

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №45  
Невского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБДОУ детский сад №45 Невского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 №1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом от 30.08.2024 №195  
Заведующий ГБДОУ детский сад №45 Невского  
района Санкт-Петербурга

Валишина Т.П.



Рабочая программа  
по направлению «Физическое развитие»  
к адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования  
государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад №45 Невского района Санкт-Петербурга  
для подготовительных к школе групп  
компенсирующей направленности №1,4  
для детей с тяжелым нарушением речи

на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре  
Феоктистова В.О.

Санкт-Петербург  
2024

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цель и задачи программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы	6
1.2. Планируемые результаты освоения программы	8
1.3. Педагогическая диагностика	9
<b>2. Содержательный раздел</b>	9
2.1. Содержание образовательной работы (Физическое развитие)	9
2.2. Формы, методы и средства реализации программы	17
2.3. Календарно-тематическое планирование	19
2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	22
<b>3. Организационный раздел</b>	23
3.1. Условия реализации программы	23
3.1.1. Психолого-педагогические условия реализации программы	23
3.1.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	25
3.1.3. Перечень нормативно-методических материалов	26
3.1.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)	27
3.1.5. Дополнительный раздел. Организация работы по дистанционному обучению участников образовательных отношений	28
Приложение 1	29
3.2. Структура реализации образовательной деятельности	30

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 45 Невского района Санкт-Петербурга (далее – Организация или ДОО) в группах компенсирующей направленности реализует Адаптированную образовательную программу дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи). (далее- Программа).

Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – Стандарт);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга
- Уставом Организации;
- Программой развития Организации.

По своему организационно-управленческому статусу данная Программа, реализующая принципы Стандарта, имеет модульную структуру.

### **1.1.1. Цели и задачи рабочей программы**

Рабочая программа разработана в целях реализации Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детский сад №45 Невского района Санкт-Петербурга. Образование дошкольников, в первую очередь, направлено на формирование здорового, жизнерадостного, гармонично физически развитого ребенка, имеющего интерес, ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом посредством решения следующих специфических оздоровительных, образовательных, воспитательных **задач**:

- охрана жизни и здоровья детей; повышение сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды; формирование физиологических изгибов позвоночника; профилактика плоскостопия; гармоничное развитие всех мышечных групп, включая мелкую моторику рук, как необходимое условие освоения в школе графика письма; совершенствование деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем;
- развитие двигательных способностей /физических качеств (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей: формирование двигательных умений и навыков основной гимнастики (строевые и общеразвивающие, танцевальные упражнения, основные движения), подвижных игр, спортивных упражнений;
- приобретение доступных знаний, связанных с занятиями физическими упражнениями;
- ознакомление с видами спорта (теоретическое и практическое через освоение элементов некоторых спортивных игр);
- формирование основ здорового образа жизни, здоровьесберегающего поведения.

Наряду с перечисленными задачами в процессе совместной деятельности инструктора по ФК с воспитанниками в разных формах планируется реализовать задачи по другим направлениям развития детей:

- усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к своей семье и к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование позитивных установок к различным видам труда и творчества; формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе (**социально-коммуникативное развитие**);

-развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира (форме, цвете, размере, материале, звучании, ритме, темпе, количестве, числе, части и целом, пространстве и времени, движении и покое, причинах и следствиях и др.), о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира (**познавательное развитие**);

-владение речью как средством общения и культуры; обогащение активного словаря; развитие связной, грамматически правильной диалогической и монологической речи (**речевое развитие**);

-развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру; формирование восприятие музыки, художественной литературы, фольклора (**художественно-эстетическое развитие**)

Способы решения задач конкретизируются в «Содержательном» и «Организационном» разделах рабочей программы.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

1) полноценное проживание ребенком данного возрастного этапа детства, обогащение (амплификация) детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей;

5) сотрудничество образовательного учреждения с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

Сроки реализации рабочей программы: 01 сентября 2024 г. – 31 мая 2025 года

В рабочую программу могут быть внесены изменения и дополнения по причине карантина, результатов углубленной педагогической диагностики, показывающий заниженный или завышенный уровень предлагаемого для усвоения материала, другого.

### 1.1.3. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы

#### Психолого - педагогическая характеристика особенности развития детей.

Возраст детей / группа	Количество групп / №№	Количество детей	Направленность групп
6-7 лет (подготовительная к школе)	2 группы №1 №4	Группа №2- 21 ребенок Группа №5- 21 ребенок	компенсирующего вида

По данным педагогических наблюдений в начале 2024-2025 учебного года, проводимых воспитателями групп и инструктором по физической культуре, дети подготовительных групп:

- проявляют самостоятельность в разнообразных видах деятельности, стремятся к проявлению творческой инициативы. Могут самостоятельно поставить цель, обдумать путь к её достижению, осуществить замысел и оценить полученный результат с позиции цели;

- понимают эмоциональные состояния взрослых и других детей, выраженные в мимике, пантомимике, действиях, интонации речи, проявляют готовность помочь, сочувствие; способны находить общие черты в настроении людей, музыки, природы др.; высказывают свое мнение о причинах того или иного эмоционального состояния людей, понимают некоторые образные средства, которые используются для передачи настроения в изобразительном искусстве, музыке, в художественной литературе.

- могут самостоятельно или с небольшой помощью педагога объединяться для совместной деятельности, определять общий замысел, распределять роли, согласовывать действия, оценивать полученный результат и характер взаимоотношений; стремятся регулировать свою активность: соблюдать очередность, учитывать права других людей; проявляют инициативу в общении - делятся впечатлениями со сверстниками, задают вопросы, привлекают к общению других детей;

- могут предварительно обозначить тему игры; заинтересованы совместной игрой; согласовывают в игровой деятельности свои интересы и интересы партнеров, умеют объяснить замыслы, адресовать обращение партнеру; проявляют интерес к игровому экспериментированию, к развивающим и познавательным играм; в играх с готовым содержанием и правилами действуют в точном соответствии с игровой задачей и правилами;

- самостоятельно выполняют основные культурно-гигиенические процессы (умывание, одевание); освоили основные правила безопасного поведения, способны рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать; стремятся рассказывать о любимых играх и книгах; внимательны к поручениям взрослых, проявляют самостоятельность и настойчивость в их выполнении, вступают в сотрудничество;

- испытывают интерес к событиям, находящимся за рамками личного опыта, интересуются событиями прошлого и будущего, жизнью родного города и страны, разными народами, животным и растительным миром.

