

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

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

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБ ДОУ № 14

И.Н. Тюрина

Приказ от 01.09.2020 г. № 74



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре

Группа № 5 компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи старше 3-х лет
(старшая «Солнышко»)

2020 - 2021 учебный год

Разработала:
Тюрина Анастасия Игоревна,
инструкторов ФК

СОДЕРЖАНИЕ

	<i>Оглавление</i>	<i>Страница</i>
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
	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 старшей группы «Солнышко» (5-6 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	11
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
	2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре	12
	2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями	26
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
	3.1 Условия реализации программы	28
	3.2 Таблица максим допуст нагрузка	29
	3.3 Создание развивающей предметно просранственная среда	30
	3.4 Методическое обеспечение	31

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию для Группы № 5 компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи старше 3-х лет (старшая «Солнышко») 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;
- Письмо 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 ДОО 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 старшей группы (5-6 лет)

У детей 5-6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ними задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

В старшей группе дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, волейбола и т.д.

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 старшей 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	Задачи
-----------------	--------

область	
«Социально-коммуникативное развитие»»	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
«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 ДОУ 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 старших группах 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: старшая «Солнышко» 8-9 мин.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Перспективное планирование НОД по физической культуре.

Содержание организованной образовательной деятельности СЕНТЯБРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасыванием мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках на высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

			ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, на носках, пятках, между предметами, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, бег до 1 мин перестроение в две колонны.			
ОРУ	Без предметов	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой
Основные виды движений	Ходьба по скамейке. Прыжки на двух ногах между предметами. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о пол между шеренгами.	Прыжки на двух ногах. Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе 1,5 минуты. Прыжки в высоту с места. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени. Ходьба по канату боком. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей. Ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени. Ходьба по канату боком мешочком на голове.	Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через бруски с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах 4м.
Подвижные игры	«Мышеловка» «Ручеёк»	«Фигуры»	«Удочка» «Ловишки»	«Мы весёлые ребята»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по	Ходьба в колонне по

			одному.	одному.
--	--	--	---------	---------

Содержание организованной образовательной деятельности ОКТАБРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке, в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	Без предметов	С гимнастической палкой	С малым мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Броски мяча двумя руками, стоя в	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Броски мяча друг другу из за головы. Ползание по гимнастической скамейке на	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание под дугу прямо и боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Пролезание в обруч боком. Ходьба по гимнастической скамейке через предмет. Прыжки на двух ногах

	шеренгах на расстоянии 2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах через шнуры справа и лева. Передача мяча двумя руками от груди.	четвереньках. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывая меча друг другу на расстоянии 2,5м. Ползание на четвереньках через препятствие(скамейку).	Метание мяча в горизонтальную цель. Подлезание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	на мат. Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке, присесть на середине и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие 20см.
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Гуси- лебеди»
Малоподвижные игры	«У кого мяч?»	«Найди и помолчи»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности НОЯБРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь в перед; упражнять в ползании	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умения ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по скамейке; упражнять в сохранении устойчивого	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.

	перебрасывания мяча.	и переброске мяча.	равновесия.	
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.			
ОРУ	С малым мячом	Без предметов	С большим мячом	На гимнастической скамейке
Основные виды движений	<p>Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед.</p> <p>Переброс мяча двумя руками с низу друг другу.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>Прыжки по прямой, 2 прыжка на правой и 2 прыжка на левой.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу из за головы.</p>	<p>Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке.</p> <p>Ведение мяча продвигаясь в перед шагом.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Ползание на четвереньках подталкивая мяч головой.</p> <p>Ведение мяча в ходьбе.</p>	<p>Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Ведение мяча в ходьбе.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени.</p> <p>Ходьба на носках между набивными мячами.</p>	<p>Подлезание под шнур боком.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге 5м.</p> <p>Подлезание под шнур прямо и боком.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Ходьба между предметами на носках.</p>
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на	«Удочка»	«Пожарные на учении»

	«Найдем жучка»	полу»	«Медведи и пчелы»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«У кого мяч»	«Летает- не летает»	Игра по выбору детей

Содержание организованной образовательной деятельности ДЕКАБРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную, в лазанье на стенку; в равновесии и прыжках.
Вводная часть	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную, с выполнением заданий, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, ходьба в полуприседе, широким шагом, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасывании ног назад.			
ОРУ	С обручем	С флажками	Без предметов	Без предметов
Основные виды движений	Ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски. Броски мяча друг другу из-за головы.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Броски мяча в верх и ловля его двумя руками.	Перебрасывание мяча большого диаметра. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба по скамье с перешагиванием через кубики.

	<p>Ходьба по наклонной доске прямо с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами.</p> <p>Переброска мячей друг другу.</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Прыжки попеременно на правой и левой ноге 5м.</p> <p>Ползание по прямой подталкивая мяч головой.</p> <p>Прокатывание набивного мяча.</p>	<p>гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками с низу и ловля с хлопком в ладоши.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке 5.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями на двух ногах с мешочком зажатом между колен.</p>
Подвижные игры	«Ловишка с ленточками»	«Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру».	«У кого мяч»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному

Содержание организованной образовательной деятельности ЯНВАРЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках;

	<p>формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.</p>	<p>ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p>	<p>друг другу; повторить задание в равновесии.</p>	<p>упражнять в лазанье на стенку, не пропуская реек.</p>
Вводная часть	<p>Ходьба и бег, между предметами на носках, пятках, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; по кругу держась за шнур, с выполнением заданий, челночный бег.</p>			
ОРУ	С кубиком	Со шнуром	На гимнастической скамейке	С обручем
Основные виды движений	<p>Ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Броски мяча в шеренгах.</p>	<p>Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках подталкивая мяч. Броски мяча вверх. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу 2,5м.</p>	<p>Перебрасывание мячей друг другу 3м. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мяча с руками на поясе. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока о пол. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через</p>	<p>Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе. Ведение мяча. Ходьба по гимнастической</p>

			набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	скамейке с руками за головой. Прыжки через шнуры на двух ногах. Ведение мяча.
Подвижные игры	«Медведи и пчёлы»	«Совушка»	«Не оставайся на полу»	«Хитрая лиса»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра по выбору детей.	«Мячик кверху»

Содержание организованной образовательной деятельности ФЕВРАЛЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; Повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазании под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазание на стенку. Не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
Вводная часть	Ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед) , перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий.			

