

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 14  
г. Батайск

ПРИНЯТА:  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 26.08.2020 г. № 1



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре

Группа № 8 компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи старше 3 лет  
(подготовительная «Капитошки»)  
2020 - 2021 учебный год

Разработала:  
Тюрина Анастасия Игоревна,  
инструкторов ФК

## СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Оглавление</i>	<i>Страница</i>
<b>1</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
	1.1 Пояснительная записка	3
	1.2 Цели и задачи Программы	4
	1.3 Принципы и подходы к формированию Программы	5
	1.4 Характеристики особенностей развития детей подготовительной группы «Капитошки» (6-7 лет)	6
	1.5. Развивающие технологии	7
	1.6 Планируемые результаты освоения программы	9
	1.7 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями	10
	1.8 Форма проведения утренней гимнастики	12
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
	2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре	13
	2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями	25
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
	3.1 Условия реализации программы	28
	3.2 Таблица максим допуст нагрузка	29
	3.3 Создание развивающей предметно просранственная среда	29
	3.4 Методическое обеспечение	30

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию для группы 8 компенсирующей направленности для детей с тяжёлыми нарушениями речи старше 3 лет (подготовительная «Капитошки») на 2020-2021 учебный год является программным документом для МБДОУ № 14. Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Все содержание образовательного процесса ДОУ выстроено в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ № 14 с учетом «Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования»/ Т.И. Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцева и др., 2014 г.

При разработке рабочей программы учитывались следующие нормативные документы:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституция Российской Федерации ст. 43, 72;
- Письм Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;

- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).

## 1.2 Цели и задачи Программы

Цель программы: Обеспечить оптимальные условия 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### 1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

Программа имеет в своей основе следующие принципы:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип развивающего обучения от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- Принцип интеграции: процесс оздоровления детей в ДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, наметит пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Подходы к формированию программы:

- системно – деятельностный подход;

-единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи;

-творческая организация (креативность) образовательного процесса;

-максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности образовательного процесса.

#### 1.4 Характеристика особенностей развития детей подготовительной группы (6-7 лет)

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

## 1.5. Развивающие технологии

### Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Технология	Цель
Ритмопластика	Развитие двигательной активности ребёнка,

	Укреплению мышечного корсета ребенка, формирование правильного дыхания, развитию моторных функций, выработки правильной осанки, походки, грации движений  Профилактика, коррекция речевых отклонений
Подвижные и спортивные игры	Комплексное развитие физических качеств личности ребенка: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости
Релаксация	Снятие психоэмоционального напряжения и возбуждения после высоких физических нагрузок

Коррекционные технологии для групп компенсирующей направленности

Технология	Цель
Технология музыкального воздействия	Снятие напряжения, повышения эмоционального настроения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы
Фонетическая ритмика	Соединение работы речедвигательного и слухового анализаторов с развитием общей моторики

В подготовительной группе проводятся три физкультурных занятия в неделю. Продолжительность каждой части занятия увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счет усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к уборке инвентаря после занятия.

Приемы обучения движениям разнообразны: показ и объяснение, указания, пояснения, игровые приемы, имитации, использование зрительных и звуковых ориентиров. Например, педагог показывает ребенку подлезание под дугу, затем объясняет, как это надо делать, после чего ребенок выполняет подлезание сам. Воспитатель помогает, ободряя и подсказывая. Проговаривая последовательность движений по ходу их выполнения, воспитатель тем самым помогает детям лучше осознать задание. Важно сосредоточивать внимание ребенка на удавшихся ему элементах движения, а не на допущенных ошибках.

Если ребенок затрудняется, педагог оказывает ему помощь. Можно выполнить движение вместе с ребенком. Поощрение, поддержка помогают детям преодолевать трудности, развивают уверенность в своих силах.

В зависимости от программных задач и содержания занятия используются разные способы организации детей: фронтальный, поточный, подгрупповой, индивидуальный. Например, если ставятся задачи учить детей отталкиваться в прыжках в длину с места, сочетать это со взмахом рук, а также закреплять умение ползать на четвереньках, их можно разделить на подгруппы: одну подгруппу обучают прыжкам в длину с места, другая упражняется в ползании на четвереньках друг за другом до ориентира. В течение одного занятия могут быть использованы два-три способа организации детей.

## 1.5 Планируемые результаты освоения программы

1. Построения и перестроения. Порядковые упражнения. Повороты на месте.

2. Общеразвивающие упражнения:

- с предметами и без предметов;

- в различных положениях (стоя, сидя, лежа).

### 3. Основные движения:

- разные виды ходьбы с заданиями;
- бег со сменой темпа и направления;
- прыжок в длину с места двумя ногами и в глубину (спрыгивание);
- прокатывание предмета, упражнения с мячом (отбивание и ловля); бросание предметов одной и двумя руками горизонтально и вертикально в цель, вдаль;
- лазание приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами.

