

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 18с углубленным изучением математики
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.21 № 1

С учетом мнения
Совета родителей (законных представителей)
Председатель Совета родителей (законных представителей)
Кузнецова И.В.
Протокол от 30.08.21 № 1

Утверждаю
и.о. директора ГБОУ средняя школа
№18 Санкт-Петербурга
А.В. Шапошников
Приказ от 31.08.21 № 270

Рабочая образовательная программа
инструктора по физической культуре
(для обучающихся 6 – 7 лет)
группы компенсирующей направленности по реализации
Образовательной программы дошкольного образования,
адаптированной для обучения обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья
(тяжелыми нарушениями речи)
структурного подразделения
«Отделение дошкольного образования детей»
на 2021 – 2022 учебный год

Инструктор по физической культуре:
Фомченкова Екатерина Сергеевна

Санкт-Петербург

2021

Содержание

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи рабочей программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	5
1.4	Характеристика возрастных особенностей физического и психического развития детей 6 – 7 лет с тяжелым нарушением речи	6
1.5	Планируемые результаты освоения Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»	7
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1	Особенности образовательной деятельности	11
2.2	Интеграция с другими образовательными областями	12
2.3	Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся	14
2.4	Содержание образовательной деятельности	15
2.4.1	Содержание и распределения программного материала в подготовительной к школе группе	15
2.5	Система физкультурно-оздоровительной работы	36
2.6	Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	39
2.7	Формы взаимодействия с семьей воспитанников	40
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	42
3.1	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка	42
3.2	Организация развивающей предметно-пространственной среды	42
3.3	Организация режима пребывания обучающихся в ОДОД	43
3.4	Учебный план по реализации рабочей программы	46
3.5	Система педагогической диагностики в группах компенсирующей направленности.	47
3.6	Учебно-методическое обеспечение	52
	Педагогические технологии, методические пособия	
	Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) разработана инструктором по физической культуре Фомченковой Е.С., должностная инструкция которого предусматривает реализацию задач образовательной области «Физическое развитие» в ходе интеграции с другими образовательными областями (далее - ОО). Рабочая программа разработана с учетом образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) структурного подразделения «Отделения дошкольного образования детей» (далее – ОДОД) на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности для человека и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296)

6. Закона Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании Санкт-Петербурге»;

7. Методических рекомендаций для дошкольных образовательных организаций по составлению основной образовательной программы дошкольного образования на основе ФГОС дошкольного образования и примерной ООП ДО, разработанные Федеральным институтом развития образования;

8. Устава и других локальных актов ГБОУ СОШ № 18.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, использованы:

1. Н.В. Нищева Примерная адаптированная программа коррекционно-развивающей работы в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи

2. (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. - СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015.

3. Т. С. Овчинникова Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольном образовательном учреждении. СПб, 2006.

4. Ю. А. Кириллова, Ю. А. Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет: Методическое пособие. – СПб.: «Детство- Пресс», 2005.

5. Л. И. Пензулаева, Физкультурные занятия с детьми старшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2009.

6. Парциальная программа Е. Г. Сайкина Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» (учебно-методическое пособие) – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2008.

7. Парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Н. Н. Авдеева, О. Л. Князев, Р. Б. Стеркина.- Санкт-Петербург, 2014.

В процессе обучения дошкольников физической культуре происходит повышение функциональных возможностей детского организма, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные навыки. Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее - ФГОС) дошкольного образования.

Программа предназначена для осуществления коррекционно-образовательной деятельности обучающимися, имеющими тяжелые нарушения речи (ТНР):

- подготовительная группа – обучающиеся с 6 – 7 лет.

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве.

Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Основной **целью** рабочей Программы является всестороннее и гармоничное развитие ребенка с ограниченными возможностями здоровья; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и интереса к физической культуре.

Реализация данной цели направлена на решение коррекционно-развивающих **задач**:

1. Развитие и коррекция техники основных движений — ходьбы, бега, плавания, прыжков, лазанья, перелезания, метания, мелкой моторики, симметричных и асимметричных движений, упражнений с предметами и др.

2. Развитие и коррекция координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации.

3. Развитие и коррекция физической подготовленности — мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Профилактика и коррекция вторичных нарушений — осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма и микротравм.

5. Коррекция психических нарушений в процессе двигательной деятельности — зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

Программа направлена на:

– реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;

– 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.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия – Л. С. Выготского.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Принципы построения программы по ФГОС:

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому воспитатель по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, обеспечивает рациональный общий и двигательный режим, создает оптимальные условия для двигательной активности детей.

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач физического и интеллектуального, эмоционального, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений*.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха*, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- *Принцип оптимальности педагогических воздействий* направлен на оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, в качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации. Важно, чтобы психофизическая нагрузка (признаки внешнего утомления) соответствовала оптимальным реакциям по В.Л. Страковской, 1994.

- *Принцип приоритетной роли микросоциума*, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

1.4. Характеристика возрастных особенностей физического и психического развития детей 6-7 лет с тяжелым нарушением речи

В ОДОД ГБОУ СОШ №18 функционирует 1 группа компенсирующей направленности для детей дошкольного возраста с тяжёлыми нарушениями речи (подготовительная к школе группа для детей 6 до 7 лет)

Предельная наполняемость соответствует нормам СанПиН СП 2.4.3648-20. **Особенности психического и физического развития детей дошкольного возраста с тяжелым нарушением речи.** Неполюценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сферы. Различные формы органических и функциональных нарушений речи часто сопровождаются той или иной патологией в области двигательной сферы.

Дети с речевыми нарушениями обычно имеют функциональные или органические отклонения в состоянии центральной нервной системы. Наличие органического поражения головного мозга обуславливает то, что эти дети плохо переносят жару, духоту, езду в транспорте, долгое качание на качелях. Такие дети быстро истощаются и пересыщаются любым видом деятельности. Они характеризуются раздражительностью, повышенной возбудимостью, двигательной расторможенностью, не могут спокойно сидеть. Они эмоционально неустойчивы, настроение быстро меняется. Нередко возникают расстройства настроения с проявлением агрессии, навязчивости, беспокойства. Значительно реже у них наблюдается заторможенность и вялость. Эти дети довольно быстро утомляются, причем это утомление накапливается в течение дня к вечеру, а также к концу недели. Утомление сказывается на общем поведении ребёнка, на его самочувствии. Это может проявляться в расстройстве сна, вялости либо, напротив, повышенной двигательной активности. Таким детям трудно сохранять усидчивость, работоспособность и произвольное внимание. Их двигательная расторможенность может выражаться в том, что они проявляют двигательное беспокойство.

Для детей с ТНР характерен низкий уровень развития основных свойств внимания. У некоторых из них отмечается недостаточное и ограниченные возможности его распределения.

Речевое отставание отрицательно сказывается и на развитии памяти. При относительной сохранной смысловой, логической памяти у таких детей заметно снижены, по сравнению с нормально говорящими сверстниками, вербальная память и продуктивность запоминания, воспроизведение. Снижена двигательная память, поэтому нарушена быстрота и прочность запоминания значительного числа последовательных движений (как простых, так и сложнокоординированных), длительность сохранения их, оперативность использования в необходимых случаях (при реализации двигательных программ, хранящих в памяти). Дети часто забывают сложные инструкции (трех-четырёхступенчатые), опускают некоторые их элементы, меняют последовательность предложенных заданий. Для них характерны затруднения в восприятии и понимании общепринятых строевых команд и игровых правил. Нередки ошибки дублирования при описании предметов, картинок. Также отмечается у некоторых дошкольников низкая активность припоминания, которая сочетается с ограниченными возможностями развития познавательной деятельности.

