

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга
«Жемчужинка»

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 28.08.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 28.08.2025 № 71-ад

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

физического развития детей дошкольного возраста
групп компенсирующей направленности для детей с ТНР

Возраст: с 5 до 7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель

инструктор по физической культуре
Плытник Артём Владимирович

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	4-5
1.1.2.	Значимые для разработки/реализации Программы характеристики	5-6
1.1.3.	Планируемые результаты освоения/реализации Программы детьми с ТНР	6-8
1.2.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения/реализации Программы детьми ТНР	8-9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Содержание физкультурно-оздоровительной работы в образовательной области «Физическое развитие»	9-17
2.1.1.	Структура организации образовательного процесса в области физического развития	17-19
2.1.2.	Перспективное планирование образовательной работы	19-24
2.1.3.	Система работы по взаимодействию с семьями воспитанников	24
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	25
3.1.	Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	25
3.2.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.	26

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа физического развития детей дошкольного возраста групп компенсирующей направленности (далее – Программа) разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическими нарушениями речи) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка» (далее – ГБДОУ), созданной педагогическим коллективом ГБДОУ в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (в актуальной редакции), Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования (далее – ФАОП ДО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1022, а также на основе «Парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет» под редакцией Ю.А. Кирилловой.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе физического развития элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время Программа направлена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При проектировании Программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения физическим упражнениям.

Программа разработана для детей старшего дошкольного возраста. Материал представлен в шаговой форме, чтобы обеспечить овладение ребенком физическими упражнениями независимо от момента включения его в процесс обучения.

Программа опирается на современные методики образного сюжетного представления о двигательном действии и дидактические принципы физического развития в зависимости от морфофункциональных свойств организма и сенситивных периодов развития.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющее степень освоения двигательных умений и навыков.

При построении Программы основной акцент ставился на реализацию игровых методов, создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач. Использование дидактических принципов образного

игрового представления значительно повысит эффективность учебного процесса.

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Цели программы: сохранять, укреплять здоровье ребёнка, формировать привычку к здоровому образу жизни; способствовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка; обеспечить каждому ребёнку возможность радостно прожить период дошкольного детства.

Задачи программы: обеспечивать охрану здоровья; способствовать физическому развитию; способствовать становлению деятельности и сознания; закладывать основы личности; создавать атмосферу эмоционального комфорта; создавать условия для творческого самовыражения

Основная задача:

продолжать способствовать сохранению и поддержанию здоровья детей, реализации физического потенциала, а также, успешной адаптации ребенка-дошкольника в быстро изменяющейся среде путем:

- включения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс на группах;
- совершенствования системы оздоровительной работы с детьми за счет согласованности в работе педагогов, медицинского персонала и специалистов;
- составления системы работы по овладению детьми играми с элементами спорта.

Оздоровительные задачи:

формирование правильного отношения детей к физкультурным занятиям, мероприятиям;

создание условий для удовлетворения потребности детей в движении, совершенствовании систем и функций организма (развитие компенсаторных функций, повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды);

формирование на доступном уровне валеологических знаний, умений и навыков.

Воспитательные задачи:

способствовать проявлению разумной смелости и решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;

формировать потребность к регулярным занятиям физической культурой; способствовать развитию интереса к событиям спортивной жизни страны

Образовательные задачи:

формировать систематизированные знания, двигательные умения и навыки;

способствовать развитию двигательного статуса ребенка на основе его творческой активности;

формировать и совершенствовать новые двигательные умения и навыки в спортивном направлении.

1.1.2. Значимые для разработки/реализации Программы характеристики

«Уже большие» (5-6 лет)

Ключ возраста. В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться». Появление произвольности – решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением

У ребенка 6-го года жизни двигательная деятельность становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. Движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную взрослым и самостоятельно выполнять указания педагога. Оценка ребенком движений как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их, пытаясь освоить то, что не получается, возникают моменты соперничества, соревнования.

