

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 42  
компенсирующего вида Колпинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета

Протокол №1 от 31.08.2020

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

  
Н.Н.Хрущева  
Приказ № 228-ОД от 31.08.2020



**Рабочая программа инструктора физической культуры**

**Группы № 3 для детей с нарушением речи**

**2020-2021 учебный год**

**Инструктор ФК Парамонова Г.Н.**

№	Содержание	страница
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3-11
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	4
1.3	Принципы и подходы к формированию программы	5-6
1.4	Характеристика особенностей развития детей с нарушением речи	7
1.5	Планируемые результаты освоения программы детьми 5-6 лет	8
1.6	Целевые ориентиры образовательной программы	9-10
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	11-22
2.1	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка	11-14
2.2	Характеристика разделов программы	15-21
2.3	Формы взаимодействия с родителя	20
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	20-24
3.1	Структура реализации образовательного процесса	21
3.2	Структура НОД физической культуры	21
3.3	Формы организации образовательного процесса	23
3.4	Условия организации рабочей программы	24
4	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	25

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа группы разрабатывается на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, для слабовидящих, для детей с амблиопией и/или с косоглазием) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 42 компенсирующего вида Колпинского района г. Санкт – Петербурга, в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Дети с нарушением речи нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию речевых функций и двигательных действий. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребёнка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития. Таким образом, если тренировка в движениях необходима всем детям, то еще в большей степени она необходима детям, с (ОВЗ). Именно их надо учить осваивать жизненно необходимые умения, навыки, правильно управлять своими движениями, укреплять телесное здоровье.

Программа по физическому воспитанию для детей 5-6 лет с нарушениями речи направлена на всестороннее, гармоничное развитие и рассчитана – на 1год обучения.

Срок реализации программы: 2020-2021г.

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы – обеспечение всесторонних и полноценных двигательных и психофизических способностей детей с (ОВЗ), путем повышения физиологической активности органов и систем организма.

Задачи программы:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья детей;
2. Формирование двигательных навыков и умений, освоение специальных заданий;
3. Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию, приобщению к здоровому образу жизни.

Наряду с общими задачами, физическое воспитание на занятиях по физической культуре направлено на преодоление физических недостатков детей с (ОВЗ). Поэтому мы предлагаем включить ряд специальных коррекционных задач, определяющих процесс преодоления недостатков физического развития и осуществление взаимосвязи с лечебно-восстановительной работой:

- достижение соответствующего возрастным особенностям уровня основных движений, физических качеств (быстроты, точности, выносливости, равновесия), ориентировки в пространстве, координации движений и др.;

- коррекция здоровья и физического развития, путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих спортивно-двигательный аппарат; сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивающих и восстанавливающих зрительно-двигательную корректировку;

- преодоление недостатков, возникающих на фоне речевой патологии при овладении движениями (скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства и др.);

- активизация и упражнение речевых функций в процессе физического воспитания в тесной взаимосвязи с лечебно-восстановительной работой.

### **1.3. Принципы и подходы к реализации программы**

**Принцип научности** предлагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

**Принцип доступности** предполагает постановку детям в ходе занятий заданий, соответствующих уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности понять, то, что доводит до них педагог и практически освоить программные упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

**Принцип постепенности** определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного - к неизвестному; от простого- к сложному; от менее трудного- к более трудному; возможно от менее привлекательного- к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

**Принцип систематичности** обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний, умений и навыков, двигательного поведения, адекватных особенностям их развития в периоды младенчества, раннего и дошкольного возраста. Систематичность и регулярность передачи и усвоения учебной информации достигается упорядоченностью, повторностью и рациональностью в чередовании работы и отдыха.

**Принцип сознательности и активности.** Из года в год дети приобретают необходимый жизненный опыт. В них все отчетливее вырисовывается определенный замысел, проявляется творческое воображение. Все это требует от родителей и педагогов в ходе физического воспитания дошкольников поддержания не только постоянного их интереса к занятиям, но и сознательного отношения ко всем тому, что составляет

содержание занятий. Родители и педагоги должны воспитывать у ребенка умение анализировать движения, оценивать свои ощущения, контролировать свое состояние. В дошкольном возрасте дети требуют внимательного отношения к ним, постоянной оценки их деятельности, обязательного поощрения.