Двигательная культура во многом зависит от развития внимания, памяти, мышления, представления, воображения ребёнка. Дети-логопаты не внимательны, значит, плохо запоминает упражнения и всегда излишне напряжены при их выполнении. Недостаток образного и логического мышления приводят к ошибкам при выполнении комплексов упражнений. Плохо сформированные представление и воображение не позволят ребёнку

выразительно создать и передать двигательный образ.

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижения скорости и ловкости выполнения упражнений. Они плохо знают названия частей тела и движений, поэтому наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции, с трудом соотносят словесное описание с показом образца. Соловьева Т. В. (2006) указывает что, дети-логопаты зачастую не могут показать или путают право и лево, для них трудно выполнимы перестроения.

Дети с ТНР отстают от нормально развивающих сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, встречаются патологические двигательные стереотипы. Выявляется общая моторная неловкость детей. Затруднения вызывают такие задания, как, прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах с продвижением; броски и ловля мяча, удары об пол с попеременным чередованием; ритмические движения под музыку, отсутствие плавности в движениях и выразительности. В процессе упражнений проявляется такая их отличительная особенность, как боязливость, замедленность, застывание на одной позе. Особенно заметно несовершенство мелкой моторики рук, зрительно-моторной координации, что тормозит формирование у детей графомоторных навыков.

У детей-логопатов наблюдается несовершенство речевого дыхания, проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры. У основной массы детей с нарушениями речи выявлен низкий уровень развития дыхательной системы в отличие от детей нормально развивающихся. Дети в основном произносят фразы при ключичном типе дыхания, при котором воздухом заполняются преимущественно узкие верхушки легких, поэтому воздуха не хватает на длинную фразу.

Речевая патология у детей проявляется в снижении силы и выносливости дыхательной мускулатуры, в нарушении произвольной регуляции дыхания. За счет нарушения иннервации дыхательной мускулатуры нарушается речевое дыхание. Из-за вялости артикуляционного аппарата воздушная струя растекается по всей ротовой полости, что мешает звукопроизношению. Ритм дыхания не регулируется смысловым содержанием речи, в момент речи ребенок делает поверхностные судорожные вдохи, активный выдох укорочен и происходит через нос. В связи с уменьшением глубины вдоха и ослаблением выдоха, дыхание становится ключичным, поверхностным, захлебывающимся, напряженным и слабым. Для того чтобы иметь возможность свободно говорить фразами в процессе речевого высказывания, необходимо тренировать диафрагму; заставлять ее активно участвовать в голосообразовании, создать так называемую опору.

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие»

Требования ФГОС дошкольного образования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

	Шестой год жизни	Седьмой год жизни
<i>О чем узнают дети</i>	Дети узнают новые порядковые упражнения: перестроения в 2 и 3 звена, способы выполнения общеразвивающих	Дети узнают новые способы построений и перестроений, разноименные, разнонаправленные, поочередные движения в общеразвивающих

	упражнений с различными предметами, возможные направления и разную последовательность действий отдельных частей тела.	упражнениях, парные упражнения. Узнают новые варианты упражнений с мячами разного размера, требования к выполнению
	Узнают, что хороший результат в основных движениях зависит от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге — от выноса голени маховой ноги вперед. Узнают особенности правильного выполнения равномерного бега в среднем и медленном темпах, прыжков в длину и высоту с разбега «согнув ноги», прыжков со скакалкой, разных способов метания в цель и вдаль, лазания по лестнице разноименным способом, скользящего лыжного хода. Знакомятся со специальными подводящими упражнениями. Узнают разнообразные упражнения, входящие в «школу мяча». Знакомятся с новыми спортивными играми. В подвижных играх осваивают новые правила, варианты их изменения, выбора ведущих.	основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату, новые спортивные игры, правила спортивных игр.
<i>Что дети осваивают</i>	Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена. Общеразвивающие упражнения: способы выполнения упражнений с различными предметами, направления и последовательность действий отдельных частей	Порядковые упражнения: способы перестроения; общеразвивающие упражнения: разноименные и одноименные упражнения; темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; упражнения в парах и
	тела. Основные движения: вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге; равномерный бег в среднем и медленном темпах; способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега; прыжки со скакалкой; «школа мяча»; способы метания в цель и вдаль; лазание	подгруппах; основные движения: в беге — работу рук; в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

	<p>по лестнице одноименным и разноименным способами.</p> <p>Подвижные и спортивные игры: правила игр, способы выбора ведущего. По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять дистанцию вовремя ходьбы и бега; - выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соответствии с характером и динамикой музыки; - ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры; - энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге; - точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой; - свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке; <p>самостоятельно проводить подвижные игры; вести, передавать и забрасывать мяч в корзину, знать правила игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах переменным шагом; - кататься на двухколесном велосипеде и самокате 	<p>Подвижные и спортивные игры: правила игр; способы контроля за своими действиями; способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.</p> <p>Спортивные упражнения: скользящий переменный шаг по лыжне.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у детей формируются следующие новые двигательные умения: - самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений; - выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями; - сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях; - сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления; - отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами; точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцо брос и другие); - энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату (шесту) способом «в три приема»; - организовать игру с подгруппой сверстников. <p>Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.</p> <p>Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои</p>
--	---	---

		<p>действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.</p> <p>Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола;</p> <p>- выполнять попеременный двухшаговый ход на лыжах, подъемы и спуски с горы.</p> <p>Отталкиваться одной ногой, катаясь на самокате.</p>
<p><i>Планируемые результаты освоения Образовательной программы</i></p>	<p>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных</p>	<p>Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.</p> <p>- Результативно, уверенно, мягко,</p>
<p><i>дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжёлыми нарушениями речи) ГБДОУ в рамках тематического блока «Физическая культура» образовательной области</i></p>	<p>упражнений).</p> <p>В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. - В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении. - Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.</p> <p>- Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.</p> <p>Знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта.</p> <p>В самостоятельной</p>	<p>выразительно и точно выполняет физические упражнения.</p> <p>В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) своих движениях.</p> <p>- Проявляет постоянный самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.</p> <p>- Осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений.</p>

	двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость. - Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых. - Владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном	
	режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) и упражнений.	

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Особенности образовательной деятельности

Содержание психолого-педагогической работы по освоению тематического блока «Физическая культура образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная нагрузка в соответствии с СанПиНом СП 2.4.3648-20. Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности

Возрастная группа	Количество занятий в неделю / время	Количество занятий в месяц / время	Количество занятий в год / время
6-7 лет	3 / 90 минут	2/360мин	108/ 3240 минут

Структура физкультурного занятия в спортивно-музыкальном зале.