- знают свое имя, отчество, фамилию, пол, дату рождения, адрес, номер телефона, членов семьи, профессии родителей; располагают необходимыми сведениями об организме, назначении отдельных органов, условиях их нормального функционирования; охотно рассказывают о себе, событиях своей жизни, мечтах, достижениях, увлечениях; имеют положительную самооценку, стремятся к успешной деятельности; имеют представления о семье, семейных и родственных отношениях, знают, как поддерживаются родственные связи, как проявляются отношения любви и заботы в семье, знают некоторые культурные традиции и увлечения членов семьи; имеют представление о значимости профессий родителей, устанавливают связи между видами труда; имеют представления о родном городе; знают название своей страны, ее государственные символы, испытывают чувство гордости своей страной; имеют некоторые представления о природе родной страны, достопримечательностях России и родного города, ярких событиях ее недавнего прошлого, великих россиянах; проявляют интерес к жизни людей в других странах мира; стремятся поделиться впечатлениями о поездках в другие города, другие страны мира; имеют представления о многообразии растений и животных, их потребностях как живых организмов, владеют представлениями об уходе за растениями, некоторыми животными, стремятся применять имеющиеся представления в собственной деятельности.

- соблюдают установленный порядок поведения в группе, ориентируются в своем поведении не только на контроль воспитателя, но и на самоконтроль на основе известных правил, владеют приемами справедливого распределения игрушек, предметов; понимают, почему нужно выполнять правила культуры поведения, представляют последствия своих неосторожных действий для других детей; стремятся к мирному разрешению конфликтов; могут испытывать потребность в поддержке и направлении взрослого в выполнении правил поведения в новых условиях; слушают и понимают взрослого, действуют по правилу или образцу в разных видах деятельности, способны к произвольным действиям, самостоятельно планируют и называют два-три последовательных действия, способны удерживать в памяти правило, высказанное взрослым и действовать по нему без напоминания, способны аргументировать свои суждения, стремятся к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым.

- проявляют интерес к физическим упражнениям; стремятся правильно выполнять физические упражнения, проявлять самоконтроль и самооценку; могут самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.

По данным целенаправленных мониторинговых исследований на конец 2024-2025 учебного года за двигательной деятельностью воспитанников, включающих педагогические наблюдения за формированием двигательных умений и навыков и тестовых заданий по развитию физических качеств, отмечается их соответствие возрастным возможностям. Двигательно-одаренных детей - нет, требующих разработки индивидуального маршрута –нет. По сведениям медицинских работников воспитанники групп имеют, в основном, II-ю группу здоровья. Противопоказаний к занятиям физическими упражнениями у воспитанников нет. Все дети могут посещать основную физкультурную группу.

## **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями

### **Педагогические ориентиры физического развития детей 6-7 лет с ТНР,ФФНР:**

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;



- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
  - осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
  - знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
  - владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
- и, может контролировать свои движения и управлять ими.

### **1.3. Педагогическая диагностика (мониторинг)**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

Система мониторинга (педагогическая диагностика) – Приложение 1

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Описание образовательной работы (ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ)**

В области физического развития ребенка основными задачами образовательной деятельности являются создание условий для:

- становления у детей ценностей здорового образа жизни;
- развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни.

Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр.

Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей, развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте.

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, двигательной активности.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ**

Способствовать закреплению умений самостоятельно выполнять освоенные построения и перестроения.

Продолжать совершенствовать технику основных локомоций ходьбы и бега в разном темпе, при этом обращать внимание детей на особенности положения туловища, головы, движений рук, ног. Использовать разновидности ходьбы с различными положениями рук, их движениями, в сочетании с другими заданиями для укрепления различных мышечных групп.

Использовать ходьбу и бег в изменяющихся условиях (темповых, предметно-пространственных, звуковых) для развития: быстроты (в первую очередь, быстроты простой двигательной реакции, способность к быстрому началу движения- резкость, так и способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости, способности быстро переключаться с одних действий на другие); общей выносливости, координационных способностей (способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, способности поддерживать статическое и динамическое равновесие).

Использовать ходьбу и бег, как самостоятельные упражнения, так и в подвижных играх с правилами.

Упражнять детей в освоенных видах ползания, пролезания, подлезания, способствуя развитию гибкости, подвижности различных отделов позвоночника, ловкости. Формировать навык лазания по вертикальной гимнастической лестнице с перекрестной координацией. Познакомить со способами лазания по веревочной лестнице, канату.

Продолжать формировать умения различных манипуляций (прокатывания, броски и ловля, отбивание) с резиновыми мячами диаметра 15-20 см, развивая, в зависимости от задания, мышцы рук и плечевого пояса и туловища, ног, способствуя, в первую очередь, развитию силы, координационных способностей. Упражнять детей в выполнении игровых заданий с малым мячом диаметра 5-10 см (броски и ловля разными способами), формируя ручную умелость, как необходимое условие подготовки к обучению в школе (к обучению навыка письма). Формировать навык метания в горизонтальную и вертикальную цель, метание на дальность.

Использовать различные виды прыжков для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями, предлагая детям для выполнения различные виды прыжков на месте и с продвижением и их сочетания. Продолжать формировать навык в прыжках через короткую скакалку, используя варианты с учетом индивидуальных способностей и возможностей; развивать выносливость, используя этот вид движения. Познакомить с прыжками в длину и в высоту с прямого разбега в условиях физкультурного зала. С целью формирования интереса к занятиям физическими упражнениями познакомить с прыжками на детском батуте.

Развивать гибкость, быстроту (скорость одиночного движения, способность переключаться с одних действий на другие, темп движений), координационные способности (способности точно соразмерять и регулировать пространственные и динамические параметры движений; способность поддерживать статическое и динамическое равновесие; способность к мышечному расслаблению), мышечную силу, используя общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без них, действуя в парах.

Содействовать развитию музыкальности, чувства ритма, памяти при выполнении комплексов ритмической гимнастики (элементов ритмической гимнастики с включением ходьбы, прыжков, бега, танцевальных и общеразвивающих упражнений) под музыкальное сопровождение инструментального характера и песен, подобранных с учетом комплексно-тематического планирования. Способствовать укреплению мышц голени и стопы, включая упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, доступные для применения в спортивной обуви (вводная часть физкультурных занятий, комплексы ОРУ).

Развивать дыхательную систему детей, включая специальные дыхательные упражнения, направленные на долгий выдох с произнесением звуков или без озвучивания; акцентировать внимание на фазы вдоха и выдоха при выполнении ОРУ. Целенаправленно укреплять мелкие мышцы пальцев и кисти, развивать их подвижность, выполняя простые движения пальчиковой гимнастики.

Использовать хорошо освоенные простые движения в подвижных играх, разработанных с учетом комплексно-тематического планирования и пользования их в непосредственно образовательной деятельности в физкультурном зале, на спортивной площадке в отведенной время на прогулке. Расширять кругозор детей, знакомя с темами игр на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал), бесед с созданием проблемных ситуаций для поиска ответов на вопросы в домашних условиях совместно с родителями.