**Принцип наглядности** предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

**Принцип прочности** предполагает приучение дошкольников к многократному выполнению осваиваемых движений. Только при этом условии возможно достижение необходимой степени автоматизации двигательных действий и преобразование их в двигательные навыки. Обучение целесообразно проводить в виде игры или встраивать в процесс освоения двигательных действий игровые элементы.

**Принцип индивидуальности** обучения предполагает: организацию учебного процесса, при котором выбор способов, приемов и темпа обучения, воспитания и развития обуславливается индивидуальным режимом детей в зависимости от их физиологических особенностей, возраста, состояние здоровья и бытовых условий.

#### **1.4 Характеристика особенностей развития детей 5-6 лет с нарушением речи**

**При разработке программы учитывался контингент детей группы (краткая характеристика воспитанников группы):**

Перед разработкой программы проведен мониторинг развития детей группы по всем параметрам развития

Кол-во детей	мальчиков	девочек	ФФНР	ОНР2- 3уровень  (стертая форма дизартрии)
15	10	5		15

Рекомендации:

- 1 Развитие слухового, зрительного и пространственного восприятия.
- 2 Закрепление лексико-грамматических средств путём специально подобранных игр и игровых упражнений.
- 3 Использование на занятиях логоритмических упражнений.
- 4 Координация движений
- 5 Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения программы детьми 5-6 лет (целевые результаты)**

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

дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

#### **1.6. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы**

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.



Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### **Раздел «Физическая культура»**

- Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки из 3-5 элементов;
- обучать детей выполнению заданий на мышечную релаксацию по представлению;
- развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно моторную координацию;
- формировать навык владения телом в пространстве;
- развивать одновременность и согласованность движений;
- учить перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры самостоятельно;
- формировать навыки сохранения равновесия;
- учить выполнять повороты в сторону;
- учить выполнять ОРУ в заданном темпе;
- учить детей четко соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);
- учить сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, меленный);
- учить детей выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами согласовывать свои движения с движениями партнера;
- учить детей энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
- продолжать учить ловить мяч (расстояние 1,5 м), отбивать его от пола не менее 5 раз подряд;
- учить детей принимать исходное положение при метании;
- учить ползать разными способами;

- формировать умение лазать по гимнастической лестнице;
- развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и не вербальным образом;
- продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);
- формировать умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка

В Программе даны задачи психолого-педагогической работы, обеспечивающие развитие ребенка в деятельности по пяти основным направлениям: физическому, социально-личностному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому:

1. **«Социально-коммуникативное развитие»:** создание в процессе образовательной деятельности по физическому развитию педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки, побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников; привлечение детей к расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования.

2. **«Познавательное развитие»:** активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей), организация специальных упражнений на ориентировку в пространстве, подвижных игр и упражнений, закрепляющих знания об окружающем (имитация движения животных, труда взрослых).

3. **«Речевое развитие»:** побуждение детей к проговариванию действий и называнию упражнений, поощрение речевой активности в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий

физической культурой; организация игр и упражнений под тексты стихотворений, считалок; сюжетных физкультурных занятий на темы прочитанных сказок.

4. **«Художественно-эстетическое развитие»:** привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и инструктора по физической культуре, оформления спортивного зала; использование в процессе непосредственно образовательной деятельности изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр; организация ритмической гимнастики, игр и упражнений под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

### **Образовательная область**

#### **«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

## **Основные цели задачи**

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

## **Основные виды движений**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым, готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

## **2.2. Характеристика разделов программы**

В разделе «Гимнастика» отличительными особенностями являются большое разнообразие упражнений, простые и сложные, сочетание естественных движений и искусственных, выполняемых без предметов и с предметами, на пособиях (снарядах); возможность оказывать наряду общим разносторонним воздействием на организм занимающегося, местное и локальное воздействие, на те или иные мышечные группы; возможность относительно точно регулировать физиологическую нагрузку на организм занимающихся. Содержание гимнастики составляют основные движения,

общеразвивающие упражнения, строевые упражнения и танцевальные упражнения.