В каждой возрастной группе физкультурное занятие проводится 2 раза в неделю в спортивно-музыкальном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья. Физкультурное занятие состоит из трех частей:

Вводная часть обеспечивает организацию детей, активизацию внимания, подготовку организма к выполнению более сложных упражнений. В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Для нее подбираются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега построении, перестроении, несложные игровые задания, общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Основная часть, где реализуются главные образовательные задачи. Она состоит из общеразвивающих упражнений с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц, подвижности позвоночника, основных видов движений (метание, лазание, прыжки) и подвижной игры.

Заключительная часть служит для обеспечения перехода от интенсивных движений к спокойным, что приводит работу органов и систем в первоначальное состояние. Для нее используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, подвижные игры разной интенсивности, релаксационные и дыхательные упражнения.

Продолжительность каждой части занятия для каждой возрастной группы

Часть занятия	Возрастная группа
	подготовительная

Вводная часть	до 8 минут
Основная часть	до 18 минут
Заключительная часть	до 4 минут
Итог	30 минут

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Общеразвивающие упражнения (далее – ОУ) направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т. п.

1. Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

2. Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей двигательной активности, повышения самооценки, выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Программа по физической культуре интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Интеграция тематического блока «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Образовательная Область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	<p>Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, умение разрешить конфликт через общение.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развивать игровой опыт совместной игры ребенка со сверстниками и взрослыми. - Формировать умения согласовывать свои желания и потребности с коллективом. <p>Воспитывать потребность ухаживать за собой и своими вещами. - Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). - Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным</p>

	<p>оборудованием, инвентарем.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспитывать интерес к совместным подвижным играм; стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них. - Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. - Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России. - Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. <p>Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, активность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать способность к диалогической речи. - Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. - Обогащать и активизировать активный словарь за счет проговаривания частей тела, команд, действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности; названия спортивного инвентаря. - Развивать звуковую и интонационную культуру речи в выразительном чтении считалок, стихотворных потешек словесных, подвижных и малоподвижных играх. - Формировать умение характеризовать свое самочувствие. - Формировать координацию речи с движением.
Познавательное Развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. - - Формировать представления о здоровье, его ценности и охраны, о мерах профилактики здоровья (полезных привычках укрепляющих здоровье). - Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. - Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. - Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. - Обогащать знания о видах спорта. - Развивать навык ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. - Развивать восприятие предметов по весу, форме, цвету, величине, расположению в пространстве. - Расширять кругозор детей в области подвижных игр разных народов мира, обогащать представления об их разнообразии и пользе. - Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
Художественно – эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать музыкально-ритмические способности детей, способствовать развитию выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения. - Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. - Формировать выразительность, грациозность и пластичность движений. - Развивать творчество и умение придумывать варианты игры упражнений, побуждать к самостоятельному

	<p>игровому творчеству в подвижных играх</p> <ul style="list-style-type: none"> - Привлекать к активному участию в развлечениях и праздниках. - Способствовать развитию музыкального слуха и вкуса. - Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями и музыкальными композициями.
--	--

2.3. Задачи образовательной деятельности с учетом возрастных особенностей обучающихся

Шестой - Седьмой год жизни
<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> -добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; -закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; -закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; -закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений. <p>3. Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>

2.4. Содержание образовательной деятельности

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, 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 наносящим 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.)

2.4.1. Содержание и распределения программного материала в подготовительной к школе группе

Задачи: продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

Программный материал

1. Гимнастика.

1. **Построение, перестроения:** в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2. **Ходьба:** обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в присяде и полуприсяде, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами, «змейкой», в рассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

3. **Бег:** обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5x10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

4. ОРУ:

а) для рук: (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводять и сводить пальцы рук; б) для ног: (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони); в) для туловища: (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

5. ОВД:

а) прыжки: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) ползание, лазание: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, спускание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд; в) бросание, ловля, метание: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4– м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями; г) равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьему», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

II. Игры

Подвижные: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

Спортивные:

- 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона);
- 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры);
- 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота);
- 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в движении);
- 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

III. Спортивные упражнения: Катание на санках (поднимать во время спуска предмет, выполнять игровые упражнения в эстафетах с санками); скольжение по ледяным дорожкам (с разбега присев, стоя на одной ноге, с поворотом).

К концу года дети могут

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м, метать предметы в движущуюся цель;

владеть школой мяча.

- Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Сохранять правильную осанку.
- Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

Комплексно – тематическое планирование
СЕНТЯБРЬ

Подготовительная к школе группа Адаптация. Педагогическое обследование

Задачи	Изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.</p> <p>ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Ветерок»; «Ветер в саду»; «Перышко»</p> <p>Упражнения на координацию речи с движением: «Прощай лето»</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове). 2. Прыжки на две ноги через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи. 4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 2. Подлезание под шнур правым и левым боком. 3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м). 4. Упражнение «Крокодил». 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя. 2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок). 3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.</p>	<p>Игровые задания: 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» 4. «Проводи мяч»</p> <p>Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай» «Перемени предмет»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Кто скорее до флажка?» «Мышеловка»</p>	<p>«Не оставайся на полу» «Попади в обруч»</p>	<p>«Не намочи ноги»</p>	<p>«Собери овощи» «Овощи, фрукты и сюрприз»</p>
<p>Мало – подвижные игры</p>	<p>«Репка» «Съедобное - несъедобное»</p>	<p>«Тихо – громко» «Это я, это я, это все мои друзья»</p>	<p>«Осень наступила» Строевые упражнения.</p>	<p>«Овощи» «Огород»</p>
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выявить уровень физической подготовленности детей</p>				

ОКТАБРЬ

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодоление препятствий; «змейкой» между предметами. Формировать навык: ходьбы по канату; прыжков через короткую скакалку; бросания мешочка в горизонт, цель; лазанья по гимна, стенке с переходом по диагонали на другой пролет. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подлезании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине.			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, - перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием коленей, бега враспынную.</p> <p>ОО «Познавательное развитие»: ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево).</p> <p>ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, обогащение словаря, работа над темпом и ритмом речи, автоматизация и дифференциация поставленных звуков, развитие слухового внимания и памяти.</p> <p>ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Ветер в саду», «Ветерок», «Перышко», «Паутина»</p> <p>Упражнения на координацию речи с движением: «Садовник», «Приходи к нам на чай»</p> <p>Коррекционные упражнения: «Прогулка в лес». Пантомима.</p> <p>Программный материал</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4 - 7	8 - 11	12 - 14

2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах.</p> <p>3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.</p>	<p>1. Прыжки с высоты (40 см).</p> <p>2. Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками.</p> <p>4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове.</p> <p>4. Прыжки вверх из глубокого приседа.</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <p>1. «Проведи мяч»</p> <p>2. «Кто самый меткий?»</p> <p>3. «Эхо» (малоподвижная игра)</p> <p>4. «Совушка»</p> <p><i>Эстафеты</i></p> <p>1. «Кто быстрее?» (ведение мяча)</p> <p>2. «Мяч водящему» (2-3 команды)</p> <p>3. «Не задень» (2-3 команды)</p>
Подвижные игры	«Яблоки, груши и сливы» «Поймай мяч»»	«Чье звено скорее соберется» «Золотые ворота»	«Охотники и утки» «Не намочи ноги»	«Грибник» «Ежик в лесу»
Мало – подвижные игры	«Эхо» «Я - главный повар»	«Осень наступила» «Кто быстрее»»	«Деревья осенью» Строевые упражнения	«Мухомор» «По ягоды»
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; ходят по гимнастической скамейке прямо, боком приставным шагом; с перешагиванием через предметы; с поворотами; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель из разных исходных положений, попадают в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов со взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта.</p>				