В процессе проведения 3-го физкультурного занятия на открытом воздухе развивать выносливость, координационные способности, внимание, память, используя ходьбу в обход детского сада (обычную и с игровыми заданиями), выполняя движения под музыкальное сопровождение, подобранное с учетом комплексно-тематического планирования. Дополнять ходьбу подвижными играми командного характера - играми-эстафетами (круговыми, линейными, встречными), разработанными детьми самостоятельно при участии взрослого с использованием простого инвентаря и без него, что позволит решать задачу развития творческих способностей, речевого развития через объяснение заданий товарищам. Познакомить с элементами спортивных игр (бадминтона, баскетбола, волейбола, настольного тенниса, футбола).

Способствовать познавательному и речевому развитию в процессе совместной деятельности по ознакомлению с олимпийскими летними и зимними видами спорта, созданием условий для охраны и жизни спортсменов в соревновательной деятельности (правила, экипировка, места проведения, питание) на специально организованных встречах с демонстрацией различных материальных предметов, использованием ИКТ технологий (презентации: фото-видео-материал).

В процессе совместной деятельности приучать к точному выполнению упражнения, по показу, по словесному объяснению, демонстрировать физические упражнения сверстникам. Способствовать видению неправильного собственного выполнения упражнения и других детей. Развивать потребность самостоятельно придумывать варианты освоенных упражнений и подвижных игр с инвентарем и на оборудовании и без них, организовывать их проведение. Формировать чувство коллективизма при проведении командных подвижных игр, чувства гордости за свои успехи и успехи товарищей.

В процессе совместной деятельности создавать условия для возможности использования детьми специальной терминологии, связанной с названиями упражнений, их разновидностями, исходными положениями и пр.

Создавать условия для использования освоенных движений в самостоятельной деятельности, демонстрации их родителям на организованных коллективных мероприятиях, в индивидуальном взаимодействии.

Закреплять знания о правилах поведения (соблюдения техники безопасности) при занятиях физическими упражнениями, как в коллективных формах, так и индивидуально.

Взаимодействовать с родителями (законными представителями) в целях всестороннего развития детей, уделяя особое внимание физическому развитию, занятиям физическими упражнениями.

### **Построения, перестроения**

Самостоятельное построение в рассыпную, в колонну по одному, в шеренгу (по росту), в круг, в колонну по два, два круга. Перестроение из одной колонны в несколько (2-4). Повороты на месте налево и направо прыжком и переступанием. Расчет на «первый-второй».

### **Ходьба**

Виды: обычная, на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову, в сторону) и движениями, в том числе кистями; на внешней стороне стопы положением рук (на пояс, за спину, к плечам, за голову); перекатом с пятки на носок (руки на пояс); с высоким подниманием колен (руки на пояс; за спину; к плечам за голову; с перекрестным движением рук); мелким и широким шагом; в полуприседе (руки на пояс); приставным шагом вперед, назад, в сторону; скрестным шагом в сторону; спиной вперед.

В разных построениях: шеренгой с одной стороны площадки на другую; в колонне по одному, в том числе со сменой ведущего; парами, держась и не держась за руки; в кругу, держась за руки, находясь лицом и спиной к центру.

В разных направлениях: без передвижения (на месте); в прямом направлении; по кругу; «змейкой» между предметами; «змейкой» (длинной и короткой) с одной стороны площадки (зала) на другую; врассыпную.

С выполнением заданий: с остановкой; со сменой темпа; со сменой направления; с остановками и выполнением движения (поворотом вокруг себя переступанием; приседанием, прыжком) (и продолжением ходьбы в том же или другом направлении; в чередовании с другими движениями; с хлопками (на каждый шаг; два хлопка- руки на пояс (к плечам, за спину, в стороны); три быстрых хлопка, два в замедленном темпе).

## **Бег**

Виды: обычный, на носках, с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, спиной вперед.

В разных построениях: в колонне по одному; в колонне по два (парами), в шеренге; в кругу.

В разных направлениях: Без передвижения (на месте), по прямой с одной стороны площадки на другую; в прямом и обратном направлении; «челночный бег»; бег по кругу; «змейкой» между предметами, «змейкой» (длинной и короткой) по всей площадке (залу); «восьмеркой»; врассыпную.

С выполнением заданий: с изменением темпа; с остановкой; со сменой направления движения без остановки ( поворот); в чередовании с бегом на месте ходьбой; со сменой ведущего после остановки; с убеганием от догоняющего; с ловлей убегающего; с ловлей и увертыванием; с преодолением препятствий (из обруча в обруч, расположенных на расстоянии 10-20 см друг от друга; через поролоновые бруски, находящиеся на одинаковом расстоянии друг от друга; с перепрыгиванием через модуль; с подлезанием под препятствие; пролезанием через обруч, лежащий на полу разными способами); с собиранием и раскладыванием предметов.

## **Упражнения в равновесии**

Ходьба и бег по наклонным доскам вверх и вниз. Ходьба по широкой части гимнастической скамейке вперед: с перешагиванием через предметы одной высоты (разной), положенные на одинаковом (разном) расстоянии друг от друга; боком приставным шагом; с поворотами вокруг себя по сигналу; с бросками мяча (диаметр 15-20 см) вниз и ловлей после отскока о скамейку. Ходьба по широкой части гимнастической скамейке приставным шагом в сторону:

с перешагиванием через предметы, положенные на одинаковом и разном расстоянии друг от друга; с бросками мяча вниз и ловлей после отскока от пола.

Расходиться на гимнастической скамейке с партнером, идущим навстречу. Ходьба по узкой части гимнастической скамейки. Ходьба из обруча в обруч (Ø 55-60 см), положенных на расстоянии друг от друга, в том числе, приподнятых над полом- положенных на кубики, на гимнастические скамейки. Ходьба с закрытыми глазами в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба, бег, прыжки вокруг предмета (ов) в одну и другую стороны. Подпрыгивания на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед.

Стойки на одной ноге, другая согнута (выпрямлена) вперед, в сторону, назад. Махи. Переворот на кольцах с помощью взрослого - сохранение равновесия (основная стойка) после выполнения.

