

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 28.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ детский сад №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
_____ (Антонова Е.Г.)
Приказ № 3-ОД от 29.08.2025

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ №70
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

Рабочая программа
инструктора по физической культуре Григорьевой Галины Борисовны
для групп компенсирующей направленности

для детей среднего возраста (4-5 лет)
средняя группа 2 ТНР (5 реч.)
средняя группа 3 ТНР (3 реч.)

для детей старшего возраста (5-6 лет)
старшая группа 2 ТНР (4 реч.)
старшая группа 3 ТНР (6 реч.)

для детей подготовительного к школе возраста (6-7 лет)
подготовительная группа 1 ТНР (1 реч.)
подготовительная группа 2 ТНР (2 реч.)

Санкт-Петербург

2025 год

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее «Программа») предназначена для работы с детьми имеющими тяжелые нарушения речи (ТНР). «Программа» обеспечивает образовательную деятельность, работу по коррекции нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников в группе компенсирующей направленности для детей с ОНР с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей.

Коррекционная помощь детям с отклонениями в развитии является приоритетным направлением в деятельности групп компенсирующего вида ГБДОУ №70.

«Программой» предусматривается разностороннее развитие детей, коррекция недостатков в их речевом развитии, а также профилактика вторичных нарушений, развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

«Программа» включает следующие **образовательные области**:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Рабочая программа (далее - Программа)

на 2025 – 2026 учебный год разработана в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (с 01.01.2021)
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи».
- Приказом Министерства просвещения российской Федерации (Минпросвещения России) от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года N 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"
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

- ✓ - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16) (с изменениями и дополнениями)
- ✓ Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16)

- Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №70 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Цель реализации Рабочей программы —

- реализация содержания образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования;
- обеспечение оптимальных условий для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи Рабочей программы:

- способствовать общему развитию дошкольников с ТНР, коррекции их психофизического развития, подготовке их к обучению в школе;
- создать благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- обеспечить развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, с другими детьми, взрослыми и миром;
- способствовать объединению обучения и воспитания в целостный образовательный процесс.
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях
- активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту

Возрастные особенности детей

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. *Прибавка в росте за год* составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками;

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Планируемые результаты освоения Программы

1. Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
2. Сохранять исходное положение;
3. Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
4. Соблюдать правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
5. Сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
6. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;

Ребенок принимает активное участие в праздничных программах и их подготовке. Взаимодействует со всеми участниками культурно-досуговых мероприятий.

Возрастные особенности детей

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом *«первого вытяжения»*, когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие *опорно-двигательной системы* (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является *развитие устойчивого равновесия*. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи *период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности»*. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Планируемые результаты освоения Программы

1. Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега;
2. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
3. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку, сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
4. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
5. Выполнять разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
6. Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке;
7. Самостоятельно проводить подвижные игры;

Возрастные особенности для детей подготовительного к школе возраста (6-8 лет)

Возрастной период от 6 до 8 лет называют периодом **«первого вытяжения»**, когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 6 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении седьмого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие **опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Основой проявления двигательной деятельности является **развитие устойчивого равновесия**. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп. У детей 6-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи **период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности»**. Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Планируемые результаты освоения Программы

1. Самостоятельно, быстро строиться и перестраиваться во время движения;
2. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
3. выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
тоже упражнение, выполняемое одновременно пальцами обеих рук в обычном и максимально быстром темпе;
4. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
5. Сохранять скорость и заданный темп бега; ритмично выполнять прыжки, мягко приземляясь, сохранять равновесие после приземления;
6. Отбивать, передавать мяч разными способами; точно попадать в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцекрос и другие);

7. Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестницам; лазать по канату, шесту способом «в три приема»;
8. Организовать игру с группой сверстников

Ребенок на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций, с желанием участвует в культурно-досуговой деятельности (праздниках, развлечениях и других видах культурно-досуговой деятельности).

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Образовательная область «Физическое развитие»

В образовательной деятельности по физической культуре для детей 4-5 лет различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

Основной формой коррекционно-развивающей работы в этот период остаются занятия по физическому воспитанию, которые дополняются ЛФК, массажем, различными видами гимнастик (для глаз, для нормализации ЖКТ, корригирующей, остеопатической), закаливающими процедурами, подвижными играми. С детьми проводятся спортивные досуги, праздники и развлечения.

На второй ступени обучения продолжается формирование у детей правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время подвижных игр и физических упражнений дети учатся соблюдать игровые правила, проявлять самостоятельность, двигательную активность, интерес к подготовке места занятий и последующей уборке его.

Педагогические ориентиры:

- развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из трех-пяти элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению; – развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию;
- формировать у детей навык владения телом в пространстве;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить детей выполнять разноименные разнонаправленные движения;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры; – формировать у детей навыки сохранения равновесия;
- учить детей выполнять повороты в сторону; – учить детей выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, за- данный темп (быстрый, средний, медленный);
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить детей ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее пяти раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить детей ползать разными способами;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);

– формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

Основное содержание. Построения и перестроения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Повороты (направо, налево, кругом), переступая на месте. **Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе, с поворотами, с заданиями: руки на поясе, к плечам, в стороны, за спиной и т. п. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, ходьба спиной вперед (2–3 м), «змейкой» со сменой темпа. Ходьба приставным шагом по шнуру. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, коврового материала, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно). Перемещение по кругу (хороводные игры). Ходьба на носках. Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п. **Бег.** Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, между мягкими модулями и т.п. Бег в медленном, среднем темпе и на скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. **Прыжки.** Прыжки на двух ногах: с поворотом кругом со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной. Прыжки с продвижением вперед (3–4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево). Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см), прыжки через два-три предмета высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места (50 см), прыжки в высоту (15–20 см) с места. Подпрыгивание на надувном шаре (фитболе) со страховкой. **Игры на мячах-хопах (фитбол).** **Катание, бросание, ловля округлых предметов.** Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, одной рукой в цель, между предметами. Бросание и ловля мяча (три-четыре раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол (четыре-пять раз подряд). Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5–2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м). Катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей. **Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезание под скамейку. Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей, под дугой и т.п. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия. Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему дорожках. **Подготовка к спортивным играм.**

Бег, прыжки, ползание и лазанье, бросание и ловля мяча, ориентировка в пространстве в играх и упражнениях.