НОЯБРЬ

Задачи	<p>Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бега между линиями; знание о пользе физической культуры и спорта для здоровья. Упражнять: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.</p>			
	<p>Развивать координацию движений. Формировать умение: прыгать вверх из глубокого приседа. Формировать представление: в здоровом теле здоровый дух.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр. Учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале. Формировать навыки ориентирования на местности (на территории детского сада, вокруг детского сада), безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях, во время проведения подвижной игры. ОО «Познавательное развитие»: уточнить представления о внешнем облике человека, частях тела, лица. Закрепить знание об органах чувств, их роли. Развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Шарик», «Ветерок», «Перышко» Упражнения на координацию речи с движением: «Алфавит телодвижений», «Ботинки» Коррекционные упражнения (пальчиковая гимнастика): «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.</p>			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 10	11 - 13

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.</p>	<p>Игровые упражнения левой и правой ногам). 3. «Летает, не летает» 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «придумай фигуру» Строевые упражнения</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Перелёт птиц» «Охотники и утки»</p>	<p>«Лиса в курятнике» «Гуси - лебеди»</p>	<p>«Веселая собачка» «перемени предмет»</p>	<p>«Волк во рву» «Забавные лисята»</p>
<p>Мало – подвиж. игры</p>	<p>«Цапли» «Ловушка»</p>	<p>« Как у курочки - хохлатки» Строевые упражнения</p>	<p>«Кошка» «Котята»</p>	<p>«У всех своя зарядка» «У белки в дупле»</p>
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком, с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; выпрыгивают вверх из глубокого приседа; водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие на носках; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта.</p>				

ДЕКАБРЬ

Задачи	<p>Закреплять навыки: ходьбы с выполнен. задания по сигналу; бега с преодолением препятствий; парами; перестроения из одной колонны по одному в колонну по два и по три. Развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазаньи по гим. стенке с переход, на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесие. Формировать гигиенические навыки; следить за осанкой при ходьбе.</p>			
Интеграция	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время</p>			
образовательных областей	<p>выполнения физических упражнений. Учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь. Формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания под шнур боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, игры в волейбол. ОО «Познавательное развитие»: привлекать детей к измерению расстояния условными мерками (палки, шаги). ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека. Обогащение словаря, работа над слоговой структурой слова. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Дышим легко», «Куры», «Снежинка» Упражнения на координацию речи с движением: «Пес», «Сердитый гусь», «Новогодний хоровод» Пальчиковая гимнастика: «Перелетные птицы», «У кого какая шубка»</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег в рассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.</p>			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1- 4	5 - 7	8 - 10	11 - 12

2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания. 	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
Подвижные игры	«Бездомный заяц» «Веселые снежинки»	«Пингвины» «Совушка»	«Два мороза» «Снежки»	«Новогодние шары» «Займи место»
Мало –	«Зима невидимка»	«Свиристель»	«Зима – невидимка»	«Не урони снежки»
подвижные игры	Строевые упражнения			«Дел Мороз»
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят по гимнастической скамейке, приседая поочередно на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки, перебрасывают мяч друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м), отбивают мяч в движении, лазают по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, прыгают на двух ногах через шнуры, обручи; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья.</p>				

ЯНВАРЬ

Задачи	<p>Формировать навык: ходьбы пристав, шагом; прыжков в длину с разбега на мягкое покрытие; метания набив, мяча двумя руками из-за головы и от груди. Закрепить умения: перестраиваться из одной колонны в две в движ., переползать по скам.; прыгать, энергично отталкив. и приземляясь на полусогнутые ноги. Развивать ловкость и координацию в упр. с мячом. Закрепить навык: прыгать через короткую скакалку с продвижением вперед. Учить сохранять осанку; проводить комплекс закаливающих процедур; формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игры. ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание» Речь с движением «Снежный ком» Пальчиковая гимнастика: «Мебельный магазин»</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.</p>			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4-6	7-8	9-11

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.</p>	<p>1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.</p>	<p>1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.</p>	<p>Игровые упражнения ие мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» ни пару» ый пас» 4. «Мороз – Красный нос»</p> <p><i>Эстафеты</i> 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Найди свой поезд» «Растяпа»</p>	<p>«Кто быстрее?» «Чайные пары»</p>	<p>«Школа мяча» «Мячи в кругах»</p>	<p>«Пустое место» «Горелки»</p>
<p>Мало – подвижные игры</p>	<p>«Колеса» «Веселый пешеход»</p>	<p>«Пузатый чайник» «Что хотите, то купите» Строевые упражнения</p>	<p>«Не урони снежки» Строевые упражнения</p>	<p>«Охотники»</p>
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по два в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и в рассыпную, по гимнастической скамейке (перешагивая через набивные мячи), по канату боком приставными шагами с мешочком на голове; прыгают через короткую скакалку с продвижением вперед; метают в вертикальную цель; выполняют правильно все виды основных движений; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость.</p>				

ФЕВРАЛЬ

Задачи	Закрепить навык: в ходьбе и беге в колонне по одному с останов, на сигнал, с изменением направления, между предметами; прыжков и брос. мал. мяча; ползания по гим. скам.; пролез, между рейками; перебрасыв. мяча друг другу. Формировать осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель. Проводить комплекс закаляющих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки: приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу.			
Интеграция	ОО «Социально-коммуникативное развитие»: побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время			
образовательных областей	проведения игр, убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений, формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной дреке, подвижной игры. ОО «Познавательное развитие»: формировать знания о подвижных и фольклорных народных играх; развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.			
Коррекционные игры и упражнения	Дыхательная гимнастика: «Снежинка», «Ветерок», «Послушай свое дыхание» Речь с движением «Три пингвина», «Машины разные нужны, машины всякие важны», «Слава Армии родной» Пальчиковая гимнастика: «Здравствуй мальчик-пальчик»			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления;; врассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопком. 6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком. 7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.). 2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м. 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м). 5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейке. 6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком. 3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Игровые задания 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом»</p> <p><i>Эстафеты</i> 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ключи» «Ловишка с мячом»</p>	<p>«Ловишка, лови ленту» «Кто самый меткий»</p>	<p>«Выбери правильно» «Зимняя рыбалка»</p>	<p>«Перелёт птиц»</p>
<p>Мало – подвижные игры</p>	<p>«У столяра Афанасия..» «Кем быть?» Строевые упражнения</p>	<p>«Веселая пантомима» Строевые упражнения</p>	<p>«Будут на зиму дрова» «Инструменты»</p>	
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную; перестраиваются в две и три колонны, ходят по канату боком приставным шагом, в сочетании с другими видами движений; ползают на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; прыгают последовательно через набивные мячи; пролезают в обруч, пролезают под гимнастическую скамейку; бросают мяч вверх и ловят его руками; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.</p>				