### **Прыжки**

Подпрыгивания на 2х ногах на месте с одновременным изменением положения рук; с хлопками; ноги вместе-ноги врозь, одна вперед-другая назад (руки на пояс); смещая ноги вправо-влево, вперед-назад. Подпрыгивания с ноги на ногу на месте (подскоки на месте); прыжки на одной ноге (правой, левой). Подпрыгивания с продвижением вперед: на 2х ногах (до 6 м), со сменой ног, с подскоками с ногу на ногу. Подпрыгивания на 2х ногах с продвижением назад (спиной вперед); прыжки на 2х ногах вокруг предметов в одну и другую стороны; перепрыгивание через предмет высотой (15-20 см), 5-6 предметов, положенных в ряд; перепрыгивание через предмет (до 10 см) боком; «боковой галоп»; прыжки в глубину (спрыгивание) (с высоты 30 см); то же с поворотом на 90 град (вправо, влево); в указанное место (обруч); с разведением рук-ног в стороны. Прыжок в обруч и из обруча (Ø 55-60 см) толчком 2х ног (вперед – назад с разворотом прыжком на 180 град.; в сторону; из обруча в обруч (5-7) . Прыжок в длину с места; в высоту и длину с разбега. Прыжки через короткую скакалку.

### **Катание, бросание, ловля, метание**

Прокатывание мяча (диаметр 8-20 см) одной - двумя руками в парах, в том числе с дополнительными заданиями (после выпрямления хлопнуть в ладоши, повернуться вокруг себя; подпрыгнуть; поменяться местами бегом; с попаданием в неподвижную цель.

Метание: мяча (диаметр 6-10 см) вдаль (правой, левой рукой); через препятствие, расположенное на высоте поднятой вверх руки ребенка; в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель (расстояние до цели 3 м, высота центра 1,5 м).

Подбрасывание вверх с ловлей, в том числе после хлопка, стоя на месте; в сочетании с ходьбой.

Броски мяча (диаметр 15-20 см) двумя руками: вниз и ловля после отскока, стоя на месте: перед собой; с поворотом туловища вправо-влево (у правой, левой ноги); чередуя с подбрасыванием вверх; сочетая броски вниз с ходьбой, в том числе по гимнастической скамейке; в даль (в том числе набивного, весом 1 кг) (из И.П. – стойка, ноги врозь; стойка на коленях; сиды); через препятствие, расположенное на высоте поднятой вверх руки ребенка; с попаданием в горизонтальную (обруч, корзина) и вертикальную цель.

Броски мяча (диаметр 5-10 см) вниз одной (правой, левой) – ловля двумя руками и подбрасывание мяча вверх одной (правой, левой рукой, ловля двумя руками), в том числе в сочетании с ходьбой.

Перебрасывание мяча в парах (диаметр 15-20 см) способом снизу вперед, от груди, с отскоком о пол; то же с дополнительными заданиями (хлопнуть в ладоши после броска, присесть, подпрыгнуть, поменяться местами- перебежать).

Отбивание мяча одной (правой, левой), стоя на месте; то же, поворачиваясь вокруг себя; в ходьбе по прямой, по кругу, меняя направление.

### **Лазанье**

Ползание с опорой на голень и кисти (на четвереньках), с опорой на голени и предплечья по прямой спиной вперед, «змейкой» между предметами, расположенными в ряд на расстоянии друг от друга», по гимнастической скамейке в прямом направлении; по наклонной доске вверх вниз с опорой на переднюю часть стопы и захват доски с боков; передвижение на гимнастической скамейке лежа на животе и подтягиваясь двумя руками одновременно; то же, но лежа на спине, помогая ногами, сгибая и разгибая их).

Пролезание в обруч (Ø 80 см), закрепленный на стойках вертикально (расстояние нижнего обода от пола от 0 до 50 см), в том числе с ходьбой по гимнастической скамейке, способом «прямо», «боком; в сочетании с бегом.

Подлезание под горизонтально расположенными на стойках на высоте 50-40 см длинной гимнастической палкой и обручем, в том числе в сочетании с ходьбой по гимнастической скамейке.

Лазание по наклонной лестнице вверх, переход приставным шагом с одного пролета лестницы на другой (вправо, влево) на разной высоте; по наклонной лестнице. Лазание по вертикальной лестнице с перекрестной координацией. Лазание по веревочной лестнице. канату.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

ОРУ выполняются без предметов и с предметами (1 или 2 кубика, кегли, мяч Ø 6-20 см), ленточки, др., гимнастическая палка) с музыкальным сопровождением и без него.

Исходные положения: основная стойка, узкая стойка ноги врозь; сомкнутая стойка, стойка ноги врозь; стойка на коленях; сед на пятках; присед; упор стоя на коленях, сед ноги вместе, ноги врозь, ноги скрестно; лежа на спине, животе; И.П. сидя и стоя с использованием стула, стоя около гимнастической скамейке, сидя на ней.

Положения и движения головы: вверх, вниз, наклоны и повороты вправо, влево. Положения и движения рук одновременные и однонаправленные назад, вперед, вверх, одновременные в стороны, движения кистями рук: сжимание-разжимание кисти в кулак, повороты ладонями вверх –вниз, навстречу друг другу в положении руки вперед; переводение кисти вверх-вниз в положении рук: вперед, в стороны; руки на пояс, к плечам, согнуты перед грудью, переключать предмет из руки в руку; класть и поднимать предметы; прокатывать мячи

вокруг себя из И.п. сед на пятках, перебирая пальцами рук; вращать обруч, поставленный на пол, движением кисти руки; разнонаправленные и одновременные движения.

Положение и движение туловища: наклоны (под разным углом, влево-вправо), повороты (налево-направо) из разных И.П; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; сед из И.п. лежа на спине, ноги согнуты, стопы опираются о пол; подъем верхней части туловища из И.П. лежа на животе; подъем обеих ног одновременно из И.п. лежа на спине.

Положения и движения ног: подъем на носки и опускание на всю стопу; подъем на пятки и опускание на всю стопу; поочередное отрывание пяток из И.п. стоя, поочередное поднятие на носки; переводение стопы «от себя» - «на себя» из И.п. сидя; выведение ноги вперед, в сторону, назад на носок, подъем и опускание ноги; махи; выведение ноги вперед или вперед-в сторону на пятку, переводение на носок; подъем согнутой в колени ноги, в том числе с передачей предмета под ногой; приставные шаги в сторону, в том числе через используемые в ОРУ предметы; выпады вперед, в сторону; приподнимать обе ноги одновременно через фазу сгибания из И.П. сед, ноги вместе, лежа на спине; полуприсед, полный присед, круглый присед; одновременные и поочередные сгибания и разгибания из И.п. сидя, лежа на спине; одновременное разведение в стороны и сведение из И.п. сидя ноги вместе.

Танцевальные движения: прямой галоп; «боковой галоп»; подскоки с ноги на ногу с продвижением вперед; приставные шаги вправо-влево с хлопками.

### **Подвижные игры и игровые упражнения**

В процессе разных форм занятий физическими упражнениями используются подвижные игры и игровые задания с разными видами ходьбы, бега, прыжков, заданий с мячами, пролезаний, общеразвивающих упражнений.

