

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 70
комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБДОУ №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2024

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 27.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детский сад №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

(Антонова Е.Г.)

Приказ № 1-ОД от 29.08.2024



Рабочая программа
инструктора по физической культуре Григорьевой Галины Борисовны
для групп компенсирующей направленности
для детей подготовительного к школе возраста (6-8 лет)
подготовительная группа 3 ЗПР

Санкт-Петербург

2024 год

Содержание

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цели и задачи реализации Программы.....	2
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	3
1.4. Планируемые результаты освоения Программы.....	3

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	4
2.2. Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале.....	6
2.3. Перспективно-тематическое планирование.....	9
2.4. Перспективный план взаимодействия с педагогами.....	17
2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями.....	18

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда	19
3.2. Учебный план.....	20
3.3. Литература	20

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее – Программа) для детей с ЗПР 5-7 лет разработана в соответствии с Адаптированной образовательной программой дошкольного образования для воспитанников с задержкой психического развития ГБДОУ №70.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ;
 - Конвенция о правах ребёнка;
 - Декларация прав ребёнка;
 - Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
 - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959)
 - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СП 2.4.3648-20. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», СанПиН 1.2.3685-21. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
 - Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022)
 - Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809
- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №70 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

1.2. Цель Программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту, обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями воспитанников дошкольного возраста с ЗПР, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Задачи Программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников с ЗПР, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ЗПР как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;

- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социо- культурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности воспитанников с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социо-культурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития воспитанников с ЗПР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья воспитанников с ЗПР;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии со Стандартом Программа построена на следующих принципах:

- 1) Поддержка разнообразия детства.
- 2) Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
- 3) Позитивная социализация ребенка.
- 4) Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ГБДОУ и воспитанников.
- 5) Содействие и сотрудничество воспитанников и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
- 6) Сотрудничество ГБДОУ с семьей.
- 7) Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

1.4. Планируемые результаты освоения программ

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка с ОВЗ к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач

Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка с ОВЗ. Они представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры реализации Программы для воспитанников с ЗПР.

Освоение воспитанниками с ЗПР основного содержания АОП ДО, реализуемой в ГБДОУ, возможно при условии своевременно начатой коррекционной работы. Однако полиморфность нарушений при ЗПР, индивидуально-типологические особенности воспитанников предполагают значительный разброс вариантов их развития.

Особенности образовательной и коррекционно-развивающей работы с детьми с ЗПР состоят в необходимости индивидуально-дифференцированного подхода, снижения темпа обучения, структурной простоты содержания занятий, циклического возврата к уже изученному материалу и обогащения его новым содержанием, определения целевых ориентиров для каждого этапа образовательной деятельности с учетом возможностей конкретной группы и каждого ребенка. В

связи с этим, рабочие программы педагогических работников в одинаковых возрастных группах

могут существенно различаться.

Целевые ориентиры освоения Программы детьми дошкольного возраста с ЗПР

к 7-8 годам:

Физическое развитие: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму, подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими, достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений, обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое), развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма, проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»

В соответствии со Стандартом физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;

Движений - 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 (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

Цели, задачи и содержание представлены двумя разделами:

1. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
2. Физическая культура.

Задачи раздела 1 "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни":

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации воспитанников к двигательному режиму;
- содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их воспитанников.

Подготовительная группа (от 6 до 7-8 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. Развита физическая качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим

внешним видом и внешним видом других воспитанников. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Физическая культура - общие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию воспитанников; поддержание инициативы воспитанников в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности воспитанников в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Подготовительная группа (от 6 до 7- 8 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.
2. Накопление и обогащение двигательного опыта воспитанников (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет

скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой воспитанников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет 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; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. Скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

2.2. Структура и виды физкультурного занятия в спортивном зале.

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном 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. Продолжительность занятия по физической культуре:

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

4 мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 3 мин. - подготовительная к школе группа.

Виды занятий (непосредственной образовательной деятельности) в области

«Физическое развитие»:

- традиционное (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочное (повторение и закрепление определенного материала);
- игровое (подвижные игры, игры-эстафеты); сюжетно-игровое (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, и т.п.);
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации Программы укрепляется материально-техническая и учебноспортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

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

Общеразвивающие упражнения 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.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на полу, шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед

толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см.); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

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.