МАРТ

Задачи	<p>Формировать навык: вращения обруча на руке и на полу. Закрепить навык ходьбы и бега в чередов.; перестроения в кол. по одному и по два в движении; лазанья по гим. стенке в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин.; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движений в упраж. С мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении образовательной деятельности по ф-ре; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей. ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание» Речь с движением «Весна пришла», «Разговор о маме», «На Неве»</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); враспынную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой».</p>			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4

№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочередно на право и лево.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p>	<p>1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей в парах.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч).</p> <p>2. «Ведение мяча» (футбол).</p> <p>3. «Мяч о стенку».</p> <p>4. «Быстро по местам».</p> <p>Эстафеты</p> <p>1. «Пробеги – не сбей»</p> <p>2. «Ловкие ребята»</p>
Подвижные игры	«Воробьи попрыгунчики» «Платки»	«Краски» «Кого назвали, тот ловит мяч»	«Зверюшки, наострили ушки» «Ловцы и обезьяны»	«Медведи и пчелы» «Веселые друзья»
Мало – подвижные игры	«Весна пришла» «Тюльпан»	«Придумай фигуру» «Разговор о мамах»	«Через джунгли» «Попугай»	«Добрый жук» «Кузнечики, пчелы, жуки»

АПРЕЛЬ

Задачи	<p>Формировать умение: ходить парами по огранич. площади опоры; по кругу во встречном направ. «Улитка».</p> <p>Закрепить навык: ходьбы с измен, направ.; беге с высоким подним. бедра; ведение мяча в прямом направ.; лазанья по гим. скам.; метания в вертикал. цель; ходьбы и бега в кол. по одному с останов, по сигналу; лазанья по гим. стенке одноим. способом, прыжков в длину с разбега.</p> <p>Упражнять: в прыжках с продвиж. вперед; ходьбе и беге с ускор. и замед.; ползании по гим. скам.; в прыжках через корот. скакалку; в сохранение равновесия при ходьбе по канату.</p> <p>Проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий;</p> <p>формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбы и бега по кругу.</p> <p>ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p>ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу</p>			
	<p>закаливания и занятий физической культурой.</p> <p>ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание»</p> <p>Речь с движением «Кто строил дом», «Вместе веселей», «Багаж»</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».</p>			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 13

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 6. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись».</p> <p>Эстафеты 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Ты меня поймай-ка» «Не намочи ноги»</p>	<p>«Быстро возьми, быстро положи» «Разноцветные планеты»</p>	<p>«Конка» «Весною в городе»</p>	<p>«Бармалей» «Веровочка»</p>
<p>Мало – подвижные игры</p>	<p>«Большая потеря» «Перчатки» Строевые упражнения</p>	<p>«Кто последний?» Строевые упражнения</p>	<p>«На Неве» «В Летнем саду»</p>	<p>«Муха-Цокотуха» «Если свет зажегся красный»</p>
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 34</p>				
<p>колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.</p>				

МАЙ

Задачи	<p>Формировать умение: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега и с места, в высоту с разбега и с места; в перебрасывании мяча в шеренгах; в сохранении равновесия; в забрасывании мяча в баскетбольную корзину двумя руками. Закрепить навык: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча. Проводить комплекс закаляющих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p>			
Интеграция образовательных областей	<p>ОО «Социально-коммуникативное развитие»: создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча. ОО «Познавательное развитие»: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному. ОО «Речевое развитие»: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. ОО «Художественно – эстетическое развитие»: вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>			
Коррекционные игры и упражнения	<p>Дыхательная гимнастика: «Весенний ветерок», «Послушай свое дыхание» Речь с движением «Возвращаются певцы», «Бабочка весной», «Первый раз в первый класс», «Руки человека»</p>			
1-я часть: Вводная	<p>Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.</p>			
ОРУ	Комплекс 1	Комплекс 2	Комплекс 3	Комплекс 4
№ занятия	1-3	4 - 6	7 - 9	10 - 12

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м. 3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил».</p>	<p>Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Стой» «Перемена»</p>	<p>«Заря» «Петушинный бой»</p>	<p>«Бег с препятствиями» «Ловлю птиц на лету»</p>	<p>«Конка» «Весною в городе»</p>
<p>Мало – подвижные игры</p>	<p>«Первый раз в первый класс» «Замечательный класс»</p>	<p>«Затейники» «Прогулка» Строевые упражнения</p>	<p>«Найди и промолчи» «Эхо»</p>	<p>«На Неве» «В Летнем саду»</p>
<p>Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; умеют перестраиваться в 34 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдают интервалы во время передвижения; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека.</p>				

2.5. Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
 - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - диагностика и коррекция развития детей;
 - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

Формы двигательной активности детей

Организационная форма	Кто проводит	По расписанию	Музыкально- спортивный зал,
<i>Утренняя гимнастика</i>	<i>Воспитатели групп, инструктор по физической культуре</i>	<i>Ежедневно утром</i>	<i>Группа, музыкально спортивный зал</i>
<i>Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика</i>	<i>Воспитатели групп, инструктор по физической культуре</i>	<i>Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности</i>	<i>Группа, музыкально спортивный зал</i>
<i>Динамические паузы</i>	<i>Воспитатели групп</i>	<i>Ежедневно во время непрерывной непосредственно образовательной деятельности</i>	<i>Группа</i>
<i>Физическая культура</i>	<i>инструктор по физической культуре</i>	<i>По расписанию</i>	<i>Музыкально спортивный зал</i>

<i>Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке</i>	<i>Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Группа, игровая площадка, музыкальноспортивный зал</i>
<i>Детские развлечения и досуги</i>	<i>Воспитатели групп, музыкальныйруководитель, инструктор по физической культуре</i>	<i>4 раза в месяц, во второй половинедня</i>	<i>Группа, музыкальноспортивныйзал</i>
<i>Физкультурные праздники</i>	<i>инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель,</i>	<i>2 раза в год</i>	<i>Музыкальноспортивный зал, на территории ОДОД (на улице)</i>
<i>Подвижные игры</i>	<i>Воспитатели групп, музыкальныйруководитель, инструктор по физической культуре</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Группа, игровая площадка, музыкальноспортивный зал</i>
<i>Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)</i>	<i>Воспитатели групп, инструкторпо физической культуре</i>	<i>По календарному плану</i>	<i>Группа, игровая площадка, музыкальноспортивный зал</i>
<i>Дни здоровья</i>	<i>В подготовке сценария и проведении участвуютпедагоги ОДОД</i>	<i>1 раз в месяц</i>	<i>Игровая площадка, музыкальноспортивный зал</i>

Комплекс лечебно–оздоровительных мероприятий

Организационная форма	Ответственный	Время проведения	Место проведения
<i>Свето-воздушные ванны</i>	<i>Воспитатели групп, инструкторпо физической культуре (по инструкции врача)</i>	<i>Летний период</i>	<i>Игровая площадка</i>

<i>Дыхательная гимнастика</i>	<i>Воспитатели групп, музыкальный</i>	<i>Ежедневно</i>	<i>Группа, музыкально спортивный зал</i>
<i>(неспецифические комплексы)</i>	<i>руководитель, инструктор по физической культуре.</i>		<i>зал</i>
<i>Группа, музыкально-спортивный зал</i>	<i>Воспитатели групп, инструктор по физической культуре</i>	<i>В соответствии с режимом и погодными условиями</i>	<i>Игровая площадка</i>
<i>Массаж стоп – ходьба по массажным коврикам, ребристым дорожкам</i>	<i>Воспитатели групп, инструктор по физической культуре</i>	<i>В соответствии с режимом</i>	<i>Группа, музыкально спортивный зал</i>
<i>Режим теплового комфорта выбора одежды для пребывания детей в группе, на физкультурных занятиях, во время прогулок</i>	<i>Воспитатели групп, инструктор по физической культуре</i>	<i>Постоянно</i>	<i>Группа, музыкально спортивный зал</i>
<i>Режим проветривания</i>	<i>Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре</i>	<i>В соответствии с режимом</i>	<i>Группа, музыкально спортивный зал</i>

Объем лечебно-оздоровительной работы и коррекционной помощи детям регламентируют индивидуально в соответствии с медико-педагогическими рекомендациями.