Продолжается формирование осанки, разучивание техники движений. Детей приучают анализировать простые движения, оценивать их качество, исправлять возможные ошибки. Обучение ориентировано на все большую сознательность восприятия программного материала. Новыми для физической культуры старших дошкольников являются соревновательные формы работы. Ставится задача приучения детей играть в подвижные игры по собственной инициативе. Большое внимание уделяется воспитанию организованности, дисциплинированности, проявлению дружелюбия, взаимопомощи.

«Мечтатели, помощники, будущие ученики» (6-7 лет)

Ключ возраста. Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как

известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей.

Дети 7-го года жизни очень активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося тела. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. У детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений.

1.1.3. Планируемые результаты освоения/реализации Программы детьми с ТНР

В старшей группе:

- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения;
- имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- оказывает помощь товарищам, взрослым;
- ухаживает за спортивным инвентарем;
- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений, результативен, уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;
- проявляет элементы двигательного творчества;
- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей;
- ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет движения на равновесие;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг), бросает предметы в цель из разных положений;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м, метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м, метает предметы в движущуюся цель;
- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;

- прыгает в обозначенное место с высоты 30см, прыгает в длину с места на расстояние до 1м, с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега - 40-50см;
- прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраивается в колонну по 2, по 3 на ходу;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км, поднимается на горку, спускается, тормозит;
- умеет кататься по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозить;
- умеет кататься на двухколесном велосипеде и самокате;
- активно участвует в играх с элементами спорта.

В подготовительной к школе группе:

- умеет самостоятельно и качественно выполнять физкультурные упражнения; имеет привычку самостоятельно заниматься физкультурными упражнениями, соответствующими их интересам;
- быстро готовится к разным организованным видам деятельности;
- оказывает помощь товарищам, взрослым;
- ухаживает за спортивным инвентарем;
- выполняет движения, руководствуясь знаниями и представлениями о технике выполнения движений; уверен, выразителен, точен в выполнении достаточно сложных для возраста движений;
- постоянно проявляет самоконтроль и самооценку;
- проявляет элементы двигательного творчества;
- проявляет избирательный интерес к движениям, в частности к спортивным играм, в зависимости от своих склонностей и возможностей;
- ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет движения на равновесие;
- перебрасывает набивные мячи (1 кг.);
- бросает предметы в цель из разных положений;
- попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-5м;
- метает предметы левой и правой рукой на расстояние 5-12м;
- метает предметы в движущуюся цель;
- лазает по гимнастической стенке с изменением темпа;
- прыгает в обозначенное место с высоты 30см;
- прыгает в длину с места на расстояние до 1м; с разбега – 100см-180см, в высоту с разбега 40-50см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перестраивается в колонну по 2,3, на ходу;
- знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.
- ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 2-3км;
- поднимается на горку, спускается, тормозит;
- катается по прямой на коньках, отталкиваясь поочередно, тормозит;
- катается на двухколесном велосипеде и самокате;

- активно участвует в играх с элементами спорта

1.2. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения/реализации Программы детьми с ТНР

Система оценки.

Дети старшей группы:

- **Строевые упражнения**

3 балла – ребенок выполняет все команды самостоятельно.

2 балла – ребенок выполняет упражнение, иногда путая направление.

1 балл – ребенок выполняет упражнения не уверенно, путая направление

- **Бег:**

3 балла – бегают легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

2 балла – ребенок выполняет упражнения с затруднением

1 балл – ребенок не может выполнить упражнения.

- **Пройти прямо с мешочком на голове.**

3 балла – ребенок уверенно передвигается, сохраняя темп.

2 балла – ребенок передвигается робко, неуверенно.

1 балл – ребенку тяжело выполнить упражнение.

- **Прыжки в длину с места:**

3 балла – результат 90 см

2 балла – результат 80 см

1 балл – результат 65 см

- **Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа и направления;**

3 балла – ребенок уверенно без боязни передвигается, сохраняя темп;

2 балла – ребенок выполняет упражнения с частичной помощью взрослого.

1 балл – ребенок не может выполнить упражнение.

- **Передача мяча:**

3 балла – ребенок выполняет упражнение правильно рассчитывая силу броска;

2 балла – ребенок выполняет упражнения перебрасывая либо не добрасывая;

1 балл – ребенок не может перебросить мяч.

