старшего) дошкольного возраста»	Родительское собрание	
X-2025г.	«Закаливание в процессе занятий физическими упражнениями»	Информационная папка	
XI-2025 г.	«Организация двигательной активности ребенка дома»	Консультация	
XII-2025г.	«Профилактика нарушений осанки и плоскостопия»	Информационная папка	
I-2026г.	«Организация двигательной активности ребенка зимой»	Информационная папка	
II-2026 г.	«Гигиеническое обеспечение занятий физическими упражнениями»	Беседа	
III-2026г.	«Мир движений мальчиков и девочек»	Информационная папка	
IV-2026 г.	«Формирование знаний детей о культуре здорового образа жизни»	Информационная папка	
V-2026г.	«Выбор спортивной секции»	Диссимилиация опыта в сети интернет	
VI-2026 г.	Организация двигательной активности ребенка летом	Консультация	

### 3. Организационный раздел рабочей программ

#### 3.1. Режим пребывания воспитанников в группе (12 часов).

##### График работы

физкультурного и музыкального зала, изостудии, кафе на 2025-2026 учебный год.

	понедельник	вторник	Среда	четверг	пятница	примечания
Оздоровительная гимнастика	15.15-3 16.00-7	15.15-8 16.00-4	12.20-5 15.15-3 16.00-7	15.15-8 16.00-6	8.30-5 9.00-4 9.30-6	
Двигательная деятельность	8.30-9 9.00-6 9.30-4 10.10-8	8.30-2 9.00-3 9.30-7 10.10-5	8.30-9 9.00-6 9.30-4 10.10-8	8.30-2 9.00-3 9.30-7 10.10-5		
Музыкальная деятельность	8.30-2 9.00-3 9.45-1 10.00-7 12.20-5	8.30-9 9.00-6 9.30-4 11.45-10 12.20-8	8.30-2 9.00-3 9.45-1 10.00-7	8.30-9 9.00-6 9.30-4 11.45-10	9.30-8 12.20-5	
Территория здоровья	11.00-5			<b>11.00-4</b>	11.00-7 11.30-8	
Хор			12.00	12.00		
Досуги	15.15-8 15.45-4 16.15-6	15.15-5 15.45-3 16.16-7			8.30-2 9.00-1 9.15-10 9.30-9	последняя пятница- День Здоровья, проводятся спортивные досуги
Музейная педагогика	8.30-4		8.30-8		8.30-7 10.30-5	
Художественная деятельность (рисование)	9.00-7 9.30-7 10.00-5 10.30-5	8.30-4 9.00-4 9.30-2 10.00-8 10.30-8	9.00-7 9.30-7 10.00-5	8.30-4 9.00-4 9.30-9 10.00-8	9.00-3 10.00-6	занятия проводятся по подгруппам
Утренняя гимнастика	<i>Музыкальный зал:</i> 7.45-4		<i>Спортивный зал:</i> 7.45-5		Группы 1, 2, 3, 9, 10,7,6,8 проводят утреннюю гимнастику в группе.	

##### Графики питания в группах и кафе

	1гр.	2гр.	3гр.	4гр.	5гр.	6гр.	7 гр.	8гр.	9гр.	10 гр.
Завтрак	8.30	9.00	8.30	8.00	9.00	8.00	8.00	9.00	9.00	8.30
Обед	12.00	12.15	12.15	12.00	13.00	12.00	12.15	13.00	12.15	12.00
Полдник	16.00	16.00	15.45	15.15	16.00	15.15	15.30	16.00	16.00	16.00

### 3.2. Структура организации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
-занятия образовательные проекты праздники развлечения тематические беседы	Создание условий для самостоятельной деятельности детей в режимных моментах, на прогулке. Оказание не директивной помощи воспитанникам.	Двигательный. В том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств - как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	Индивидуальный маршрут ребенка составляется на основе наблюдения, и используются в реализации личностно-ориентированного подхода следующие методы работы: метод диалога; игровые методы; метод педагогической поддержки; создание ситуации выбора и успеха.

### 3.3. Организация развивающей предметно- пространственной среды в спортивном зале

Образовательная область	Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)	Обогащение (пополнение)развивающей предметно-пространственной среды группы	
		Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	Спортивный зал	Обновить мелкий спортивный инвентарь	сентябрь-октябрь
		Приобрести ленты на кольцах.	ноябрь
		Пополнить пособия для квест- игры с детьми старшего возраста	декабрь

		Сделать пособие для развития ловкости – 2шт.	январь-февраль
		Разработать пособия для интеллектуального развития	март
		Пополнить иллюстративным материалом по зимним и летним видам спорта	апрель
		Пополнить спортивный зал нетрадиционными пособиями для развития мелкой моторики	май
		Пособия для летних спортивных развлечений	июнь

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

<b>№п/п</b>	<b>Образовательная область по ФГОС ДО</b>	<b>Группа/возраст</b>
<b>1</b>	<b>Физическое развитие</b>	<b>2-7 лет/Группы ЧДБ</b>
	<b>Общеобразовательные программы</b>	
	<b>Основные</b>	<b>Дополнительные</b>
	Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду 3-4 года. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду 4-5 года. Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду 5-6 лет . Л.И. Пензулаева. Физическая культура в детском саду 6-7 лет.	В.Г. Алямовская. «Здоровье»
	<b>Педагогические методики, технологии</b>	
	В.С. Коваленко «К здоровой семье через детский сад». Под ред С.О. Филлиповой, Т.В. Волосниковой «Путешествие в Олимпию», Н.А. Ноткина «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста». Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Данс», Сайкина Е.Г, Фирилёва Ж.Е. «»ФИТНЕС-ДАНС».	

**Учебный план**  
**непрерывной образовательной деятельности**  
**на 2025-2026 учебный год**

**Максимально допустимый объем образовательной нагрузки обучающихся в ДОУ**

(образовательная деятельность)

- ✓ (Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Возраст детей, группа	Продолжительность одной формы НОД	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки (в день) <u>в первую</u> половину дня	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки (в день) <u>во вторую</u> половину дня	Перерывы между формами НОД, занятиями
младшего дошкольного возраста	Не более 15 минут	Не более 15 минут		Не менее 10 мин.
среднего дошкольного возраста	Не более 20 минут	Не более 20 минут	Не более 20 минут	
старшего дошкольного возраста	Не более 25 минут	Не более 25 минут	Не более 25 минут	
подготовительного возраста	Не более 30 минут	Не более 30 минут	Не более 30 минут	

**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**

Образов. область	возраст	Общее количество занятий в день в неделю	Общая образовательная нагрузка в неделю
Физическое развитие	Для детей младшего, среднего, старшего и подготовительного дошкольного возраста	Не более 1 занятия для общеразвивающих групп. Не более 2 занятий (оздоровительная гимнастика) в день для оздоровительных групп.	Для общеразвивающих групп: 2 занятия по физическому развитию. Для оздоровительных групп: 2 занятия по физическому развитию, 2 занятия по оздоровительной гимнастике.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**Контроль  
за выполнением рабочей программы  
на 2025-2026 учебный год.**

<b>№</b>	<b>месяц</b>	<b>Отметка о выполнении</b>	<b>Ф.И.О проверяющего</b>	<b>Подпись</b>
1	сентябрь			
2	октябрь			
3	ноябрь			
4	декабрь			
5	январь			
6	февраль			
7	март			
8	апрель			
9	май			
10	июль			
11	август			