### **Полоса препятствия**

Содержание полосы препятствий составляют упражнения в ходьбе, прыжках, пролезания, подлезания, ползания.

### **Спортивные упражнения (элементы)**

Прыжки на батуте: подпрыгивания на двух ногах.

Освоение катания на велосипеде, роликовых коньках, санках, лыжах проводятся за пределами детского сада по рекомендациям, предоставленным родителям.

### **Элементы спортивных игр**

Баскетбол. Передача мяча друг другу двумя руками от груди. Перебрасывание мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, брошенного разными способами, летящего на разной высоте. Ведение мяча правой, левой рукой, передвигаясь по прямой и в разных направлениях, в том числе с остановками. Броски мяча в корзину двумя руками от груди и одной рукой от плеча.

Футбол. Удары по неподвижному мячу носком, «щечкой» правой/левой ногой с одного, двух шагов, с разбега; по неподвижному мячу пяткой. Один ребенок катит мяч, другой останавливает стопой. Один посылает ногой, другой останавливает ногой. Ведение мяча по прямой правой/левой ногой. Вести мяч, толкая его поочередно то правой, то левой ногой по



прямой, обводя предметы. Забивать мяч в «ворота». Бросать мяч из-за головы двумя руками, то же, с ловлей мяча партнером.

Хоккей (без коньков). Держать клюшку и принимать стойку хоккеиста. Имитация ведения, стоя на месте. Посылать шайбу в разные стороны. Вести шайбу клюшкой по прямой, передвигаясь «змейкой» между предметами, попадать в «ворота».

Бадминтон. Манипуляции с воланом (перекладывания из руки в руку разными способами; подбрасывание и ловля; перебрасывание в парах). Обучение правильному хвату ракетки. Ударять по волану (снизу, сверху). Один ребенок подбрасывает волан рукой, другой отбивает ракеткой. Оба ребенка с ракеткой. Один подает волан, другой отбивает. Перебрасывание волана без сетки, через сетку.

### **Дыхательные упражнения**

Имитационные упражнения в соответствии с темой комплексно-тематического планирования, заключающиеся в выполнении вдоха и долгого выдоха с произнесением звуков.

### **Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия**

Стоя на месте подъемы на носки; на пятки; перекаты с пяток на носки; поочередное поднятие на носки; сведение и разведение носков и пяток; одновременное смещение носков, пяток вправо-влево; выставление ноги вперед (в сторону, назад) с оттягиванием носка; выставление ноги вперед (в сторону) на пятку; переведение с носка -на пятку (наоборот).

Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок. В исходном положении сидя сгибание и разгибание стоп; сведения - разведения, круговые движения.

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ**

Правила поведения в физкультурном зале; соблюдении техники безопасности; название физических упражнений, их разновидностей (включая разновидности игр-эстафет), исходных положений; направленность воздействия упражнений на организм человека; составляющие здорового образа жизни.

Ознакомление с олимпийскими летними и зимними видами спорта, некоторым содержанием подвижных игр с учетом комплексно-тематического планирования.

## **2.2.Формы, методы и способы реализации рабочей программы.**

**Формы и методы проведения занятий**, обозначенные в программе, предполагают закрепление двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитие координации движений, пространственной ориентации и укрепление физического и психического здоровья детей.

В программе выделены 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья),
6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

## **Способы организации образовательной области «Физическая культура»**

*Фронтальный способ.* Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

*Поточный способ.* Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

*Групповой способ.* Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

*Индивидуальный способ.* Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### 2.3. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	Дата	Лексика 6-7 лет	Праздничные даты. Праздники по ФОП ДО
Сентябрь	1-3-я недели	02.09.2024 20.09.2024	Диагностика уровня знаний и умений детей	1 сентября - День знаний. 3 сентября - День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом. 8 сентября - Международный день распространения грамотности.
	4-я неделя	23.09.2024 27.09.2024	Детский сад. Игрушки. Материалы, из которых они сделаны	Экскурсия по детскому саду. 27.09.2024 - День дошкольного работника
Октябрь	1-я неделя	30.09.2024 04.10.2024	Овощи. Огород. Сельскохозяйственные работы. Инструменты. Профессии	1 октября – Международный день пожилых людей. Международный день музыки. 4 октября - День защиты животных. 5 октября - День Учителя.
	2-я неделя	07.10.2024 11.10.2024	Фрукты. Ягоды. Сад. Работы в саду. Садоводство. Профессии.	15 октября - День отца в России.
	3-я неделя	14.10.2024 18.10.2024	Лес. Деревья. Профессии. Охрана.	
	4-я неделя	21.10.2024 25.10.2024	Перелётные птицы	26 ноября - День матери в России.
	5-я неделя	28.10.2024 01.11.2024	Осень. Золотая осень. Праздник осени.	
Декабрь	1-я неделя	04.11.2024 08.11.2024	Сила русская богатырская в единстве народном.	4 ноября - День народного единства. 8 ноября - День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России.
	2-я неделя	11.11.2024 15.11.2024	Животные умеренных широт. Защита диких животных.	
	3-я неделя	18.11.2024 22.11.2024	Животные холодных стран.	
	4-я неделя	25.11.2024 29.11.2024	Профессии в животноводстве и птицеводстве. Тематический день - День матери.	28.11.2024– День матери. Конкурс «Мама-талантлива во всём». 30 ноября - День Государственного герба Российской Федерации.
Декабрь	1-я неделя	02.12.2024 06.12.2024	Зима. Признаки зимы	3 декабря – День неизвестного солдата. Международный день

				инвалидов. <i>(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)</i> 5 декабря - День добровольца (волонтера) в России. 8 декабря: Международный день художника.
	2-я неделя	09.12.2024 13.12.2024	Одежда. Обувь. Головные уборы. Материалы. Профессии.	9 декабря: День Героев Отечества. 12 декабря – день Конституции РФ.
	3-я неделя	16.12.2024 20.12.2024	Птицы зимой. Забота о птицах.	Акция «Помоги птицам». Конкурс кормушек для птиц
	4-я неделя	23.12.2024 27.12.2024	Новый год. История новогодних праздников.	31 декабря - Новый год.
Январь	2-я неделя	09.01.2025 10.01.2025	Рождество. Зимние забавы. Зимние виды спорта. Тематический день правил этикета.	11.01.2025-Всемирный день «Спасибо».
	3-я неделя	13.01.2025 17.01.2025	Посуда. Изготовление. Материалы. История посуды. Бытовая техника.	
	4-я неделя	20.01.2025 24.01.2025	Продукты питания. Снятие блокады Ленинграда.	
	5-я неделя	27.01.2025 31.02.2025	Наземный транспорт. Правила дорожного движения. История транспорта.	27.01.2025 – День снятия Блокады
Февраль	1-я неделя	03.02.2025 07.02.2025	Наземный транспорт. Профессии.	2 февраля – День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск сталинградской битве. <i>(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)</i> 8 февраля - День российской науки.
	2-я неделя	10.02.2025 14.02.2025	Воздушный и водный транспорт. История транспорта. Профессии.	10.02.25 – День памяти А.С. Пушкина
	3-я неделя	17.02.2025 21.02.2025	День защитника Отечества. Военные профессии.	15 февраля - День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 21 февраля - Международный день родного языка. 23 февраля - День защитника Отечества.