### 4. Ритмические упражнения.

### 5. Спортивные упражнения:

- скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

### 6. Подвижные игры. Основные правила игр.

## ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ

- Строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинать и заканчивать упражнения по сигналу;
- сохранять правильное положение тела, соблюдая заданное направление;
- ходить, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног;
- бегать, не опуская головы;
- одновременно отталкиваться двумя ногами и мягко приземляться в прыжках в длину с места и спрыгивании;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди;

- отбрасывать мяч, поражать вертикальную и горизонтальную цель;
- подлезать под дугу (40 см.), не касаясь руками пола;
- лазать и перелезать по лесенке-стремянке (высота 1,5 м.) уверенно;
- лазать по гимнастической стенке приставным шагом;
- выполнять упражнения в заданном темпе;
- передвигаться по лыжне ступающим шагом, делать повороты, переступания;
- активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

#### 1.6 Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

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

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»»	<p>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.</p> <p>Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания,</p>

	разрешить конфликт через общение.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«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.

### 1.7 Форма проведения утренней гимнастики.

Двигательная активность у детей в ДООУ начинается с утренней зарядки. Формы проведения гимнастики направлены на развитие основных видов ходьбы и бега, закрепление основных видов движений, а также на повторении и изучении новых подвижных игр.

Утренняя гимнастика в подготовительной группе проводится по графику в спортивном зале. В тёплое время года утренняя гимнастика проводится на улице, без использования спортивного оборудования. Для каждой возрастной категории установлена своя продолжительность утренней гимнастики: подготовительная «Почемучки-1» 8-9 мин.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>СЕНТЯБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при перебросе мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной с чётким фиксированием поворотом; повышать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнения на переползание по скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с нахождением своего места, с изменением положения рук. Перестроение в колонну по три.			
ОРУ	Без предмета	С флажками	С малым мячом	С палками
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке прямо приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове.	Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур друг другу. Лазание под шнур. Прыжки на двух ногах	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по скамейке.	Ползание по скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки из обруча в

	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры.          Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.          Ходьба по гимнастической скамейке боком перешагивая через набивные мячи.          Прыжки на двух ногах через набивные мячи.          Переброска мячей из-за головы.</p>	<p>между предметами.          Переброс мяча стоя в шеренгах.          Упражнение «Крокодил»</p>	<p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно и ловля его двумя руками.          Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.          Ходьба по скамейке с поворотом на середине.</p>	<p>обруч.          Лазание в обруч правым и левым боком.          Ходьба боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи.          Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.</p>
Подвижные игры	«Ловишки»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись» «Горелки» II
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ОКТАБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным

	прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	заданием; повторить упражнения на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, с изменением направления, с перепрыгиванием через предметы, с изменением темпа. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предмета	С обручем	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, руки за головой, посередине присесть и идти дальше. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча в верх и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его с права и слева. Переброска мячей.	Прыжки с высоты на мат. Отбивание мяча одной рукой. Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Прыжки с высоты 40см на мат. Отбивание мяча одной рукой с забрасыванием в кольцо. Лазанье в обруч.	Ведение мяча по прямой. Ползание по скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой подталкивая головой набивной мяч. Ходьба по рейке скамейки с руками за головой.	Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Ходьба по скамейке хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами в конце прыгнуть в обруч. Ходьба по скамейке с мешочком на голове.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
Малоподвижные	Ходьба в колонне по	«Эхо»	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по

игры	одному.			одному.
------	---------	--	--	---------

Содержание организованной образовательной деятельности <b>НОЯБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге змейкой между предметами; повторить ведение мяча с продвижение вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы со сменой между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с изменением темпа и направления движения, с заданием, между предметами, змейкой, в рассыпную. Перестроение в три колонны.			
ОРУ	Без предметов	С короткой скакалкой	С кубиком	Без предметов.
Основные виды движений	Ходьба по канату боком и приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Эстафета с мячом. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге.	Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперед. Ползание на скамейке на ладонях и ступнях с мешочком на спине. Броски мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку. Ползание в прямом	Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. Лазание под дугу. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами. Метание мешочков в горизонтальную цель 3-4м.	Лазание на гимнастическую стенку. Прыжки на двух ногах через шнур с права и слева. Ходьба по скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки в перед. Бросание мяча о стенку

	Броски мяча в корзину двумя руками.	направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. Передача мяча в шеренгах.	Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками. Ползание по гимнастической стенке. Ходьба на носках на уменьшенной площади. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.
Подвижные игры	«Догони свою пару»	«Фигуры»	«Перелёт птиц»	«Фигуры»
Малоподвижные игры	«Угадай чей голосок?»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает- не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ДЕКАБРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в беге в рассыпную; В сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке по медвежьей; повторить упражнения в прыжках и на равновесии.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с			

	чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	Без предметов в парах	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивание через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Ходьба по скамейке, руки на пояс, присесть с выносом рук в перед подняться и идти дальше. Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура с продвижением в перед.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно. Передача мяча в колонне. Ползание по скамейке на ладонях и ступнях. Прыжки на ногах между предметами. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке на животе. Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.	Ползание по гимнаст.скамейке на ладонях и коленях. Ходьба по скамейке приставным шагом. 3Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени. Прыжки через короткую скакалку с продвижением в перед.
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ЯНВАРЬ</b> подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу, врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнения с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранения равновесия и в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в две и три колонны.			
ОРУ	С палкой	С кубиком	С малым мячом	Со скакалкой
Основные виды движений	Ходьба по рейки скамейки с мешочком на голове. Прыжки через препятствие с энергичным взмахом рук. Проведение мяча с одной стороны зала в другую. Ходьба по скамейки на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами не задевать	Прыжок в длину с места. «Поймай мяч». Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч. Прыжок в длину с места. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. Ползание на скамейке на ладонях и коленках с мешочком на спине.	Подбрасывание малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание под шнур правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Переброска мячей друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом	Ползание по скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Ходьба по двум скамейкам парами, держась за руки. Прыжки через короткую скакалку. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по рейке скамейке, руки за голову. Прыжки на двух ногах из

	их.		направлении, затем лазание под шнур и сова на четвереньки. Ходьба на носках между предметами с руками на поясе.	обруча в обруч.
Подвижные игры	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>ФЕВРАЛЬ</b> подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в переменном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранения равновесия с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с			

	чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение три колонны.			
ОРУ	С обручем	С палкой	Без предмета	С большим мячом
Основные виды движений	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками. Прыжки на двух ногах через шнуры. Ходьба по рейке скамьи приставляя пятку к носку. Прыжки между предметами. Передача мяча друг другу в группах.	Подскоки на правой и левой ноге попеременно с продвижением в перед. Переброс мяча друг другу Лазанье под дугу прямо и боком. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание между предметами на коленях и ладонях. Переброс мяча в парах.	Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба парами по двум скамьям. Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по скамье с перешагиванием набивные мячи. Метание мешочков в горизонтальную цель.	Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по скамье с хлопками перед собой и за спиной. Прыжок из обруча в обруч. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт. Ходьба по скамье с мешочком на голове. «Передал – садись»
Подвижные игры	«Ключи» «Гори, гори ясно!»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» «Ручеёк»	«Жмурки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

Содержание организованной образовательной деятельности <b>МАРТ</b> подготовительная группа				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Занятия				
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в	Упражнять в ходьбе в	Повторить ходьбу с	Повторить ходьбу и бег с

	ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом.	выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	выполнение задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, враспынную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом.			
ОРУ	С малым мячом	С флажками	С палкой	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по скамейке навстречу друг другу. Прыжки ноги врозь- ноги вместе. Передача мяча в шеренге. Ходьба в колонне по одному по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением в перед. Эстафеты с мячом.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. Перебрасывание мяча через сетку двумя руками и ловля его после отскока от пола. Ползание под шнур не касаясь руками пола. Прыжки через шнуры 3м. Переброска мячей в парах. Ползание на четвереньках по скамейке.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по скамейке с мешочком на голове. Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. Ходьба между предметами змейкой с мешочком на голове.	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Лазание под шнур прямо и боком. Передача мяча друг другу. Прыжки через короткую скакалку.
Подвижные	«Ключи»	«Затейники»	«Волк во рву»	«Совушка»

игры				
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному за волком.	Игра по выбору детей.

Содержание организованной образовательной деятельности <b>АПРЕЛЬ</b> подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с различным положением рук, с заданиями, с изменением темпа, в рассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в колонну по два.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	Без предметов	На гимнастических скамейках
Основные виды движений	Ходьба по скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренгах. Ходьба по скамейке	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках кто быстрее. Прыжки в длину с разбега. Эстафета с мячом «Передал-садись»	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове с перешагиванием через предметы.	Бросание мяча в шеренгах. Прыжки в длину с разбега. Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове. Прыжки через шнуры на правой и левой ноге. Переброска мячей друг

	боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку. Переброска мячей друг другу в парах.	Лазание под шнур в группировке не касаясь руками пола.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	другу в парах. Упражнение с бегом «Догони пару»
Подвижные игры	«Хитрая лиса»	«Мышеловка»	«Затейники» Э	«Салки с ленточкой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ подготовительная группа				
Занятия Этапы занятий	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании мяча о стенку.	Упражнять детей в ходьбе и беге со меной темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между и вокруг предметов, с заданиями, с изменением темпа, врассыпную, с чередованием ходьбы и бега, с поворотом. Перестроение в пары.			
ОРУ	С обручем	С большим мячом	Без предметов	С палками