ОРУ	С палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Основные виды движений	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>Прыжки через бруски.</p> <p>Бросание мяча в корзину 2м.</p> <p>Бег по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки через бруски правым и левым боком.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p>	<p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой продвигаясь в перед.</p> <p>Подлезание под дугу не касаясь пола в группировке 40см.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ползание на четвереньках между набивными мячами.</p> <p>Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками 2м.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой 2,5м.</p> <p>Подлезание под палку 40см.</p> <p>Перешагивание через шнур 40 см.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба на носках между кеглями.</p>	<p>Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Отбивание мяча в ходьбе 8м.</p> <p>Ходьба по скамейке руки за головой.</p> <p>Бросание мяча в верх и ловля его одной рукой.</p>
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу» «Лягушка»	«Мышеловка» «Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди»
Малоподвижные игры	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности МАРТ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				

Задачи	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по скамейке, в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.			
ОРУ	С малым мячом.	Без предмета	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.. Ходьба по канату боком. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Ползание на четвереньках между предметами. Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с приседание посередине. Прыжки в право и лево через шнур с продвижением вперед. Ползание по скамейке	Лазание под шнур боком. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Метание мешочков в горизонтальную цель 3м. Ползание на четвереньках с опорой

	друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	четвереньках по прямой 5м.	на четвереньках. Ходьба по скамейке, посередине медленно повернуться кругом и идти дальше. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	на ладони и колени между предметами. Ходьба с перешагивание через набивные мячи попеременно правой и левой ногой.
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Медведи и пчелы»	«Стоп»	«Не оставайся на полу» «Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Море волнуется»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Содержание организованной образовательной деятельности АПРЕЛЬ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Этапы занятий				
Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; Упражнять в прокатывании обручей.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
Вводная часть	Ходьба на носках, с перешагивание через шнуры, бег между предметами, на носках проноса			

	прямые ноги через стороны; повороты направо, налево.			
ОРУ	С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	<p>Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны.</p> <p>Прыжки через бруски.</p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</p> <p>Ходьба по скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой.</p> <p>Прыжки на двух ногах 2м с перепрыгиванием через предмет с снова прыжки.</p> <p>Броски малого мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками.</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая вперед.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Прыжки на месте через короткую скакалку с продвижением вперед 8м.</p> <p>Прокатывание обручей друг другу 3м.</p> <p>Пролезание в обруч.</p>	<p>Метание мешочков в вертикальную цель 2,5м.</p> <p>Ползание по прямой с переползанием через скамейку.</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагивание через предметы.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель 3м.</p> <p>Ходьба по скамейке приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>Ползание по скамейке на ладонях и ступнях.</p>	<p>Лазание на гимнастическую стенку.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь в перед.</p> <p>Ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Перепрыгивание через шнур в право и влево, продвигаясь в перед.</p> <p>Ходьба на носках между мячами.</p>
Подвижные игры	«Медведи и пчелы»	«Стой»	«Удочка»	«Горелки»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	«Угадай, чей голосок?»

Содержание организованной образовательной деятельности МАЙ старшая группа				
Занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Этапы занятий				
Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с поворотом по сигналу, с перешагиванием через шнуры, между предметами, с изменением .			
ОРУ	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем
Основные виды движений	Ходьба по скамейке перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед. Броски мяча о стенку и ловля его двумя руками 2м. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Прыжки попеременно на правой и левой ноге	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди. Ползание по прямой на ладонях и ступнях. Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в корзину. Лазание под дугу.	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседанием по середине. Броски мяча в верх одной рукой и ловля его двумя руками. Лазание в обруч прямо и боком в парах.	Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. Ползание по скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно. 5м.

	5м.		Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»
Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	«Найди и промолчи»	«Кролики»	Ходьба в колонне по одному с ловким водящим-щукой.

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 5-6 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"> 1. Режим дня 2. Индивидуальный образовательный маршрут (Костя О.)

	3. Специальная предметно-развивающая среда (спортивные площадки для бега, футбольное поле, баскетбольная площадка, спортивный зал, музыкальный зал)
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	Количество занятий в неделю	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 автомобили,

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»:

Название	Автор, издательство
Физическая культура в детском саду старшая группа	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г.
Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с бдо 7 лет)	Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришева, Ю.А. Кириллова Детство-Пресс,2016 г.
Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений	Л.И.Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ,2015 г
Нейропсихологические занятия с детьми	В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова

Литература:

- Физическая культура в детском саду старшая группа Л.И. Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г.
- Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 5 до 6 и с 6 до 7 лет) Н.В. Нищева, Л.Б. Гавришева, Ю.А. Кириллова Детство-Пресс, 2016 г.
- Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений Л.И. Пензулаева МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015 г
- Нейропсихологические занятия с детьми В.С. Колганова, Е.В. Пивоварова АЙРИС-пресс, 2018 г