				Физкультурный праздник «Белая олимпиада»
	4-я неделя	24.02.2025 28.02.2025	Животные жарких стран. Зоопарк. Масленичная неделя.	«Широкая масленица»
Март	1-я неделя	03.03.2025 07.03.2025	Мамин праздник. Профессии.	08.03.2025 - Международный женский день. Концерт для мам.
	2-я неделя	10.03.2025 14.03.2025	Весна. Весенние сельскохозяйственные работы.	
	3-я неделя	17.03.2025 21.03.2025	Вода и её обитатели. Охрана.	18 марта - День воссоединения Крыма с Россией. <i>(рекомендуется включать в план воспитательной работы с дошкольниками регионально и/или ситуативно)</i>
	4-я неделя	24.03.2025 28 – 03.2025	Возвращение птиц. Тематическая неделя «Птицы возвращаются»	27 марта - Всемирный день театра. 30 марта – день защиты Земли
Апрель	1-я неделя	31.03.2025 04.04.2025	Мебель. Изготовление мебели. Профессии.. Тематический день «Быть здоровыми хотим»	01.04.2025 – Международный день птиц.
	2-я неделя	07.04.2025 11.04.2025	Космос. Земля. Солнечная система.	07.04.2025 - День здоровья! 12.04.2025- День Космонавтики
	3-4 я недели	14.04.2025 25.04.2025	Я и моя семья. История семьи. Семейные праздники.	22.04.2025– День Земли
	5-я недели	28.04.2025 02.05.2025	Насекомые.	1 мая - Праздник Весны и Труда.
Май	1-я неделя	05.05.2025 09.05.2025	Города России. Москва – столица России. Государственная символика. День Победы.	09.05.2025– День Победы
	2-я неделя	12.05.2025 16.05.2025	Полевые и садовые цветы. Флористика.	18.05.2025 - Международный день музеев
	3-я неделя	19.05.2025 23.05.2025	Скоро в школу.	19 мая – День детских общественных организаций России. 24 мая – День славянской письменности и культуры.
	4-5 -я недели	26.05.2025 30.05.2025	Мой город Санкт-Петербург. Стройка. День рождения города	27.05.25 – День города
		05.05.2025 16.05.2025	- Итоговая диагностика уровня знаний и умений детей.  Оценка результатов обследования обеспечивает возможность выявить и зафиксировать изменения в развитии ребёнка по всем изучаемым параметра.	

Июнь	1-2 недели	02.06.2025 13.06.2025	Детство счастливое моё!	1 июня - День защиты детей. 06.06.2025 – Пушкинский день 12.06.2025 -День России
	3-4 недели	16.06.2025 27.06.2025	Неделя здоровья.	Презентация «Полезные привычки». Экскурсия в медицинский кабинет. Развлечение «Путешествие в страну здоровья»
Июль	1-2 недели	30.06.2025 11.07.2025	Правила дорожные знать каждому положено!	Развлечение «В гостях у светофорчика»
	3-5 недели	14.07.2025 01.07.2025	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	Муз. развлечение «В гостях у солнышка»
Август	1-2 неделя	04.08.2025 15.08.2025	Экологическая неделя	Дни животных. Дни цветов.
	3-4 недели	18.08.2025 29.08.2025	Санкт-Петербург летом». «До свидания, лето!»	Конкурс рисунков «Город будущего». Дни летних сказок

#### 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Период	Форма взаимодействия	Задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Ознакомить родителей с формами и содержанием работы по физическому развитию детей, формах взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников; выявить интересы и запросы по сотрудничеству.
Февраль	Физкультурный праздник	Продемонстрировать: - личные умения детей двигательной игровой ситуации праздника - умения взаимодействовать с товарищами - действовать по указанию взрослых - проявлять волю выдержку Привлечь родителей к участию в игровом задании праздника
В течение года	Индивидуальные консультации в помещении физкультурного зала: среда 8:00-9:00	Поддерживать интерес родителей к развитию ребенка, умения оценить его физического, социального, познавательного развития, видеть его индивидуальность.

В течении года	Просмотр физкультурных занятий (индивидуально, подгруппами) с учетом индивидуальной заинтересованности или рекомендациям педагогов (по предварительной записи для создания необходимых условий)	Способствовать общению родителей и детей в семье в целях всестороннего развития дошкольников на основе формирования здорового образа через чтение предложенной литературы.
В течении года	Создание информативного уголка «Физического развитие детей» в группе (папка, индивидуальные памятки) с направлением и рекомендациями по привлечению членов семьи и наполнению уголка материалами	Оказать содействие просвещению родителей по физическому развитию детей, предоставить им возможность делиться своими знаниями, интересами, фактами, информировать о событиях связанных с двигательной активностью детей.
в течении года(по расписанию групп)	Физкультурный досуг с участием детей и их членов семьи(совместно с воспитателями групп) (7апреля – День здоровья)	Создать радостное настроение от совместной двигательной деятельности. Продемонстрировать двигательные умения детей в развитие физических качеств.

### **3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1.Условия реализации программы**

##### **3.1.1.Психолого-педагогические условия реализации программы**

*Особенности психолого-педагогических условий, обеспечивающие развитие ребенка с ТНР, ФФНР.*

В Организации создаются необходимые психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка с ТНР, ФФНР. Выполнение коррекционных, развивающих и воспитательных задач, поставленных Программой, обеспечивается благодаря чёткому взаимодействию всех участников образовательных отношений (педагогического и медицинского профиля, родителей (законных представителей) воспитанников), в работе с детьми с речевой патологией. Специалисты планируют работу в соответствии с Программой, ориентируясь на речевой диагноз и психосоматические характеристики здоровья ребенка, особенности семейного воспитания и запросов родителей. Медики дают информацию о состоянии здоровья и рекомендации для работы с детьми по нагрузке, по длительности занятий, о характере питания, о длительности сна и отдыха, исходя из состояния здоровья и особенностей развития ребенка.

В коррекционно-развивающей работе с детьми используются современные и инновационные образовательные технологии.

#### **Используемые современные образовательные технологии**

##### ***Ситуационный подход (технология создания образовательных ситуаций)***

Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т.е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и

целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия педагога и ребенка. Продукты совместной двигательной деятельности являются нематериальными. Это новые знания, умения, образ, отношение, переживание.