Основные виды движений	<p>Ходьба по скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед 10м.</p> <p>Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока.</p> <p>Ходьба по скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом.</p> <p>Пролезание перед прямо и боком.</p> <p>Прыжки в длину с разбега</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>	<p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ходьба по рейке скамейке приставляя пятку к носку.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.</p> <p>Лазание под шнур прямо и боком.</p> <p>Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.</p>	<p>Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт.</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Прыжки между предметами на правой и левой ноге.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы приставным шагом с мешочком на голове.</p>
Подвижные игры	«Совушка»	«Горелки»	«Воробьи и кошка»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Великаны и гномы»	«Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.	«Летает – не летает»

## 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей.

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
3. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников

Месяц	Форма работы	Темы/направления деятельности
Сентябрь	Презентация на День открытых дверей	Знакомство с планом работы по физическому развитию. «Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»
Октябрь	Групповая консультация	«Образ жизни семьи - здоровье ребёнка», «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»
Ноябрь	Родительское собрание, консультация	«Гимнастика и зарядка дома», Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).
Декабрь	Групповая консультация	«Подвижные игры с детьми 6-7 лет в семье»

Январь	Спортивный праздник для детей и их родителей	«Спорт – это здоровье, сила, красота, смех».
Февраль	Групповая консультация	«Значение физического воспитания для правильного развития детей».
Март	Родительское собрание, консультация	«Профилактика плоскостопия».
Апрель	Групповая консультация	«Как провести выходной день с пользой»
Май	Презентация	Фотовыставка «Вот так мы спортом занимаемся!»
Июнь	Родительское собрание	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурной работы, Информирование родителей о результатах мониторинга. Рекомендации (в соответствии с картой развития ребенка).
Июль	Групповая консультация	«Спортивный уголок дома»

Август	Спортивный праздник для детей и их родителей	«Досвидание, Лето!»
--------	--	---------------------

## Организационный раздел

### 3.1 Условия реализации программы

Условия	Формы организации
Организационно-педагогические	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режим дня</li> <li>2. Индивидуальный образовательный маршрут (Костя О.)</li> <li>3. Специальная предметно-развивающая среда (спортивные площадки для бега, футбольное поле, баскетбольная площадка, спортивный зал, музыкальный зал)</li> </ol>
Специальное оборудование	Ноутбук, муз.центр, проектор, мультимедийный экран, гимнастические тренажеры, индивидуальные фитнес коврики
Психолого-педагогическое сопровождение	Промежуточная диагностика, корректировка образовательной программы

### 3.2 Таблица максимально допустимая нагрузка.

Норма занятия	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в день	КР	Количество занятий в неделю	КР	Прерывы между занятиями
Подгрупповые занятия	25 минут	1		2 (50 минут)		Не менее 10 минут
Индивидуальные занятия	15 минут	1		4 (60 минут)		
Итого:	40 минут	2		1 час 50 минут		

### 3.3 Создание развивающей предметно пространственной среды

Направления физического развития	Содержание предметно-пространственной среды
Построения и перестроения	Пронумерованные конусы-ориентиры, канаты
Развитие основных движений	Гимнастические палки, обручи, мячи массажеры, мячи прыгуны, тренажер «Мини-твист», тренажер «Гребной»
Развитие равновесия	Гимнастические скамейки, тренажер «Бегущий по волнам», Массажные «Следочки-ладошки», балансир «Бесконечная петля»
Ходьба	Кегли, тренажер «Беговая дорожка», тренажер «Мини-степпер», свисток, бубен
Прыжки	Скакалка спортивная, мягкие модули, сухой «Чудо-Бассейн»

	трансформер, мешки, для прыжков с ручками, барьер универсальный
Катание, бросание, метание	Мячи большие, мячи малые, мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные. Вертикальная и горизонтальная цели. Мешочки для метания. Игра «Кольцеброс»
Лазание	Шведская стенка, дуги для подлезания, вертикальная лестница, туннель, дорожка для подлезания «Радуга».
Подвижные игры	Атрибуты( маска лиса; нагрудные знаки автомобиля, воробушки; султанчики желтого цвета; знаки стой иди )

### 3.4 Методическое обеспечение

- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) дошкольного образования
- «Детство. Примерная образовательная программа дошкольного образования» / Т.И.Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В.Солнцева. СПб.: ООО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.

Программно - методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»:

Программа	название	Автор, издательство
-----------	----------	---------------------

	<p>Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа</p>	<p>Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г.</p>
	<p>Подвижные игры для детей 3-5 лет</p>	<p>К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.</p>

Литература:

- Физическая культура в детском саду подготовительная к школе группа Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г.
- Подвижные игры для детей 3-5 лет К.К. Утробина Москва, Издательство ГНОМ 2017 г.