Дети подготовительной к школе группы

- **Строевые упражнения:**

3 балла – ребенок выполняет все команды без ошибок;

2 балла – ребенок выполняет упражнение, иногда путая направление.

1 балл – ребенок выполняет упражнения не уверенно, путая направление.

- **Передача мяча:**

3 балла – ребенок выполняет упражнение правильно рассчитывая силу броска;

2 балла – ребенок выполняет упражнения перебрасывая либо не добрасывая;

1 балл – ребенок не может перебросить мяч.

- **Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа**

3 балла – ребенок уверенно без боязни передвигается, сохраняя темп;

2 балла – ребенок выполняет упражнения с частичной помощью взрослого.

1 балл – ребенок не может выполнить упражнение.

• Прыжки в длину с места:

3 балла – результат 1 м 5 см

2 балла- результат 90 см

1 балл – результат 75 см

Пройти прямо с мешочком на голове.

3 балла – ребенок уверенно передвигается, сохраняя темп.

2 балла- ребенок передвигается робко, неуверенно.

1 балл – ребенку тяжело выполнить упражнение.

Бег:

3 балла – бегают легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

2 балла -ребенок выполняет упражнения с затруднением

1 балл – ребенок не может выполнить упражнения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание физкультурно-оздоровительной работы в области «Физическое развитие»

Программное содержание физкультурно-оздоровительной работы в *старших группах (5-6 лет)*.

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 1) Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
- 2) Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
- 3) Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
- 4) Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
- 5) Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
- 6) Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое). Педагог формирует умение выполнять основные движения, развивает психофизические качества,

координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.

Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Основные виды движения

Бросание, катание, ловля, метание:

- прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой);
- прокатывание набивного мяча;
- подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4 - 5 раз подряд;
- отбивание мяча об пол на месте 10 раз;
- перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях;
- ведение мяча 5 - 6 м;
- прокатывание обруча, бег за ним и ловля;
- метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы;
- метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие);
- забрасывание его в баскетбольную корзину. перебрасывание мяча через сетку.

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);
- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями;
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
- проползание под скамейкой;
- ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад;

- лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;
- переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле;
- лазанье по веревочной лестнице;
- выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками).

Ходьба:

- ходьба обычным шагом, в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;
- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы;
- ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;
- ходьба, перешагивая предметы;
- ходьба, чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров.

Бег:

- бег в колонне по одному "змейкой", бег с пролезанием в обруч;
- бег, высоко поднимая колени;
- бег группами, оббегая предметы;
- бег между расставленными предметами;
- бег в заданном темпе;
- бег мелким шагом и широким шагом;
- бег на носках;
- бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- непрерывный бег 1,5 - 2 мин;
- медленный бег 250 - 300 м;
- быстрый бег 10 м 2 - 3 - 4 раза;
- бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- челночный бег 2 x 10 м, 3 x 10 м;
- пробегание на скорость 20 м;
- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег под вращающейся скакалкой;

Прыжки:

- подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге;
- подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной;
- подпрыгивание с ноги на ногу,

Строевые упражнения:

- Построение по росту, поддерживая равнение в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.
- Перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; ходьба "змейкой", расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.
- Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны.
- Повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком.

Подвижные игры:

- педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах;
- оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил;
- помогает быстро ориентироваться в пространстве;
- наращивать и удерживать скорость;
- проявлять находчивость, целеустремленность;
- педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми;
- воспитывает и поддерживает проявление нравственно - волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей;
- развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений);
- способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

Формирование основ здорового образа жизни.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

Педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Программное содержание работы по физическому развитию в *подготовительных к школе группах (6- 7 лет).*

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- 1) Обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения.
- 2) Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве.
- 3) Формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям.
- 4) Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах.
- 5) Укреплять здоровье детей средствами физического воспитания.
- 6) Формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной области «Физическое развитие»

Педагог формирует умение выполнять общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое). Педагог формирует умение выполнять основные движения, развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку.