2.6. Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

Взаимодействие с медицинскими работниками

- В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников. Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются: Физическое состояние детей посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, врач и старшая медицинская сестра заполняют листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.

- Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий для детей перенесших заболевания.

- Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия.

- Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Взаимодействие с воспитателями

Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателю по различным вопросам физического развития и воспитания детей:

- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- планирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ОДОД (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.).

Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.

- разрабатывает и организует информационную работу с родителями. Совместно с воспитателями 2 раза в год (в начале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей. Это дает возможность спрогнозировать возможные положительные изменения этих показателей на конец учебного года. Руководящую роль на занятии занимает инструктор.

Воспитатель следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка. Воспитатель на занятии не только помогает инструктору по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Основными проблемами, требующими совместной деятельности являются:

- оказывает помощь в подборе музыкальные произведения к различным упражнениям и играм.
- совместно проведение музыкально-спортивные праздники и развлечения.
- разучивает с детьми танцевальные движения, развивает пластику, чувство ритма.

Взаимодействие с учителем-логопедом

Дети с ТНР по физическому развитию отличаются от своих сверстников нарушением моторики, дискоординацией и слабостью движений, двигательной расторможенностью, слабой ориентировкой в пространстве. Для них планирование физкультурно-оздоровительной работы составляется с учетом коррекционно-воспитательных задач. По рекомендации учителя-логопеда на занятия включаются упражнения на дыхание, координацию движений, на развитие мелкой моторики. Одним из эффективных приемов в коррекционной работе с детьми это использование упражнений, где речь взаимосвязана с движением. Это могут быть подвижные, пальчиковые игры, игровой массаж, дыхательные игры и упражнения, которые логопеды планируют согласно лексическим темам (времена года, транспорт, профессии, зимние виды спорта, домашние животные и т.д.), предлагают использовать на занятиях в качестве закрепления. Для этого совместно разрабатываются картотеки игр, упражнений, оздоровительного массажа, считалок, загадок, чистоговорок.

Взаимодействие с педагогом-психологом

Дети дошкольного возраста с ТНР нуждаются в психологической помощи. Поэтому здесь очень необходимо сотрудничество с педагогом-психологом, который даст консультацию и поможет подобрать, игры и упражнения детям гиперактивным, с тревожностью, вспыльчивостью, замкнутостью, с неврозами и другими нервнопсихическими расстройствами. Поэтому на физкультурных занятиях и развлечениях включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

2.7. Формы взаимодействия с семьями обучающихся

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ОДОД и семье: Зоны физической активности, о Закаливающие процедуры, о Оздоровительные мероприятия и т.п.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.
5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учетом преобладающих запросов родителей на основе связи ОДОД с медицинскими учреждениями.

10. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ОДОД, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ОДОД и уважению педагогов.

Планирование работы с родителями
(при условии отмены карантина по коронавирусной инфекции)

Месяцы	Наименование мероприятия
Сентябрь	Родительское собрание Тема «Давайте познакомимся» Тема «Адаптация обучающихся к условиям дошкольного учреждения»
Октябрь	Консультация для родителей «Спортивная одежда».
Ноябрь	«Мама, папа, я – спортивная семья» старшая (разновозрастная), подготовительная к школе группы.
Декабрь	Родительское собрание
Январь	«День защитника Отечества»
Март	Родительское собрание
Апрель	Консультация «Игры на свежем воздухе»

- **Традиционные события, праздники, мероприятия:** «Здравствуй Осень», «Новогодняя елка», «Мамин праздник», «День защитника Отечества», «Лето красное» и т.д.

Развивающая предметно-пространственная среда:

- **Центр музыки** – подборка музыкальных произведений для утренней гимнастики, самостоятельной двигательной активности в группе;
- **Центр познания, конструирования** – Дидактические игры, пазлы, головоломки, настольные и печатные игры спортивной тематики;
- **Центр двигательной активности** – Оборудование (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические коврики) для спортивных и подвижных игр.
- **Центр изобразительной деятельности** – Книжки-раскраски, самоделки спортивной тематики пластилин, краски, карандаши, гуашь, кисточки для самостоятельной деятельности в группе.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка

Наиболее существенной структурной характеристикой программы является принцип подачи материала — содержание психолого- педагогической работы излагается в рабочей программе по образовательным областям, в каждой из которых обозначены основные цели и задачи и содержание психолого-педагогической работы. Содержание психолого-педагогической работы в образовательных областях изложено по тематическим блокам, внутри которых материал представлен по возрастным группам. Такая структура программы позволяет видеть временную перспективу развития качеств ребенка, дает возможность гибче подходить к выбору программного содержания, проще вводить вариативную часть.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда в группе предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимают определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом.

Основные требования к организации среды не предъявляются каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды, помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО. При недостатке или отсутствии финансирования, программа может быть реализована с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации, главное, соблюдать требования ФГОС ДО и принципы организации пространства, обозначенные в программе.

Оборудование в группах должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим, содержательно-насыщенным, развивающим; трансформируемым; вариативным; доступным; эстетически-привлекательным. Мебель должна соответствовать росту и возрасту детей, игрушки — обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

Развивающая предметно-пространственная среда должна быть насыщенной, пригодной для совместной деятельности взрослого и ребенка и самостоятельной деятельности детей, отвечающей потребностям детского возраста.

✓ «Физкультурно-оздоровительный центр»;

✓ спортивная площадка на территории ОДОД

«Физкультурно-оздоровительный центр»: дорожки массажные, палка гимнастическая, скакалки, мячи резиновые разных диаметров, мяч- шар надувной. Атрибутика к подвижным играм (шапочки, медальоны, эмблемы).

Разнообразные игрушки, стимулирующие двигательную активность: мячи, платочки, кубики, ленты. Кегли, кольцобросы. Оборудование к спортивным играм (бадминтон, городки).

Структура реализации образовательного процесса

▪ Образовательная деятельность с детьми по «Программе» рассчитана на пятидневную рабочую неделю. Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая. Пять недель в году (три в начале сентября и две в конце мая) отводятся на диагностику уровня знаний и умений детей по всем разделам программы.

Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание воспитанников в ОДОД с 7.00 - 19.00.