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.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метанием и бросками; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

2.3. Перспективно-тематическое планирование

Календарный месяц	Темы	Форма проведения
Сентябрь	«До свидания, лето - здравствуй, детский сад!»	Досуг
Октябрь	«Бег, прыжки, метание»	Развлечение
Ноябрь	« С праздником день Матери»	Досуг
Декабрь	«Бери скорее клюшки, иди играть в хоккей»	Развлечение
Январь	«В гостях у елочки»	Досуг
Февраль	«День защитников отечества»	Праздник
Март	«Путешествие в весенний лес»	Развлечение
Апрель	«Ловкие ребята»	Досуг
Май	«Папа, мама, я - спортивная семья»	Досуг
Июнь	«Веселая игра – футбол»	Развлечение

Тематический план:

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа компенсирующей направленности для детей с ЗПР

Период	Направления работы. Педагогические ориентиры	Содержание работы
Сентябрь	Обследование физической подготовленности детей по образовательной области «Физическое развитие	Обследование. Наблюдение. Использование тестовых упражнений для контрольных испытаний детей данного возраста. Участие в педагогическом совещании по итогам обследования
Октябрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега; учить сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться,	Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному вдоль границ зала с поворотами; по кругу друг за другом на носках, сильно сгибая ноги в коленях назад. Закреплять навык ходьбы по верёвке, канату прямо и боком, формируя при этом навык самоконтроля динамического и статического равновесия, осуществляя профилактику плоскостопия. Закреплять умение выполнять

	мягко приземляться с сохранением равновесия Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей ловить мяч. Ползание и лазанье Продолжать учить детей ползать разными способами. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Общеразвивающие упражнения Продолжать учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции, с музыкальным сопровождением. Подготовка к спортивным играм Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию. Подвижные игры Формировать у детей навык владения телом в пространстве; умения осваивать более сложные в организационном плане игры	прыжки на двух ногах боком вправо-влево через невысокие препятствия . Учить умению подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч об пол и ловить его двумя руками и с хлопками. Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Закреплять умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу; равнение при построении. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в две колонны. Музыкально-ритмическая гимнастика «Часики», «Облака» - с ленточками. Продолжать учить перебрасыванию мяча друг другу двумя руками из-за головы. Эстафета «Уборка урожая». Подвижные игры «Осенние листья», «Перелетные птицы».
Ноябрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия. Осуществлять профилактику плоскостопия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей броску и ловле мяча. Ползание и лазанье Продолжать учить детей лазать разными способами. Построения и перестроения Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения,	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом приставными шагами вправо и влево в сочетании с дыханием. Обучать медленному непрерывному бегу до 2 мин. Учить ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейки прямо, сохраняя динамическое равновесие, закрепляя навык правильной установки стоп. Учить прыгать с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой». Закреплять технику броска мяча партнёру через верёвочку и ловле. Закреплять умение пролезать в обруч разными способами. Обучать умению выполнять повороты, стоя в колонне, в шеренге, на 90°. Музыкально-ритмическая гимнастика с малым мячом «Белочка». Учить броску мяча через верёвочку с последующей его ловлей. Подвижная игра

	обозначающих названия движений. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу друг за другом приставными шагами вправо и влево в сочетании с дыханием. Обучать медленному непрерывному бегу до 2 мин. Учить ходьбе по узкой стороне гимнастической скамейки прямо, сохраняя динамическое равновесие, закрепляя навык правильной установки стоп. Учить прыгать с зажатым между ногами мешочком с песком прямо и «змейкой». Закреплять технику броска мяча партнёру через верёвочку и ловле. Закреплять умение пролезать в обруч разными способами. Обучать умению выполнять повороты, стоя в колонне, в шеренге, на 90°. Музыкально-ритмическая гимнастика с малым мячом «Белочка». Учить броску мяча через верёвочку с последующей его ловлей. Подвижная игра «Вслед за мячом». Подвижные игры «Кот Васька», «Удочка». Общеразвивающие упражнения Развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений, воспитывать сознательное отношение к закреплению навыка правильного положения тела. Подготовка к спортивным играм Закреплять у детей умение осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений и игр. Подвижные игры Обучать детей умению анализировать свои движения и движения сверстников в процессе подвижной игры. Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками, целенаправленность и	«Вслед за мячом». Подвижные игры «Кот Васька», «Удочка».
--	---	---