Поощряет стремление ребенка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

Основные виды движения

Бросание, катание, ловля, метание:

- катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу;
- прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей;
- подбрасывание мяча в верх и ловля его в прыжке;
- бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз;
- передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую;
- перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча;
- перебрасывание мяча через сетку;
- ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу;
- ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому);
- совершенствование навыков владения обручем;
- метание в цель из положения стоя на коленях и сидя;
- метание вдаль;
- метание в движущуюся цель;
- забрасывание мяча в баскетбольную корзину;

Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени);
- ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3 - 4 м), "змейкой" между кеглями;
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад;
- на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами;
- проползание под скамейкой;
- ползание на животе;
- ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени;
- ползание на четвереньках по скамейке назад;
- влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным;
- переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1 - 2 рейки;

- перелезание с пролета на пролет по диагонали;
- пролезание в обруч разными способами.

Ходьба:

- ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед;
- ходьба выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад;
- ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы
- ходьба приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе,
- мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3 - 4 м;
- ходьба - перешагивая предметы;
- ходьба - чередуя мелкий и широкий шаг, "змейкой", без ориентиров;
- ходьба в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях.

Бег:

- бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками;
- бег, перешагивая рейки и другие невысокие препятствия;
- бег с остановкой по сигналу;
- в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок)
- бег мелким шагом и широким шагом;
- бег на носках;
- бег с ловлей и увертыванием, догоняя убегающих, и убегая от ловящих;
- медленный бег до 2 - 3 минут;
- быстрый бег 20 м 2 - 3 раза с перерывами;
- бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне;
- челночный бег 3x10 м;
- бег наперегонки;
- бег по пересеченной местности;
- бег 10 м с наименьшим числом шагов;
- бег с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих;
- бег со скакалкой;
- бег в сочетании с прыжками;
- бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег, выбрасывая прямые ноги вперед;
- бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега).

Прыжки:

- прыжки на месте и с поворотом кругом;
- прыжки смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук;
- подпрыгивания вверх из глубокого приседа;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3 - 4 м;
- прыжки на одной ноге (правой и левой) 2 - 2,5 м;
- прыжки, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;
- прыжки из обруча в обруч (плоский) по прямой;
- перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик);
- прыжки в длину с места;
- спрыгивание с высоты в обозначенное место;
- прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек;
- впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага;
- прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них;
- прыжки с ноги на ногу;
- бег со скакалкой;
- прыжки через обруч, вращая его как скакалку;
- прыжки через длинную скакалку;
- пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места;
- вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание;
- пробегание под вращающейся скакалкой парами.

Строевые упражнения:

- быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу;
- равнение в колонне, шеренге;
- перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2 - 3);
- расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две;
- размыкание и смыкание приставным шагом;
- повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

Подвижные игры:

1. педагог продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по

содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве; п

2. педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей;
3. побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность;
4. поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать;
5. продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности;
6. способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

Формирование основ здорового образа жизни:

Педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Расширять представления о разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

2.1.1. Структура организации образовательного процесса в области физического развития

- организованная образовательная деятельность (занятие);
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;

- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физкультминутки, динамические паузы;
- двигательная активность в течение дня.

Программой предусмотрены варианты проведения организованной образовательной деятельности:

- 1) занятие по традиционной схеме (учебно-тренировочное);
- 2) контрольно-проверочное занятие «Самый, самый», во время которого дети проходят тестирование;
- 3) занятие с использованием музыкального сопровождения «Под звуки музыки»;
- 4) сюжетно-игровое занятие;
- 5) различные виды занятий (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие);
- 6) занятие с акцентом на здоровье сберегающие технологии «Здоровей-ка».

Занятие состоит из нескольких частей.

- Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.
- Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является тематическая подвижная игра высокой активности.
- Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

2.1.2. Перспективное планирование образовательной работы

Перспективное планирование работы с детьми в старшей группе

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение в колонну, в шеренгу, в пары на месте. Ходьба обычная, на носках, в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, врассыпную; по сигналу - встать в колонну. Бег с изменением темпа, по сигналу – остановка; с захлестом голени; мелким и широким шагом; врассыпную. Обучение: ходьба по узкой рейке; по гимнастической скамейке, перешагивая кирпичики; подбрасывание мяча вверх и ловля его; ползание на четвереньках «змейкой» между предметами. Повторение: прыжки на двух ногах из обруча в обруч; лазание по наклонной доске.
Октябрь	Перестроение в две колонны, повороты на месте прыжком; в круг; в два круга; расчет на 1-й, 2-й в шеренге. Ходьба по кругу приставным шагом; выпадами; спиной вперед; на высоких четвереньках, по сигналу – задания. Бег «змейкой», широким шагом, с препятствиями; со сменой ведущего; длинной и короткой «змейкой». Обучение: ходьба по веревке; прыжки через предметы; лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Повторение: бросание мяча об землю-отбивание правой и левой рукой; ползание на четвереньках; ходьба по веревке с мешочком на голове; работа с мячом одной рукой в движении по кругу.
Ноябрь	Построение в 2 колонны, повороты на месте; перестроение в 3 колонны; выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны. Ходьба обычная, на носках по буму; с выпадами; «согнувшись»; спиной вперед; парами. Бег «противоходом»; с ускорением; с заданием на звуковой

	сигнал; высоко поднимая колени, врассыпную; семенящим шагом. Обучение: ходьба по скамейке с приседанием на середине; ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Повторение: прыжки через препятствия правым и левым боком; легкий бег по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча друг другу.
Декабрь	Построение в звенья за ведущим, расчет на 1-й, 2-й, 3-й в пары; колонны; шеренги. Ходьба с дополнительным заданием для рук; на высоких четвереньках; высоко поднимая колени. Бег с препятствиями; медленный бег; «уголок». Обучение: прыжки на мягкое покрытие в обозначенное место; ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева об-пол и ловля его; перелезание через скамейку правым и левым боком. Повторение: ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; перебрасывание мяча через сетку из-за головы; ползание до ориентира, прокатывая мяч головой перед собой.
Январь	Перестроение в 1, 2 колонны; размыкание на вытянутые руки; построение в пары. Ходьба – «лыжник»; широким шагом с остановкой на сигнал; приставным шагом с притопом и прихлопом; с перекатом с пятки на носок. Бег «змейкой»; со сменой ведущего; с препятствиями. Обучение: метание предметов вдаль правой и левой рукой из-за головы; прыжки в длину с места; ходьба по гимнастической скамейке на носках, собирая предметы. Повторение: лазание по наклонной доске и спуск с нее; ходьба по скамейке, перекладывая мяч из руки в руку над головой.
Февраль	Перестроение в 1.3 колоны в шеренгу, в круг, в звенья, в колонну по диагонали, в звенья. Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Ходьба с дополнительным заданием по сигналу; «змейкой»; выпадами; спиной вперед; на четыре счета (носки-пятки); высоко поднимая колени. Бег галопом; со сменой ведущего; «змейкой» между предметами; с захлестом голени; на носках. Обучение: ползание по-пластунски до обозначенного места; прыжки через «канавы» правым и левым боком; перебрасывание мяча друг другу через сетку; работа на перекладине «вис». Повторение: легкий бег по скамейке; прыжки в длину с

	места; лазание по шведской стенке.
Март	Построение в 1, 2 круга; в 3 колонны. Повороты в шеренге, в колонне. Ходьба с дополнительным заданием на руки; скрестным шагом; на четыре счета; со сменой ведущего. Бег с ускорением и замедлением темпа; с изменением направления; спиной вперед; на носках. Обучение: прыжки вверх с подскоком; перебрасывание малого мяча из руки в руку. Повторение: ходьба по гимнастической скамейке правым и левым боком; ползание по-пластунски до ориентира.
Апрель	Перестроение в 2,3 колонны на месте и в движении; перестроение в пары. Ходьба: пружинящий шаг с носка; на высоких четвереньках; выпадами; спиной вперед; с притопами, с прихлопами. Бег на носках; медленный бег; «змейкой» с остановкой по сигналу. Обучение: прыжки на двух ногах по скамейке; прокатывание мяча ногами, сидя на полу. Повторение: пролезание в обруч правым и левым боком; перебрасывание малого мяча из руки в руку.
Май	Построение в 3, 4 колонны парами; размыкание из 1 колонны в 3 приставными шагами; перестроение в 2 круга. Ходьба обычная; парами в колонне; на низких четвереньках; спиной вперед; широким шагом; с перекатом с пятки на носок. Обучение: прыжки в длину с разбега; Повторение: прыжки с короткой скакалкой; метание малого мяча на дальность.