К основным движениям относятся ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, метание и ловля, упражнения в равновесии.

*Ходьба* является естественным способом передвижения ребёнка в пространстве, способствует развитию и укреплению главным образом мышц нижних конечностей. Спокойная ходьба служит средством успокоения деятельности органов дыхания и кровообращения после большой нагрузки. В дошкольном возрасте применяется ходьба обычная, на носках, пятках, с высоким подниманием колен, широким, приставным, строевым, походным шагом, в приседе, гимнастическая, с различными движениями рук (на пояс, в стороны, к плечам). При ходьбе выполняют дополнительные задания – носить предметы (небольшого веса) на голове, перешагивать через невысокие препятствия. Ходьба выполняется одним ребёнком, парами, маленькими группами, всей группой («стайкой»). В различных построениях – шеренгой, в колонну по одному и т.д.; в разных направлениях – боком, по квадрату (кругу) змейкой, зигзагом, в рассыпную, по ровной и холмистой местности; в различном темпе – медленном, среднем, быстром, а также с ускорением и на скорость.

*Бег* эффективно влияет на развитие всех групп мышц на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. Бег укрепляет мышцы и связки внутренних органов, способствует развитию быстроты, ловкости, глазомера, равновесия и других физических качеств. На занятиях используют обычный бег, бег на носках, с высоким подниманием колен, широким шагом, в колонне по одному, по два, в рассыпную, бег в разных направлениях, с различными заданиями, с изменением темпа.

*Равновесие.* К этому разделу относятся ходьба, бег и другие движения, выполняемые на уменьшенной поверхности площади опоры. Эти упражнения способствуют развитию равновесия, а также глазомера и смелости. Чем меньше площадь опоры, чем больше высота предмета (доски,

бревна) и угол его наклона, тем труднее выполнять упражнение и сохранять равновесие.

*Ползание, влезание, лазанье.* Эти упражнения способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, укреплению основных групп мышц (особенно косых мышц живота, стопы и кисти). Кроме того, они положительно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, на воспитание гибкости, координации движений, глазомера, а также смелости и других качеств.

*Прыжки* положительно влияют на весь организм ребёнка. Они способствуют развитию всех основных мышц (особенно ног), связок и суставов. Вместе с тем у детей развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость, глазомер) и координация движений. Прыжки повышают эмоциональное состояние детей. Используются подпрыгивания на месте и с продвижением на двух и одной ноге, прыжки в длину с места, прыжки через длинную и короткую скакалку, а также разновидности прыжков.

*Метание* – это группа ациклических, скоростно-силовых упражнений. Они способствуют укреплению всех основных групп мышц, связок и суставов, развитию глазомера, силы ловкости, гибкости, равновесию, координации движений. Кроме того, действия с предметами, используемыми для метания, бросания, ловли, катания (мешочки с песком, мячи, шары, обручи, диски, шишки, камешки, снежки), развивают подвижность кисти и пальцев рук. Используются метание на дальность и в цель, а также подготовительные упражнения к ним (катание, прокатывание, скатывание, бросание и ловля – «школа мяча»).

*Танцевальные упражнения* (шаги танцев, элементы плясок, хороводов) развивают легкость, ритмичность, плавность, красоту, непринужденность и выразительность движений. Они благоприятны для формирования осанки. Танцевальные упражнения, сопровождаемые музыкой, ритмичным подсчетом или песней, развивают у детей музыкальный слух, усиливают положительное воздействие физической культуры, стимулируют детское

двигательное творчество. Содержание танцевальных упражнений подбирается из числа рекомендуемой программой для музыкального воспитания дошкольников. Это хлопки в ладоши с одновременным притопыванием, кружение, шаги галопа, польки, элементы народных и современных танцев.

*Игры* являются важным средством всестороннего развития и воспитания детей. Характерная особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка. В раздел входят игры подвижные (сюжетные и без сюжетные), игры спортивного характера (городки, баскетбол, теннис, бадминтон, волейбол, футбол, пионербол и т.д.), игры с пением и хороводные.