	саморегуляционов двигательной сфере в процессе подвижной игры.	
Декабрь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, сохранять заданный темп (быстрый, средний, медленный). Продолжать освоение разных видов бега, навыков контроля динамического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей броску и ловле мяча. Ползание и лазанье Продолжать учить детей лазать разными способами. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Общеразвивающие упражнения Закреплять умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений под музыку. Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Уточнять и закреплять значения слов, обозначающих названия спортивного инвентаря, спортивных игр. Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм. Накапливать и обогащать двигательный опыт в процессе подвижной игры.	Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по одному, с выполнением заданий для рук, с ускорением, врассыпную, с преодолением препятствий, бег в среднем темпе до 2 мин. Закреплять навык сохранения равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом. Закреплять навык прыжка через короткую скакалку. Учить вести мяч в разных направлениях одной рукой. Обучать ползанию по гимнастической скамейке на спине. Закреплять навык перестроения из одной колонны в две колонны на ходу. Музыкально-ритмическая гимнастика «Воробьиная дискотека» (на стульчиках), «Ну, Дед Мороз!». Продолжать формирование начальных представлений об игре в баскетбол. Разучивать элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении. Учить простейшим видам парного взаимодействия. Подвижные игры «Воробы и вороны», «Хитрая лиса».
Январь	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки при ходьбе и беге. Соизмерять свои движения с движениями партнёра при беге парами. Воспитывать у детей	Закреплять навыки ходьбы и бега в колонне по два вдоль границ зала с поворотами. Ходьба в колонне по одному приставными шагами вправо и влево. Подскоки: шаг «галоп по кругу». Обучать навыкам равновесия при ходьбе по

	навыки контроля динамического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью. Ползание и лазанье Продолжать учить детей лазать разными способами. Построения и перестроения Развивать у детей навыки пространственной организации движений. Общеразвивающие упражнения Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных исходных положениях и с различными движениями рук при выполнении физических упражнений под музыку, учить произвольному мышечному напряжению и расслаблению. Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Развивать двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырёх-шести элементов. Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры.	гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Совершенствовать навык прыжка на мягкое покрытие (мат) высотой 20 см с места толчком двух ног одновременно. Закреплять навыки метания мячей, мешочков в движущуюся цель. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке с мешочком на спине в чередовании с пролезанием в обруч. Учить рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Музыкально-ритмическая гимнастика «Весёлый поезд», «Три поросёнка». Накапливать и обогащать опыт командного взаимодействия в процессе освоения правил игры в хоккей. Учить подбирать клюшку и держать её правильно; вести шайбу разными способами: стоя не отрывая её от клюшки, вокруг предмета. на месте, вправо и влево. Подвижные игры «Мороз, Красный нос», «Защита крепости», эстафета «Полоса препятствий».
Февраль	Ходьба, бег, упражнения в равновесии. Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, закреплять навыки разных видов бега, быть ведущим колонны. Осуществлять профилактику плоскостопия. Продолжать формирование навыка контроля динамического и статического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с	Совершенствовать навык ходьбы с изменением направления движения, с выполнением игровых подражательных движений, развивая творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения упражнений. Обучать умению пробегать быстро 20 м 2-3 раза в чередовании с ходьбой. Закреплять навыки равновесия, осуществлять профилактику плоскостопия при ходьбе по

	сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Учить детей принимать исходное положение при метании, осуществлять энергичный толчок кистью. Ползание и лазанье Продолжать учить детей ползать разными способами. Развивать у детей навыки пространственной организации движений. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения. Общеразвивающие упражнения Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений под музыку, способствуя развитию координации движения. Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры Учить детей сложным по правилам подвижным играм и эстафетам.	канату боком приставным шагом. Закреплять технику прыжка в глубину с высоты 30 см на мат с последующим выполнением 4-5 прыжков с продвижением вперед. Закреплять навыки метания в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 м. Обучать умению подлезать под гимнастическую скамейку разными способами. Закреплять умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, в круг. Продолжать обучение расчету в колонне и в шеренге по порядку, «на первый-второй», равнению в затылок. Музыкально-ритмическая гимнастика с обручем «Кот Леопольд», «Облака» с ленточками. Закреплять технику ведения шайбы. Учить ведение шайбы клюшкой толчками; бросать шайбу после ведения. Развивать умение действовать правильно; развивать скоростно-силовые качества, глазомер. Эстафета «Пингвины», подвижная игра «Северный и южный ветер», эстафета «Полоса препятствий», «Мяч водящему».
Март	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега. Учить детей переключаться с одного движения на другое. Продолжать формирование навыков динамического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Развивать у детей двигательную память, выполняя	Совершенствовать навыки ходьбы и бега в чередовании; через препятствия; сочетая с прыжками, подлезанием. Закреплять навыки бега до 2-3 мин. Формировать чувство равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с остановкой посередине и поворотом. Совершенствовать навык прыжка в длину с места. Обучать технике ведения мяча правой и левой ногой по прямой, между предметами (элементы футбола). Закреплять навыки лазания по гимнастической лестнице