### ***Здоровьесберегающие технологии***

«Выделяют (применительно к дошкольному образованию) классификацию здоровьесберегающих технологий: физкультурно-оздоровительные, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка – технологии развития физических качеств, закаливания, дыхательной гимнастики и др

Утренняя гимнастика в группах проводится по технологии «Комплексы утренней гимнастики для детей 6-7 лет»

Дыхательная гимнастика (упражнения) применяется в процессе организации непрерывной образовательной деятельности в зале (физкультурное занятие) в игровой форме с учетом комплексно-тематического планирования. «По классификации А.М. Сивцовой (2008) в условиях современного детского сада используются следующие виды здоровьесберегающих технологий (технологий сохранения и стимулирования здоровья): стрейчинг, логоритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, гимнастика дыхательная, гимнастика бодрящая» (Дошкольная педагогика: учебник для бакалавров / Н.А.Виноградова, Н.В. Микляева, Ю.В.Микляева; под общ. Ред. Н.В. Микляевой. – М.: Издательство Юрайт, 2012, С. 162).

Подвижные игры включаются в физкультурные занятия в зале и на открытом воздухе, организуются на утренней гимнастике и на спортивной площадке во время прогулки. Пальчиковая гимнастика в игровой форме с учетом тем комплексно-тематического планирования включается в физкультурные занятия, проводимые в зале.

### ***Технология интеграции образовательных областей***

Включение в физкультурные занятия загадок, стихотворений, музыкальных произведений с учетом комплексно-тематического планирования, опрос, беседа, акцентирование внимания на цвете, материале, возможностях использования инвентаря, подсчет, использование карточек, др. позволяют интегрировано решать задачи образовательных областей.

### ***Технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми***

Создаваемые педагогом в процессе взаимодействия с детьми ситуации, ориентированные на личностное развитие (ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности) Создаваемая ситуация выбора – это спроектированная педагогом деятельность



Выбор партнеров по деятельности реализуется в парных заданиях разного характера; в подвижных играх, в том числе в играх-эстафетах. Ситуации выбора задания, способов выполнения реализуются в подвижных играх, направленных на развитие творчества, воображения, на полосе препятствий.

### ***Технологии проектной деятельности***

(элементы)

«Проектная деятельность – это целенаправленная деятельность с определенной целью, по определенному плану для решения поисковых, исследовательских, практических задач по любому направлению содержания образования». В основе проектной деятельности лежит идея о направленности деятельности на результат, который достигается в процессе совместной работы взрослого и детей над определенной практической проблемой». Проектная деятельность реализуется при разработке игр-эстафет на 3-м физкультурном занятии, проводимом на открытом воздухе, при проведении, например, подвижной игры «Совушка». Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) используется в совместной деятельности с детьми в режиме дня с целью ознакомления детей с летними и зимними олимпийскими видами спорта (презентации с фото-видеоматериалами); в работе с родителями (см. соответствующую таблицу).

#### **3.1.2. Организация развивающей предметно- пространственной среды.**

Для безопасности передвижения детей в физкультурном и тренажерном залах организуется максимально свободное пространство. Оборудование и инвентарь располагаются по периметру залов.

На полу создается разметка цветным скотчем, позволяющая формировать у детей навыки в коллективных построениях и перестроениях, развивать ориентировку в пространстве, формировать элементарные математические представления, осуществлять упражнения в основных движениях;

Верхние части физкультурного зала и стены оформляются плоскостными фигурами, изображениями в соответствии с темами с комплексно-тематическим планированием (еженедельно). На стенах тренажерного зала закрепляются схемы (фото с изображением детей), отражающие технику выполнения упражнений, их элементов.

Для обучения детей основным движениям, проведения подвижных и элементов спортивных игр, развития двигательных способностей (физических качеств), проведения подвижных игр и игровых упражнений, закреплением элементарных математических представлений (цвет, форма, материал) применяется крупное физкультурное оборудование, мелкий физкультурный инвентарь, спортивный инвентарь: гимнастические вертикальные лестницы, веревочная лестница, канат, лестница с зацепами, доски с зацепами, гимнастические скамейки, мягкие модули разной конфигурации, гимнастические маты и коврики, батут, мячи разных размеров, выполненные из разных материалов, кубики, кегли, гимнастические палки, ленты, скакалки, обручи, в том числе закрепляющиеся на стойках, ограничители; ракетки для бадминтона и настольного тенниса, мячи для настольного тенниса,

воланы для игры бадминтон; клюшки хоккейные детские с шайбой; стол для настольного тенниса; комплексы с баскетбольными корзинами, щиты для метания.

Для решения задач познавательного, речевого развития в процессе двигательной деятельности создаются: картотека физкультурного инвентаря; картотека групповых построений детей в разных исходных положениях (для проведения некоторых подвижных игр), картотека с изображением чисел (1-10), картотека изображений букв; картотека загадок и стихотворного материала; картотека подвижных игр.

Для реализации интеграции с образовательной областью «Художественно-эстетическое развитие» создается подборка музыкальных произведений, отражающая темы комплексно-тематического планирования.

С целью познавательного развития детей используются звуковые предметы: бубен, свисток, колокольчик; измерительные – секундомеры, измерительная рулетка.

Для воспроизведения музыкальных произведений используется: в помещении – стационарный музыкальный центр, для проведения совместной деятельности на открытом воздухе – переносная музыкальная аппаратура на батарейках.

Фото-видеоаппаратура позволяет фиксировать педагогические наблюдения.

С целью ознакомления детей с видами спорта, содержанием подвижных игр создается серия презентаций, используется ноутбук, мультимедийное оборудование.

Перед входом в физкультурный зал детского сада оформляется сменная выставка, позволяющая знакомить детей с летними и зимними видами спорта.

### **3.1.3. Перечень нормативно-методических документов**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее – Стандарт);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга
- Уставом Организации;
- Программой развития Организации.

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

1. Анисимова Т.Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развёрнутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой. - Волгоград: Учитель, 2010.
2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность. СПб.: Детство-Пресс, 2004.
3. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005.
4. Пензулаев Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет).- М.: ВЛАДОС, 2003.
5. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт.-сост. Подольская Е.И. – Волгоград: Учитель, 2010.
6. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2000
7. Ноткина Н.А. Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. – СПб., 1995
8. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009.
9. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2015г.
10. Нищева Н. В. Подвижные игры, упражнения, физкультминутки для развития общей и мелкой моторики. 3-7 лет. ФГОС — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021
11. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 лет. (Методический комплект программы Н. В. Нищевой). ФГОС – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.
12. Кириллова Ю.А. Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 6 до 7 лет. (Методический комплект программы Н. В. Нищевой). ФГОС – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020.
13. Кириллова Ю. А. Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 5 до 6 и с 6 до 7 лет. ФГОС — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
14. Кириллова Ю. А. Физическое развитие детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет. Парциальная программа. Новая. ФГОС— СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.