*Строевые упражнения.* К строевым упражнениям относятся построения, равнение, перестроение, повороты, размыкание и смыкание. Они в основном используются с целью организованного и быстрого размещения детей для выполнения других упражнений. Они способствуют воспитанию привычки к правильной осанке, а также развивают глазомер, чувство ритма и темпа, ориентировку в пространстве, равновесие, дисциплинируют детей, прививают навыки совместных, согласованных действий и передвижений.

*Общеразвивающие упражнения* используются в целях развития и укрепления отдельных групп мышц, воспитания правильной осанки. Упражнения оказывают общефизиологическое воздействие на организм и способствуют совершенствованию координации движений и ориентировки в пространстве. Они выполняются с предметами – флажками, палками, обручами, лентами и т.д. и без них.

*Зрительная гимнастика.* Раздел содержит специальные упражнения для глазных мышц, применяемые практически на всех занятиях. Различные системы тренинга зрения, а также вспомогательные общеукрепляющие корректирующие упражнения выполняются в виде разнообразных движений глаз (повороты, круговые движения и т.п.). Эти упражнения тренируют



мышцы, управляющие движениями глаз, активизируют кровообращение в данной области и, следовательно, хорошо снимают умственное утомление.

*«Логоритмические упражнения».* Раздел представляет собой систему физических упражнений для коррекции речи. Это движения, которые сочетают с речевым сопровождением (звуком, фразой, стихами и т.д.), они способствуют развитию речедвигательного и слухового анализаторов, регуляции дыхания, закреплению двигательных навыков и правильному произношению. При выполнении этих упражнений в игровой форме дети ритмично, красиво и без напряжения двигаются.

*«Пальчиковая гимнастика».* Раздел включает в себя активные упражнения и игры для пальцев рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребёнка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

*«Дыхательная гимнастика».* Раздел содержит специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры, активизации лимфо- и кровообращения в бронхолегочной системе, а также регуляции эмоционального состояния и снятия напряжения дыхательной мускулатуры, применяемые на каждом занятии физкультуры. Используются дыхательная гимнастика по методике О. Лобановой, Е. Поповой, К. Бутенко, в зависимости от избранной физической активности и состояния здоровья детей, соответствующих конкретным задачам.

*«Креативная гимнастика».* Раздел предусматривает целенаправленную работу руководителя физкультуры по применению не стандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения.

Разделы программы:

### *Основные движения:*

1. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, приставной шаг в правую и левую стороны (с заданиями, с изменением направления).
2. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (в колонне, врассыпную, змейкой).
3. Бросание, ловля, метание мяча в цель (бросание вверх, вниз и ловля двумя руками, бросание вверх и ловля его с хлопками); перебрасывание мяча друг другу (снизу); отбивание мяча об пол на месте.
4. Упражнения в равновесии: ходьба по веревке, доске, выпуклой линии; ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием предметов, с поворотом); ходьба по наклонной доске; сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх, стоя на одной ноге, руки на поясе, в кружении.
5. Ползание: на четвереньках змейкой между предметами, лазание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени; лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; лазание с одного пролета на другой.
6. Прыжки: на двух ногах с чередованием с ходьбой, разными способами; на одной ноге; прыжки на месте; прыжки с высоты 20-25 см

### *Строевые упражнения:*

1. Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по два, в шеренгу, в круг; самостоятельное равнение, размыкание; повороты направо, налево, кругом переступанием.

### *Танцевальные упражнения:*

1. Приставной шаг с приседанием, полуприседания с выставлением ноги на пятку; выставление ноги на носок, пятку; кружение по одному и парами на носочках; учить танцам, состоящим из этих элементов.

*Общеразвивающие упражнения:*

1. Для рук и плечевого пояса: разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать руки вперед, вверх со сцепленными «в замок» пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь); поднимать руки вверх – назад попеременно, одновременно; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

2. Для ног: поднимать прямые ноги вперед (махом), выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх); переступать приставными шагами в сторону на пятках, опираясь носками ног на палку (канат).

3. Для туловища: поочередно поднимать согнутые, прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку над головой; наклоны вперед, в стороны; повороты, стоя на месте и с продвижением, разводя руки в стороны, руки за голову; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами (езда на велосипеде), лежа на спине; подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

*Подвижные игры:*

1. С бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, с метанием; игры-эстафеты; народные игры.