- Материально-техническое обеспечение Программы: наличие необходимых условий для организации работы (игровая, спальня), оборудование на территории ОДОД, площадка, игровое оборудование с учетом возрастных особенностей детей;
- использование спортивного зала и имеющегося спортивного инвентаря для проведения ежедневных спортивных занятий в ОДОД, прогулок воспитанников детского сада;
- Методические материалы, средства обучения и воспитания: игровые, здоровьесберегающие технологии, технологии развивающих игр, ИКТ (учебно-методические комплекты «Уроки осторожности» (ОБЖ для малышей), «Утренняя зарядка», «Уроки хорошего поведения» и др.

3.3. Организация режима пребывания обучающихся в ОДОД

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

В режиме дня указана общая длительность занятий, включая перерывы между их различными видами. Педагог самостоятельно дозирует объем образовательной нагрузки, не превышая при этом максимально допустимую санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами нагрузку. Занятия с детьми можно организовывать и в первую и во вторую половину дня. В теплое время года часть занятий можно проводить на участке во время прогулки. В середине занятий статического характера рекомендуется проводить физкультминутки. Режим дня составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду. Режим строится в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами. Необходимо следить за тем, чтобы дети не перевозбуждались, дозировать нагрузку, избегать однообразия и монотонности детской деятельности.

Следует рационально организовать двигательный режим: в течение дня разнообразить двигательную деятельность детей, использовать на занятиях физкультминутки, двигательные паузы между занятиями, разнообразить двигательную деятельность детей в течение дня. Не реже 1—2 раз в месяц в подготовительной группе проводятся физкультурные развлечения — активная форма двигательного досуга детей. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал себя в детском саду комфортно, безопасно; знал, что его здесь любят, что о нем позаботятся. Повышенное внимание надо уделять детям, которые неохотно расстаются с родителями и не хотят оставаться в группе.

Режим дня
в подготовительной к школе группе (возраст 6-7 лет)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Прием детей. Взаимодействие с родителями.	07.00-08.00
Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00-08.35
Подготовка к завтраку, завтрак	08.35-08.55
Подготовка к НОД	08.55-09.00
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Совместная деятельность, игры	11.00-11.20
Подготовка к прогулке	11.20-11.30
Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, совместная деятельность)	11.30-12.30
Возвращение с прогулки	12.30-12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, совместная деятельность	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.35-15.45
Подготовка к НОД	15.45-15.50
Непрерывная образовательная деятельность	15.50-16.20
Игры, совместная деятельность детей, индивидуальная работа	16.20-16.35
Подготовка к прогулке	16.35-16.50
Прогулка (игры, индивидуальная работа, совместная деятельность)	16.50-19.00
Взаимодействие с родителями	17.00-19.00

Режим дня при температуре наружного воздуха -15 градусов С и скорости ветра 7 м/с
(прогулка сокращается)
в подготовительной к школе группе (возраст 6-7 лет)

<i>Режимные моменты</i>	<i>Время</i>
Прием детей. Взаимодействие с родителями.	07.00-08.00
Игры, чтение художественной литературы, индивидуальная работа, утренняя гимнастика	07.00-08.35
Подготовка к завтраку, завтрак	08.35-08.55
Подготовка к НОД	08.55-09.00
Непрерывная образовательная деятельность	09.00-10.50
Второй завтрак	10.50-11.00
Совместная деятельность, игры	11.00-11.20
Подготовка к прогулке	11.20-11.30
Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, совместная деятельность)	11.30- 12.00
Возвращение с прогулки, игры, совместная деятельность	12.00-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 -13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, совместная деятельность	15.00-15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.45
Подготовка к НОД	15.45-15.50
Непрерывная образовательная деятельность	15.50-16.20
Игры, совместная деятельность, индивидуальная работа	16.20-16.55
Подготовка к прогулке	16.55-17.10
Прогулка (игры, индивидуальная работа, совместная деятельность)	17.10-17.40
Возвращение с прогулки, игры, совместная деятельность, индивидуальная работа, чтение художественной литературы	17.40- 19.00
Взаимодействие с родителями	17.00-19.00

3.4 Учебный план по реализации рабочей программы

Учебный план на 2021-2022 учебный год по реализации Образовательной программы дошкольного образования в ОО «Физическое развитие»

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)			
Количество занятий в рамках непрерывной образовательной деятельности			
Образовательная область	в неделю	в месяц	в год
Физическое развитие	3	12	108
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Ежедневно в рамках непрерывной образовательной деятельности, в ходе режимных моментов, самостоятельной деятельности детей и индивидуальной работы с детьми		
Физическая культура (всего):	3	12	108
- физкультурное занятие	2	8	72
- физкультурный досуг	1	4	36
- праздники			2
Объем образовательной нагрузки	1 час 50 мин	6 часов	55 часов

Протокол обследования №1 развития физических качеств обучающихся подготовительной к школе группы

3.5 Система педагогической диагностики в группах компенсирующей направленности

Цель диагностики	Комплексное оценивание качества образовательной деятельности в группе (группах) и индивидуализация траектории физического развития ребенка при достижении им целевых ориентиров Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи)
Кем проводится	инструктор по физической культуре
Название диагностических методик	«Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений» (по Е.Н. Вавиловой)
Методы диагностики	Наблюдение за поведением ребенка при его нахождении в естественной среде (в игровых ситуациях, в ходе режимных моментов, на занятиях); беседы; игровые и тестовые задания
Документация	В ходе диагностики заполняются протоколы обследования развития физических качеств и уровня освоения основных движений для каждой возрастной группы
Длительность и периодичность проведения педагогического обследования	3 недели в начале учебного года (сентябрь) 2 неделя – в конце учебного года (конец апреля - начало мая). 2 раза в год: сентябрь, май <u>Сентябрь</u> : определение достижений, а также индивидуальные проблемы, проявлений, требующие педагогической поддержки; определение задач работы; составление индивидуальных маршрутов для работы с детьми <u>Апрель</u> : для подготовительной к школе группы <u>Май</u> : определение уровня форсированности социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений ребенка на этапе завершения обучения в данной возрастной группе; оценка качества образовательной деятельности; внесение корректив в Образовательную программу на следующий учебный год.

<p>Оценка Педагогического Процесса (уровень овладения каждым ребенком Необходимыми навыками и умениями по Образовательным</p>	<p>1 балл – требуется внимание специалиста (ребенок не ребенок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает);</p> <p>2 балла – требуется корректирующая работа педагога (ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания);</p> <p>3 балла – средний уровень развития (ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого);</p> <p>4 балла – уровень развития выше среднего (ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания);</p> <p>5 баллов – высокий уровень развития (ребенок выполняет самостоятельно все предложенные задания)</p>
--	--

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений обучающихся в возрасте 6 – 7 лет.

• Ходьба.

1. Хорошая осанка.
2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях.
3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный.
4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп.
5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая).
6. Соблюдение различных направлений и умение менять их. Методика обследования ходьбы.

Наблюдение.

• Бег. Бег на скорость.

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60—80°).
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега. Медленный бег.
1. Туловище почти вертикально.
2. Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги — с пятки.
3. Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
4. Устойчивая ритмичность движений. Методика обследования бега. Наблюдение.

• Лазанье.

Цель: оценить силовые способности. Лазание по гимнастической стенке. Одноименный и разноименный способы.

1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.
2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку.
3. Прямое положение корпуса и головы.
4. Ритмичность движений.
5. Сохранение перечисленных элементов при сплзании.