### **3.1.5 Дополнительный раздел. Организация работы по дистанционному обучению участников образовательных отношений**

Программа по направлению «Физическое развитие» инструктора по физической культуре может быть реализована полностью или частично с применением дистанционных образовательных технологий, т.н. электронного обучения.

Необходимость в таком методе обучения обусловлена различными факторами, среди которых можно назвать:

- потребность в интерактивном взаимодействии всех участников образовательного процесса (инструктора по физической культуре, ребенка, родителей, воспитателей, администрации ДОУ);
- возможность образовательного взаимодействия с законными представителями обучающихся в период их болезни.
- необходимость в применении дистанционных образовательных технологий в период режима ЧС или «режима повышенной готовности».

Возможно два основных способа применения дистанционной технологии:

- использование элементов ДОТ в очном обучении;
- в случае возникновения режима ЧС или «режима повышенной готовности» реализация образовательной программы исключительно на основе дистанционных технологий электронного обучения.

Дистанционная технология электронного обучения порциально или, в случае необходимости, глобально реализуется с помощью следующего электронного ресурса: официальный сайт ОУ в разделе «Детский сад с доставкой на дом», работа с электронной почтой, в чат-группе WhatsApp? Online видеотрансляции с воспитанниками и родителями (законными представителями).

Приложение 1

**1. План работы по дистанционному обучению участников образовательных отношений**

№ п/п	Направление деятельности	Содержание
1.	Разработка и создание материалов для размещения на официальном сайте ОУ в разделе «Детский сад с доставкой на дом»	• Видеоматериалы для трансляции через YouTube канал
		• Консультации для родителей
		• Презентации
2.	Ведение блока педагога в группе ОУ ВКонтакте	• Размещение информационно-методических материалов для участников образовательных отношений
3.	Работа с электронной почтой	• Личное общение с родителями по интересующим их вопросам через почта-чат
4.	Работа в чат-группе WhatsApp	• Дистанционное просвещение и консультирование родителей (законных представителей)
5.	Online видеотрансляции с воспитанниками и родителями	• Индивидуальные занятия с воспитанниками
		• Консультирование родителей по интересующим их вопросам
6.	Организация аудиотрансляций через мессенджеры	• Общение с участниками образовательных отношений через мобильные приложения Viber, WhatsApp
7.	Участие в дистанционных конкурсах для воспитанников	• Подготовка участников конкурсов
8.	Распространение педагогического опыта	• Публикация методических разработок через Internet ресурсы для педагогических работников
9.	Самообразование	• Участие в вебинарах
		• Просмотр вебинаров
10.	Повышение квалификации	• Прохождение online курсов повышения квалификации

### 3.2. Структура реализации образовательной деятельности

#### *Совместная деятельность с детьми*

№ п/п	Направление деятельности	Сроки, периодичность, продолжительность
1	Мониторинг (оценка развития двигательных качеств и формирование умений и навыков)	Сентябрь, май, в течение года
2	Непрерывная образовательная деятельность (физкультурные занятия)	В течение года по расписанию: 2 раза в физкультурном зале, 1 раз на открытом воздухе на территории детского сада; до 30 минут в соответствии с СанПиН 2.4. 1.3049-13
3	Участие в проведении утренней гимнастики.	1 раз в неделю
4	Совместная деятельность в режиме дня по ознакомлению с летними и зимними видами спорта, содержанием подвижных игр	Один раз в неделю в течение года в утреннее время до 9:00 (продолжительность до 30 минут)
5	Физкультурный праздник с участием детей и родителей (совместно с воспитателями)	1 раз в год, продолжительность до 50 минут
6	Подвижные игры на спортивной площадке на территории детского сада (совместно с воспитателем)	1 раз в неделю на утренней прогулке (по расписанию групп); 25 минут

#### *Виды физкультурных занятий:*

-контрольные (учетные занятия);

-смешанного характера (в разных сочетаниях решается несколько дидактических задач).

#### *По содержанию планируются:*

-традиционные занятия, включающие основные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры;

-на основе полосы препятствия;

-на основе ритмической гимнастики;

-игровые (на основе подвижных или элементов спортивных игр).

В процессе физкультурных занятий будут использованы элементы здоровьесберегающих технологий: «пальчиковая гимнастика», «дыхательная гимнастика».

Для эмоционального подъема, воспитания чувства ритма, выразительности движений используется музыкальное сопровождение (фонограммы); стихотворный материал.

В процессе непосредственно образовательной деятельности в зале и на открытом воздухе, при проведении подвижных игр на спортивной площадке во время прогулки предусмотрено применение элементов технологии личностно-ориентированного

взаимодействия педагога с детьми (создание ситуаций, ориентированных на личностное развитие: ситуации успеха; ситуация, обращенная к личному опыту ребенка; ситуация выбора задания, способа выполнения задания, оборудования, партнера по деятельности).

Содержание 3-го физкультурного занятия составят: ходьба в обход детского сада (обычная с включением игровых заданий), метания, элементы спортивных игр или игры-эстафеты, разработанные детьми при соучастии взрослого. Ходьба сопровождается ритмичными музыкальными композициями, подобранными с учетом тем комплексно-тематического планирования или на физкультурно-спортивную тематику.

### ***Индивидуальная работа детьми***

Организуется в режиме дня (на утренней прогулке) с детьми, пропустившими физкультурные занятия по болезни, отстающими в освоении физических упражнений, в развитии физических качеств, или наоборот, проявляющих двигательные успехи, желающие совершенствоваться далее, а также с целью подготовки воспитанников к празднику, досугам. При подготовке материалов для родителей воспитанников, для создания презентаций для детей будут использованы другие литературные источники, материалы сети Интернет.

Приложение 2

**МОНИТОРИНГ (педагогические наблюдения)**

№ п/п	Вид движения	Двигательные способности (физическое качество), двигательный навык	Литературные источники с критериями оценивания заданий
1	Челночный бег 5х6 м	Выносливость	Теория и методика физической культуры дошкольников. Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – Спб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, М. ТЦ СФЕРА 2008.- С. 565-572.
2	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые Способности	
3	Прыжок в высоту с места	Скоростно-силовые Способности	
4	Метания мешочков в даль	Умение/навык	
5	Сгибание туловища вперед	Гибкость	
6	Ходьба обычная	Навык	Мониторинг в детском саду. Научно-методическое пособие. – Спб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЕТСТВО ПРЕСС, 2011. – С. 54-55
7	Бег в быстром темпе; Бег в медленном темпе	Навык	