*Спортивные упражнения:*

1. Бросок в кольцо, удар по мячу ногой, сбивание кеглей (применять в играх санки, лыжи, велосипед).

*Нетрадиционные виды гимнастики.*

1. Зрительная гимнастика:

- упражнения для снятия зрительного утомления: ставить указательный правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, смотреть 3-5 сек. на конец пальца, переводить взгляд на предмет на такое же время, повторяя несколько раз. Прикладывать палец к носу, смотреть на него, убирать, смотреть на кончик носа (3-5 с) повторяя несколько раз. Смотреть вдаль 3-5 с.

- упражнения для совершенствования центрального и периферического зрения: ходьба в обход ограниченного пространства; бег в ограниченном пространстве; выполнение общеразвивающих упражнений на точность с предметами и без предметов.

2. Логоритмические упражнения: общеразвивающие упражнения игры, задания в сочетании с произношением звуков, стихов, считалок. Двигательный рисунок усложняется, состоит из 5-6 движений: прыжки, круговые вращения рук вперед, назад, повороты направо и налево, выставление ноги на носок, и пятку и т.д.

3. Пальчиковая гимнастика: Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.

4. Дыхательная гимнастика, динамические упражнения в сочетании дыхательных движений с движениями туловища и конечностей. Статические (в частности в диафрагмальном и грудном дыхании) упражнения с удлиненным выдохом (на счет, на время) в ходьбе, упражнения по звуковой методике.

#### *Креативная гимнастика*

1. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер».

### 2.3. Формы взаимодействия с родителями

**Цель:** создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развитие компетентности родителей в области физического развития детей.

**Основные формы взаимодействия с семьей:** выступления на родительских собраниях, встречи-знакомства, индивидуальные консультации, оформление информационного стенда, открытые занятия, совместные развлечения, досуги, праздники, соревнования семейных команд.

#### План взаимодействия с родителями

МЕСЯЦ	МЕРОПРИЯТИЯ
Сентябрь	-Совместный досуг «Правила ДД»
Октябрь	Спортивный досуг « <i>Лизуля-капризуля</i> »
Ноябрь	-Спортивный досуг « <i>Осень, осень-красота</i> »
Декабрь	Зимний спортивный праздник на улице с родителями
Январь	<i>Развлечение «Игры забавы»</i>
Февраль	День защитника отечества
Март	- «8 марта
Апрель	<i>Консультация «Формирование у детей правильной осанки»</i>
Май	<i>День победы</i>
Июнь	-Спортивный праздник на улице « <i>Детство – это я и ты.</i> »

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Структура реализации образовательного процесса

#### Образовательная нагрузка в соответствии СанПиНом 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Количество НОД в неделю / время
Старшая группа	2 занятия /40 минут

## 3.2 Структура НОД физической культуры

### Структура и содержание физкультурного занятия

Структура	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Задачи	Активизировать внимание; подготовить к предстоящей физической нагрузке; тренировка моторного аппарата глаз; ориентирование в пространстве и тренировка мелкой моторики рук	Формирование правильной осанки и своды стопы; развитие физических качеств (быстроты, координации движений, силы); тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; развитие и тренировка зрительных функций; координация опорно-двигательного аппарата	Нормализовать физиологические функции; уменьшить двигательное возбуждение
Содержание	Строевые упражнения; упражнения для тренировки моторного аппарата глаз; бег в медленном темпе; дыхательные упражнения; логоритмические упражнения; пальчиковая гимнастика	Общеразвивающие упражнения (3-5 мин) из различных исходных положений на все группы мышц; основные движения (5-10 мин); обучение новым движениям, совершенствование и закрепление известных (1-2 движения); подвижная игра (2-5 мин)	Различные виды ходьбы, дыхательные упражнения; упражнения для расслабления мышц глаз; специальные задания
Организация	Построение, равнение, перестроение выполнять с движениями глаз во всех направлениях, дыхательные упражнения (3-5), ходьба, переходящая в разные виды медленного бега, ходьба с перестроением	После общеразвивающих упражнений, упражнений в равновесии, метании, лазании, и прыжках организуется игра, музыкально-творческая игра	Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняются дыхательные упражнения (3-5)

### **3.3. Формы организации образовательного процесса**

Занятия тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, и др.) и комплекс упражнений с использованием спортивных пособий. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по шведской стенке, лесенке-стремянке, и др. Используется стандартное и нестандартное оборудование.