Перспективное планирование работы с детьми в подготовительной к школе группе.

Месяц	Содержание
Сентябрь	Построение в колонну; повороты; перестроение в 2 колонны. Ходьба обычная с заданием на руки; гимнастическим шагом; врассыпную на носках и пятках; на наружном своде стопы. Бег «змейкой» со сменой ведущего; в колонне с мячом в руках; с захлестом голени; высоко поднимая колени. Обучение: ходьба по гимнастическому буму боком

	приставными шагами, руки за головой; ползание на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. Повторение: прыжки на 2 ногах с продвижением вперед до обозначенного места; пролезание в обруч правым и левым боком.
Октябрь	Повороты на месте и в движении; перестроение в 3 колонны; в круг; в 2 круга. Ходьба в колонне по одному, по сигналу - смена направления; гимнастическим шагом; приставным шагом с приседанием; спиной вперед; на высоких четвереньках. Легкий бег на носках; с изменением темпа; с захлестом голени; подскоком; боковым галопом; «змейкой»; семенящим бегом; широким шагом. Обучение: прыжки вверх из глубокого приседа; ходьба по гимнастическому буму на носках; приседая на одной ноге; вис на гимнастической стенке – разведение ног в стороны.
Ноябрь	Построение в шеренгу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении; перестроение из шеренги в круг; в 2 круга. Ходьба с изменением направления; с хлопками; пружинистый шаг с носка; парами; тройками; враспынную. Бег в разных направлениях, по сигналу – в колонне, парами, тройками. Обучение: отбивание правой и левой рукой поочередно, стоя на месте; вис на гимнастической стенке – соскок; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Повторение: работа с мячом в движении; прыжки из глубокого приседа; с продвижением вперед.
Декабрь	Перестроение из 1 шеренги в 2, 3; в 2 круга; в колонну по 2, по 3 в движении. Ходьба «змейкой» с остановкой по сигналу; враспынную; скрестным шагом; выпадами; шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег «змейкой»; враспынную; с остановкой по сигналу; с преодолением препятствий; с захлестом голени; выбрасывая прямые ноги вперед; парами; тройками. Обучение: ведение мяча в разных направлениях; прыжки через 8-10 набивных мячей; ползание по-пластунски до ориентира. Повторение: ползание по гимнастической скамейке на спине, отталкиваясь стопами ног; прыжки на 2 ногах с поворотом кругом.
Январь	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение в 2 и 3 колонны через середину; из 1-ой колонны в 3 по расчету.

	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук; с ритмичным притопыванием, прихлопыванием; с обручем в руках; в тройках; в парах. Бег с мячом в руках с преодолением препятствий; высоко поднимая колени; с захлестом голени; «змейкой» Обучение: ходьба по гимнастическому буму с мячом в руках на носках, на середине- поворот вокруг себя; лазание по веревочной лестнице чередующим шагом; метание малого мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. Повторение: ползание по-пластунски; прыжки на 2 ногах – «пингвины»; легкий бег на носках по гимнастической скамейке.
Февраль	Перестроение в 4 колонны через середину; расхождение парами; перестроение из 1 круга в 2 приставным шагом; из 1-й шеренги в 2. Ходьба с перекатом; перешагивание через скакалку; спиной вперед. Бег со скакалкой по скамейке, выбрасывая прямые ноги вперед; широким и мелким шагом с носка; спиной вперед. Обучение: прыжки на месте через скакалку разными способами; вис на гимнастической стенке – соскок; подлезание под дугу в группировке.
Март	Построение в круг, в 2 круга; из 1-й колонны в 2 в движении; расчет на 1-й, 2-й, 3-й; размыкание и смыкание. Ходьба приставным шагом в полуприседе; скрестным шагом; перекатом. Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом; спиной вперед; «змейкой»; широким и коротким шагом. Обучение: ходьба по гимнастическому буму, перекладывая ракетку из одной руки в другую под поднятой ногой; прыжки в длину с разбега. Повторение: лазание по веревочной лестнице; подлезание под несколько предметов в группировке.
Апрель	Перестроение из 1 колонны в 2; перестроение из шеренги в 2 круга; повороты. Ходьба по узкой дорожке с заданием для рук; парами; гимнастическим шагом; с поворотами кругом; в глубоком приседе; скрестным шагом. Обучение: вис на гимнастической стенке; ходьба по буму на носках, на середине – «ласточка», соскок. Повторение: прыжки в длину с разбега; ходьба по гимнастическому буму.
Май	Самостоятельное построение в круг, из шеренги в колонну по диагонали; из 1-й колонны в 3 в движении; размыкание в