Цели:

1. Содержание психолого-педагогической работы формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога;
2. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку; развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности;
3. Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать);
4. Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

В образовательной деятельности по физической культуре для детей 5-6 лет и 6-8 лет в ходе физического воспитания детей на третьей ступени обучения большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и сами организовывать их.

Построения и перестроения. Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитывать на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке). Ходьба на полной стопе, на носках по толстой веревке, ленточкам, мягким с изменением темпа движения (быстро, медленно). Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п.

Бег. Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п. (интеграция с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» — раздел «Музыка»). Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость (до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой. Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая».

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо — влево, сериями по 30–40 прыжков три-четыре раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5–6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20–25 см. Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см, спрыгивание с него. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Подпрыгивание на мячах-хопах.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см). Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6–10 м. Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т.п.

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по доске. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.). Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули. Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. а. Ведение мяча в игру одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Футбол (освоение игры по упрощенным правилам). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3–4 м). Ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота. Хоккей (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Ведение шайбы (мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Прокатывание шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча). Обводка шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы (мяча) в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Попадание шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и после ведения.

Бадминтон. Удар по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки или через сетку. Настольный теннис. Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом об пол, о стенку и т.п.

Педагогические ориентиры:

- учить детей произвольному мышечному напряжению и расслаблению,
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;
- учить детей выполнять упражнений по словесной инструкции взрослых;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления; – воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;

- развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести элементов;
- развивать у детей необходимый для их возраста уровень слухомоторной и зрительно-моторной координации движений;
- развивать у детей навыки пространственной организации движений;
- совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также разноименных и разнонаправленных движений;
- учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
- формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;

Цели:

охрана и здоровье детей, формирование основы культуры здоровья.

Задачи воспитания и развития детей:

1. Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровью сберегающего и безопасного поведения,
2. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
3. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.
4. Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.
5. Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в случае их возникновения.
6. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

1. Интеграция физического развития с образовательными областями

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Система выявления (диагностики) уровней освоения детьми Рабочей программы

В начале и конце каждого учебного года проводится диагностика физической подготовленности дошкольников, содержание которого включает наблюдения, беседы, создание специальных игровых ситуаций, разработанные в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования и настоящей рабочей программой. Физическая подготовленность является наиболее важным результатом, включающая основные физические качества. Уровень физической подготовленности в наибольшей степени объективно отражает морфофункциональное состояние организма, определяющее потенциал здоровья.

Промежуточная оценка – это описание динамики индивидуального развития воспитанников каждой возрастной группы. Проводится 2 раза в год – в начале учебного года и в конце года.

Итоговая оценка проводится в подготовительной группе при выпуске ребенка из детского сада в школу и включает описание уровня усвоения выпускником Рабочей программы.

- 1 балл: ребенок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;
- 2 балла: ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;
- 3 балла: ребенок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

1. Учебный план

Проводятся 3 физкультурных занятия в неделю в каждой возрастной группе. Исходя из календарного года (с 1 сентября текущего по 31 августа) количество часов, отведенных на физкультурные занятия, будет равняться 144 часам для каждой возрастной группы. Реализация задач по физическому воспитанию предполагается через основные формы образовательной деятельности с учетом учебного плана.

2. Организация двигательного режима

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, беговая дорожка, гимнастическая скамья),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, 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.

Система здоровьесберегающих технологий

- Дыхательная гимнастика
- Самомассаж
- Пальчиковая гимнастика
- Речь с движением

Особенности традиционных праздников, событий, мероприятий

Праздничные мероприятия и развлечения	
Сентябрь	День знаний
Октябрь	Осенние праздники
Ноябрь	Досуг, посвященный Дню матери
Декабрь	Новогодние утренники
Февраль	Спортивные праздники, посвященные Дню Защитника Отечества
Март	Утренники, посвященные Международному Женскому дню
	Широкая Масленица (игры и забавы на улице)
Апрель	Театрализованные мероприятия
Май	День победы
	Развлечение «Здравствуй, солнышко»
Июнь	Музыкальное развлечение, посвященное Дню защиты детей.

3.Материально-техническое обеспечение программы Физкультурное оборудование и инвентарь

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.

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

Информационно-методическое обеспечение программы

- 1.Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика : комплексы упражнений для детей 3-7 лет»
- 2.Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - СПб.: ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013-96с.
- 3.Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей по всем возрастам» - М.:ТЦ СФЕРА, 2004-128с.
- 4.Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие —М.: Айрис-пресс,2007-144с.
- 5.Гладышева Н.Н. Физическая культура в играх Издательство «Учитель»2014

6.Кириллова Ю.А., Лебедева М.Е., Жидкова Н.Ю. «Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет » методическое

7. Кириллова Ю.А «Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3 до 7 лет»

-СПб:ООО Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.-128с.