Контрольно-проверочные занятия, в виде тестирования, с целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (челночный бег на скорость на 30 м, прыжки в длину с места, метание на дальность, подбрасывание мяча вверх и ловля его, отбивание мяча об пол, метание в цель).

Занятия проводятся в три этапа в течение одного года.

Первое обследование в начале учебного года (сентябрь), второе (промежуточное) в середине года (декабрь) и третье, в конце учебного года.

Длительность проведения педагогической диагностики 2-3 недели.

На одном занятии проводится один или два теста в следующем сочетании:

- челночный бег 5х6 и метание в цель;
- прыжки в длину с места и метание на дальность;
- отбивание мяча удобной рукой;
- подбрасывание мяча вверх и ловля его.

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

По результатам показателей физического развития детей и их способностей разрабатывается комплексно-тематическое планирование на учебный год.

### **3.4. Условия реализации рабочей программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для повышения интереса детей к физической культуре, развития жизненно важных качеств, увеличение эффективности занятий, спортивный зал оснащен специальным оборудованием в соответствии с ростовыми особенностями и состоянием зрения детей.

На территории ДОУ имеется спортивный стадион для игр в футбол, баскетбол и волейбол. По краю стадиона три турника и лабиринт.

В каждой группе есть уголки физической культуры с необходимыми пособиями и спортивным инвентарем (мячи, скакалки, ленты, султанчики, массажные дорожки).

#### **Перечень оборудования и пособий в физкультурном зале**

№	Наименование	Количество
1	Гимнастическая стенка	4 шт.
2	Приставные лестницы и доски	4 шт.
3	Гимнастические скамейки	2 шт.
4	Туннели	8 шт.
5	Гимнастические маты	2шт.
6	Приставные доски (ширина 15-20)	2 шт.
7	Доска массажная	1 шт.
8	Обручи (большие и малые)	40 шт.
9	Гимнастические палки	20 шт.
10	Веревки длина 6м.	4шт.
11	Скакалки	60 шт.
12	Ленты разных цветов	30 шт.



13	Погремушки	20 шт.
14	Мешочки с песком (вес 150, 400)	30 шт.
15	Гантели	60 шт.
16	Кубики	20 шт.
17	Мячи резиновые (диаметр 20-25, 10-12, 6-8)	20 шт.
18	Мячи баскетбольные	6 шт.
19	Мячи набивные	1 шт.
20	Большой теннис	4 шт.
21	Спортивный комплекс «Кузнечик»	1 шт.
22	Баскетбольные щиты с корзиной	2 шт.
23	Бадминтон	2 шт.
24	Городки	4 шт.
25	Серсо	4 шт.
26	Шапочки-маски для подвижных игр	10 шт.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

- дидактические игры: правила дорожного движения, летние и зимние виды спорта, времена года, овощи, фрукты

- наглядный материал: иллюстрации, картинки, игрушки
- картотека подвижных игр, зарядок, стихов, загадок, пословиц
- подборка музыкальных произведений

#### **Информационно-технические средства:**

- магнитофон
- СД и аудио материал
- ноутбук

#### 4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Пензулаева Л. И.; Физическая культура в детском саду: Старшая группа.
2. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: Комплексы упражнений для детей 3-7 лет.
3. Степаненкова. Э. Я. Сборник подвижных игр / Автор-сост.
4. Теплюк С. Н. Актуальные проблемы развития и воспитания детей от рождения до трех лет.
5. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов факультетов физической культуры / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Пономарева.-СПб.:ВВМ, 2004
6. Примерное комплексно-тематическое планирование к программе «От рождения до школы»: Вторая младшая группа / Ред.-сост. В. А. Вилюнова; Средняя группа / Ред.-сост. А. А. Бывшева; Старшая группа / Ред.-сост. А. А. Бывшева; Подготовительная к школе группа / Ред.-сост. В. А. Вилюнова.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка.
9. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.