	двигательные цепочки из четырёх-шести элементов. Ползание и лазанье Формировать у детей умения лазать по гимнастической лестнице, соблюдая ритмичность движения. Построения и перестроения Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения. Общеразвивающие упражнения Развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений. Закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального напряжения. Подготовка к спортивным играм Учить детей играм с элементами спорта. Развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, эстафет.	изученным способом. Закреплять умение перестраиваться в колонну по два в движении, одновременно заканчивать ходьбу. Музыкально-ритмические упражнения «Стирка», «Дождик» - с гимнастической палкой. Учить простейшим техническим действиям с мячом при освоении элементов игры в футбол: удару, передаче, ведению мяча. Способствовать развитию ловкости, быстроты, координационных способностей, выносливости. Эстафета с мячом. Эстафеты «Вслед за мячом», «Полоса препятствий», подвижная русская народная игра «Гори, гори ясно!».
Апрель	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Формировать навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега, выдерживать заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы. Закреплять выполнение разных видов бега, соизмеряя свои движения с движениями партнёров. Формировать навыки контроля динамического и статического равновесия. Прыжки Продолжать учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Продолжать	Учить ходьбе по кругу во встречном направлении («улитка»). Закреплять навыки ходьбы и бега с ускорением и замедлением движения по сигналу, в колонне по одному спиной вперёд, по диагонали. Совершенствовать чувство равновесия и координационные способности при прохождении по цепочке из выложенных на полу полусфер, цилиндров от коврика «Топ-топ» (набор «Альма»). Обучать прыжкам через скамейку, держась за неё руками хватом с двух сторон, отталкиваясь двумя ногами одновременно. Закреплять навыки ведения мяча удобной

	учить детей технике владения мячом. Ползание и лазанье Продолжать учить детей ползать разными способами. Построение, перестроения. Продолжать учить детей самостоятельно выполнять перестроения. Уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения. Общеразвивающие упражнения Совершенствовать умение и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноимённых и разнонаправленных движений. Воспитывать красоту, выразительность и грациозность движений. Подготовка к спортивным играм. Развивать точность произвольных движений, учить переключаться с одного движения на другое. Подвижные игры Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои игры, варианты игр, комбинации движений; учить детей играть по правилам, взаимодействовать с другими игроками, ориентироваться в игровом пространстве.	рукой с последующим броском его в корзину. Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами. Закреплять умение перестраиваться из одной колонны в несколько во время движения, соблюдая при этом чёткие повороты в углах зала (площадки). Музыкально-ритмическая гимнастика «Космические роботы», «На лугу». Закреплять способы действий с мячом при освоении элементов игры в футбол: удар, ведение, остановка. Эстафета с обводкой препятствий. Подвижные игры «Я – весёлый колобок!», «Волк во рву», эстафета «Полоса препятствий».
Май	Ходьба, бег, упражнения в равновесии Совершенствовать Совершенствовать разные виды ходьбы и бега: ходьбу и бег с преодолением препятствий, с ускорением, поворотами; челночный бег. Закреплять навыки равновесия: стоять на носках на гимнастической скамейке (полусфере, расположенной на полу). Совершенствовать умение скакать через короткую скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу от груди во время передвижения.	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега: ходьбу и бег с преодолением препятствий, с ускорением, поворотами; челночный бег. Закреплять навыки равновесия: стоять на носках на гимнастической скамейке (полусфере, расположенной на полу). Совершенствовать умение скакать через короткую скакалку. Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу от груди во время передвижения. Совершенствовать умение ползать по гимнастической

	Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами. Продолжать развивать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два; выполнять повороты направо, налево, кругом. Музыкально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Физкультурный досуг «Ты с мячом» навыки самоконтроля за сохранением правильной осанки во время ходьбы и бега. Закреплять навыки выполнения упражнений в ходьбе и беге, на статическое равновесие. Прыжки Закреплять умение детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Катание, бросание, ловля, метание Продолжать учить детей технике владения мячом. Ползание и лазанье Закреплять навыки детей ползать разными способами. Построения и перестроения Закреплять умение детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Общеразвивающие упражнения Развивать творчество и инициативу детей, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений под музыку. Подвижные и спортивные игры Закреплять навыки и умения игры с мячом.	скамейке на спине, подтягиваясь руками хватом за головой и отталкиваясь ногами. Продолжать развивать умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два; выполнять повороты направо, налево, кругом. Музыкально-ритмическая гимнастика «Приходи, сказка!». Физкультурный досуг «Ты с мячом играй, играй».
--	--	---