Методика обследования лазанья. Наблюдение. Фиксируется высота, преодоленная ребенком.

• Прыжки.

Тест. Прыжки в длину с места. Цель: оценить скоростно-силовые качества.

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад.
2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед вверх.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении. Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. положить мат и сделать вдоль него разметку. На выполнение контрольного испытания дается три попытки. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток при приземлении. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучший результат в сантиметрах.

Тест. Прыжки в глубину (спрыгивание).

1. И. П.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад.
2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх.
3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх.

4. Приземление: одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; туловище наклонено, руки вперед — в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т. е. приготовить куб, мат. Прыжки в высоту с места.

Цель: оценить скоростно-силовые качества.

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Методика обследования. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты, прикрепленной к поясу ребенка. Фиксируется лучший результат.

Прыжки через короткую скакалку (классические) с 6 лет. Цель: оценить ловкость, гибкость и выносливость.

1. И. П.: ноги вместе, руки вперед-книзу чуть согнуты в локтях, в руках скакалка сзади.

2. Вращение: сзади вверх, вперед, вниз, скакалка все время натянута, руки широко разведены.

3.

рыжок:

Методика обследования. Для проведения прыжков через короткую скакалку нужно определить длину скакалки: встать на середину скакалки в стойку ноги врозь, отвести согнутые под прямым углом руки в стороны, натянуть ее, концы скакалки достают до подмышек.

За один прыжок засчитывается, когда скакалка оказывается сзади. Воспитатель считает количество прыжков до прерывания цикличности. Делается две попытки пауза 5 минут, засчитывается лучший результат.

• **Метание.** Метание вдаль.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая — на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз.

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую — на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — назад — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута «положение натянутого лука».

3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия. Методика обследования: Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки, вес мешочка – 100 г.

Метание в цель.

Цель: для оценки координации и ловкости.

1. И. П.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание).

2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз назад вверх; в) поворот в направлении броска.

3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в цель.

4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

Методика обследования метания. Метание производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке длиной 10 м, шириной 4—5 м, подвешивают цель (мишень) от пола 1 м, на расстоянии 3 – 4 м. Проводится индивидуально, каждому ребенку дается по три попытки сделать бросок удобной для него рукой. Фиксируется результат – кол-во попаданий.

Метание набивного мяча массой 1 кг. Цель: для оценки скоростно-силовых качеств.

1. И. П.: ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу перед собой.
2. Замах: поднять мяч двумя руками вверх и опустить за голову, руки согнуты в локтях, ногу отставить назад.
3. Бросок: ступни ног не отрываются от пола,

Методика обследования: 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2 броска; фиксируется лучший результат. Развития физических качеств.

• Развитие ловкости и координационных способностей. «Школа мяча».

Тест. Подбрасывание и ловля мяча. Ребенок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 20 см как можно большее количество раз подряд.

Тест. Отбивания мяча о пол. Ребенок принимает и. п. (ноги на ширине ступни) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места. Методика обследования: даются две попытки; фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие. Тест. Поза «Аист».

Функция равновесия определяется продолжительность удержания такой позы: стоя на одной ноге, опираться другой на голень опорной. Время фиксируется секундомером. Потерей равновесия считается опора на обе ноги или перемещение опорной. Функция равновесия оценивается только в количественных показателях

• **Развитие силовых способностей.**

Тест «Ванька-встанька».

1. И. п: сидя на ковре с согнутыми под прямым углом ногами, колени разведены на ширину плеч. Руки скрещены на груди, ладони на плечах, локти касаются колен. Взрослый прижимает ступни ребенка к полу.

Методика обследования: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть до касания плечами колен, лечь на спину, касаясь лопатками пола. Оценивается количество повторений за 30 с. Учитывается результат одного захода после выполнения 2—3 пробных движений.

• **Развитие гибкости.** Тест 2. «Отодвинь кубик, как можно дальше». Цель: оценить гибкость при помощи наклона вперед.

Методика обследования. Ребенок садиться на ковер, так чтобы пятки находились у края ковра, ноги прямые на ширине плеч, прижаты к коврику. У края ковра на полу между ступнями ног расположен кубик. Следует наклониться и отодвинуть кубик как можно дальше. Колени не поднимать, ноги должны оставаться прямыми. Оценивается расстояние в сантиметрах от линии пяток до грани кубика, в которую ребенок упирался пальцами.

0 баллов	отказ от выполнения задания
1 балл	требуется внимание специалиста
2 балла	требуется корректирующая работа педагога
3 балла	средний уровень
4 балла	уровень развития выше среднего
5 баллов	высокий

Обозначения: Критерии педагогической диагностики: С – сентябрь М – май

ПР – правая рука Л – левая рука

3.6. Учебно-методическое обеспечение Педагогические технологии, методические пособия

1. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина, Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет: пособие в 3-х частях
2. О. М. Литвинова Система физического воспитания в ДОУ
3. М. А. Рунова Двигательная активность ребенка
4. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ
5. Е. Н. Вареник, З. А. Корлыханова, Б. В. Китова Физическое и речевое развитие дошкольников: Взаимодействие учителя-логопеда и инструктора по физкультуре
6. М. А. Якубович, О. В. Преснова Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания
7. Г. В. Каштанова, Е. Г. Мамаева Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников
8. Ю. А. Кириллова Интегрированные физкультурно – речевые занятия для дошкольников с ОНР 4 – 7 лет
9. Ю. А. Кириллова Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОНР) с 3 до 7 лет. Старшая и подготовительная к школе группы СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008.
10. Э. Я. Степаненкова Методика проведения подвижных игр
11. А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.
12. Н. Ч. Железняк Занятия на тренажерах в детском саду
13. Л. И. Латохина Творим здоровье души и тела
14. Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирилева Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников
15. М. Ю. Карушина Праздники здоровья для детей 6 – 7 лет. Сценарии ДОУ
16. М. Ю. Карушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет.
17. М. Ю. Карушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5 – 6 лет
18. Н. И. Крылова Здоровьесберегающая пространство в ДОУ. Проектирование, тренинги, занятия
19. Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа.
20. Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.
21. Л. И. Пензулаева Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5 – 7 лет
22. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет)
23. Г. А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет
24. Т. Е. Харченко Бодрящая гимнастика для дошкольников
25. Е. И. Подольская Комплексы лечебной гимнастика для детей 5 – 7 лет
26. Е. И. Подольская Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3 – 7 лет
27. А. А. Потапчук Как сформировать правильную осанку у ребенка
28. Т.Г. Анисимова, Е. Б. Савинова Физическое развитие детей 5 – 7 лет
29. В. Н. Шебеко Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший возраст
30. Н. И. Николаева Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов ДОУ
31. Т. С. Овчинникова, О. В. Чёрная, Л. Б. Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика.
32. О. Е. Громова Спортивные игры для детей
33. Е.Ф. Железнова 150 эстафет для детей дошкольного возраста
34. Е. А. Сочеванова Подвижные игры с бегом для детей 4—7 лет
35. И. С. Красикова Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки.
36. И. С. Красикова Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение
37. Н. Л. Литош Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии

38. Э. Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду
39. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учебник, под общ. ред. проф. Л. В. Шапкина
40. Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мяч»