	колонны. Ходьба приставным шагом назад, вперед; со сменой направления; перекатом; спиной вперед; шеренгой с одной стороны зала на другую. Бег с высоким подниманием коленей, по сигналу – найти себе пару⁴ по диагонали; со сменой ведущего; с захлестом голени. Обучение: прыжки с разбега в высоту; лазание по канату; работа с мячом в парах; прыжки по гимнастическому буму на 1 ноге. Повторение: выполнение «ласточки» на гимнастическом буме; прыжки в высоту с разбега; лазание по канату.
--	--

2.1.3. Система работы по взаимодействию с семья воспитанников

Задачи:

осуществление преемственности детского сада и семьи в вопросах физического воспитания и оздоровления детей;

изучение и активизация педагогического потенциала семьи: формирование у родителей активной позиции в физическом воспитании и оздоровлении ребенка;

Перспективное планирование работы с родителями

1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Консультации на родительских собраниях: - «Значение спортивной формы»; - «Вместе весело шагать». Семейные походы в зимнее время	сентябрь декабрь
3.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Семь заблуждений родителей о морозной погоде»; - «Веселая семейная зарядка» - «Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье»; - «Солнце, воздух и вода – друзья каждой семьи»;	в течение года сентябрь-ноябрь февраль-апрель

3 ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Материально-техническое обеспечение и особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
1.Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.	1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая, бум, Дорожка «Здоровье», Дорожка «Змейка», Дорожка «Кирпичики», канат.	Наглядно-дидактический материал:	1.Магнитофон;
2.Оборудование для прыжков.	2.Гимнастический набор «Кузнечик»: обручи, рейки, палки; дорожка-мат, мат гимнастический, скакалка, дорожка препятствий «Кирпичики», набор «Альма»	1.Игровые атрибуты;	2.СD и аудио материал
3.Оборудование для катания, бросания, ловли.	3.Кегли, кольцоброс, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи диаметром 5 см, 10см, 15 см, 25 см.	2.Считалки, загадки;	3. Видеопроектор
4.Оборудование для ползания и лазанья.	4.Дуга, канат, лестница с зацепами, лабиринт игровой, гимнастическая стенка.	3. Дидактические пособия;	4.Экран
5.Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.	5.тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, массажеры, мяч набивной, обруч, кегли, платочки, гимнастические палки.	4.Иллюстрации великих спортсменов, видов спорта, спортивного инвентаря.	

3.2 Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

- 1) Парциальная программа физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) с 3 до 7 лет. – Изд. 2-е, перераб. доп. – СПб. ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2017. – 128 с. (Методический комплект программы Н.В. Нищевой)
- 2) Играй и общайся. Физические упражнения для детей и их родителей. – М.: ТЦ Сфера, 2022 – 112 с. – (Библиотека Воспитателя) С.С. Прищепа
- 3) Игровые здоровье сберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки/ Н.А. Деева. – Волгоград: Учитель. – 61 с.
- 4) Физическое развитие детей: методические материалы к комплексной образовательной программе для детей раннего возраста «Первые шаги» / С.Ю. Мещерякова, Л.Н. Галигузова. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2019. – 40 с. – (ФГОС дошкольного образования).
- 5) Игровые физкультурные занятия в разновозрастной группе / авт. – сост. Л.Н. Волошина, Ю.М. Исаенко, Т.В. Курилова. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград
- 6) Полный курс дыхательной гимнастики Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – Москва: Издательство АСТ, 2019. – 352с.: ил. – (Авторские методики: психология и здоровье).