2.4. Перспективный план взаимодействия с педагогами

Время проведения	Педагоги	Тема
Сентябрь	Воспитатели всех групп	«Одежда и обувь на занятиях по физической культуре». «Подвижные игры как эффективное средство повышения двигательной активности детей
Октябрь	Медицинская сестра	Составление списка детей,

		требующих индивидуального подхода в подборе упражнений и дозировании физической нагрузок
Ноябрь	Воспитатели подготовительных групп	Индивидуальная потребность ребенка в движении (гиперактивные дети)
Ноябрь	Учитель-логопед	Словесные игры в коррекционной работе с детьми.
Декабрь	Воспитатели средних групп	Двигательная культура как показатель свободного способа самовыражения ребёнка
Январь	Воспитатели средней и подготовительной групп	Семинар - практикум «Организация спортивно-игровой деятельности на прогулке»
Февраль	Музыкальный руководитель и воспитатели логопедических групп	Разработка совместного музыкально-спортивного праздника
Март	Педагог-психолог	Использование упражнений на релаксацию при проведении НОД по физической культуре
Апрель	Воспитатели средней и подготовительной групп	Формирование оптимальной двигательной активности у старших дошкольников
Май	Воспитатели учителя-дефектологи	Планирование и организация спортивно-игровой деятельности на лето

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.

2.5. Перспективный план взаимодействия с родителями

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе. Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

План взаимодействия с родителями воспитанников

Месяц	Содержание
Сентябрь	Консультация для родителей на тему: «Формирование навыков правильной осанки»
Октябрь	Консультация для родителей на тему: «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Консультация для родителей на тему: «Каким видом спорта может заняться ваш ребенок»
Декабрь	Консультация для родителей на тему: «Всё, что нужно знать родителям о закаливание детского организма»
Январь	Консультация для родителей о пользе разучивания считалок. Подборка комплекса дыхательной гимнастики
Февраль	Совместный праздник с папами ко Дню Защитника отечества
Март	Индивидуальные и групповые консультации. Фотовыставка для родителей «Мы спортсмены».
Апрель	Консультация для родителей на тему: «О значении мяча»
Май	Совместный День здоровья Консультация для родителей на тему: «Причины детского дорожного-транспортного травматизма» (готовимся к соревнованиям «Гонки на велосипедах и самокатах») Совместный День здоровья
Июнь	Консультация для родителей на тему: «Причины детского дорожного-транспортного травматизма» (готовимся к соревнованиям «Гонки на велосипедах и самокатах»).
Июль	Консультация для родителей на тему: «Плавание как средство закаливания организма».
Август	Консультация для родителей на тему: «О летнем отдыхе детей

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Развивающая предметно-пространственная среда

Функциональная предметно – пространственная развивающая среда в физкультурном зале и спортивных площадках ГБДОУ способствует решению задач всестороннего гармоничного развития и формирования личности. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования коммуникативного поведения, творчества. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и

масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

3.2. Учебный план

Общий объем программы рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на непосредственно образовательную деятельность. Образовательная Период Группа (количество НОД)

Образовательная	Неделя (кол-во)	Группа (количество НОД) Подготовительная группа
Двигательная деятельность	3	
Продолжительность непосредственно образовательной деятельности (в минутах)		30 мин
Максимальный объём недельной образовательной нагрузки в минутах		90 мин

Формы реализации программы:

Физкультурные занятия
Дополнительные занятия физическими упражнениями
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
Физкультурно-массовые мероприятия
Индивидуальные занятия
Самостоятельная деятельность детей
Коррекционная работа

3.3. Литература:

1. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии «Детство –Пресс» 2002 Санкт Петербург
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия детском саду. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду старшая группа. Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010
4. Т.Е. Харченко. Спортивные праздники в детском саду. «ТЦ Сфера» Москва 2013
5. Л.Н. Волошина. Воспитание двигательной культуры дошкольников Москва 2005
6. «Подвижные игры» Сборник четырех эпох. Санкт-Петербург 2005г.
7. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста 3-7 лет ВЛАДОС Москва 2004