

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 94  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
протокол от 31.08.2023 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
ГБДОУ детского сада № 94  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2023 г. № 220  
\_\_\_\_\_ Т.А. Дмитриева

**Рабочая программа**

инструктора по физической культуре Ивановой Наталии Анатольевны,  
групп №1 (4-6), № 2,7 (6-7 лет), № 3, 4, 5, 8, 9 (5-7 лет)  
компенсирующей направленности для обучающихся  
с задержкой психического развития

на 2023-2024 учебный год  
(срок реализации 1 год)

Санкт-Петербург  
2023 год

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи рабочей программы .....	3
1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.....	9
1.4. Значимые характеристики для разработки рабочей программы. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей ....	10
1.5. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися группы .....	14
1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие».....	15
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	16
2.1. Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие» .....	16
2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.....	16
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ .....	17
3.1. Структура реализации образовательной деятельности .....	17
3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся группы (занятия по физическому развитию) .....	17
3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды .....	17
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	18
Приложение 1.....	19
Приложение 2.....	20

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- действующими санитарными правилами в сфере дошкольного образования;
- Уставом и другими локальными актами ГБДОУ детского сада № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга;

**на основе** Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 94 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга.

В части, формируемой участниками образовательных отношений, используются программы:

- «Формирование культуры безопасности у детей от 3 до 8 лет. Парциальная программа» /Л. Л. Тимофеева — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2019

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования для детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет  
Срок реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год.

### 1.2. Цели и задачи рабочей программы

**Цель:** обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

#### **Задачи**

*Физическая культура - общие задачи:*

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента

физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

*Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:*

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей

*Задачи коррекционно-развивающей работы в образовательной области "Физическое развитие":*

- коррекция недостатков и развитие ручной моторики;
- нормализация мышечного тонуса пальцев и кистей рук;
- развитие техники тонких движений;
- коррекция недостатков и развитие артикуляционной моторики;
- коррекция недостатков и развитие психомоторных функций:
- пространственной организации движений;
- моторной памяти;
- слухо-зрительно-моторной и реципрокной координации движений; произвольной регуляции движений.

*Средняя группа (от 4 до 5 лет):*

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге - активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках - энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании - исходного положения, замаха; в лазании - чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелазание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая

ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, "змейкой", с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна).

Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работникам готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15

см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

### **Коррекционная направленность в работе по физической культуре**

1) создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные

- моменты и свободную деятельность обучающихся (например, предлагать детям игровые задания: "пройди между стульями", "попрыгай как зайка");
- 2) использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, "гимнастику" пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;
  - 3) учить обучающихся выполнять физические упражнения в коллективе, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;
  - 4) развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа "Ромашка", "Островок", "Валуны");
  - 5) способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;
  - 6) совершенствование качественной стороны движений - ловкости, гибкости, силы, выносливости;
  - 7) развивать точность произвольных движений, учить обучающихся переключаться с одного движения на другое;
  - 8) учить обучающихся выполнять упражнения по словесной инструкции педагогических работников и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырёх движений;
  - 9) воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
  - 10) формировать у обучающихся навыки контроля динамического и статического равновесия;
  - 11) учить обучающихся сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);
  - 12) закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
  - 13) закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;
  - 14) учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;
  - 15) продолжать учить обучающихся самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;
  - 16) учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;
  - 17) включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;
  - 18) совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;
  - 19) стимулировать потребность обучающихся к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);
  - 20) формировать у обучающихся навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;
  - 21) стимулировать положительный эмоциональный настрой обучающихся и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;
  - 22) развивать слухо-зрительно-моторную координацию движений под музыку: побуждать



двигаться в соответствии с темпом, ритмом, характером музыкального произведения), 23) предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (обучающиеся могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал или один ребенок проговаривает, остальные выполняют или педагогический работник проговаривает, обучающиеся выполняют).

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

1. Поддержка разнообразия детства.
2. Сохранение уникальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека.
3. Позитивная социализация ребенка.
4. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся.
5. Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
6. Сотрудничество Организации с семьей.
7. Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

#### ***Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с ЗПР:***

*Принцип социально-адаптирующей направленности образования:* коррекция и компенсация недостатков развития рассматриваются в образовательном процессе не как самоцель, а как средство наиболее полной реализации потенциальных возможностей ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.

*Этиопатогенетический принцип:* для правильного построения коррекционной работы с ребенком необходимо знать этиологию (причины) и патогенез (механизмы) нарушения. У обучающихся с ЗПР, особенно в дошкольном возрасте, при различной локализации нарушений возможна сходная симптоматика. Причины и механизмы, обуславливающие недостатки познавательного и речевого развития различны, соответственно, методы и содержание коррекционной работы должны отличаться.

*Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений:* для построения коррекционной работы необходимо разобраться в структуре дефекта, определить иерархию нарушений. Следует различать внутрисистемные нарушения, связанные с первичным дефектом, и межсистемные, обусловленные взаимным влиянием нарушенных и сохраненных функций. Эффективность коррекционной работы во многом будет определяться реализацией принципа системного подхода, направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.

*Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений:* комплексный подход в коррекционной работе означает, что она будет эффективной только в том случае, если осуществляется в комплексе, включающем лечение, педагогическую и психологическую коррекцию. Это предполагает взаимодействие в педагогическом процессе разных специалистов: учителей-дефектологов, педагогов-психологов, специально подготовленных воспитателей, музыкальных и физкультурных руководителей, а также сетевое взаимодействие с медицинскими учреждениями.

*Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития:* коррекционная психолого-педагогическая работа с ребенком с ЗПР строится по принципу "замещающего онтогенеза". При реализации названного принципа следует учитывать положение о

соотношении функциональности и стадильности детского развития. Функциональное развитие происходит в пределах одного периода и касается изменений некоторых психических свойств и овладения отдельными способами действий, представлениями и знаниями. Стадильное, возрастное развитие заключается в глобальных изменениях детской личности, в перестройке детского сознания, что связано с овладением новым видом деятельности, развитием речи и коммуникации. За счет этого обеспечивается переход на следующий, новый этап развития. Обучающиеся с ЗПР находятся на разных ступенях развития речи, сенсорно-перцептивной и мыслительной деятельности, у них в разной степени сформированы пространственно-временные представления, они неодинаково подготовлены к счету, чтению, письму, обладают различным запасом знаний об окружающем мире. Поэтому программы образовательной и коррекционной работы с одной стороны опираются на возрастные нормативы развития, а с другой -выстраиваются как уровневые программы, ориентирующиеся на исходный уровень развития познавательной деятельности, речи, деятельности обучающихся с ЗПР.

*Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач:* не позволяет ограничиваться лишь преодолением актуальных на сегодняшний день трудностей и требует построения ближайшего прогноза развития ребенка с ЗПР и создания благоприятных условий для наиболее полной реализации его потенциальных возможностей.

*Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании:* предполагает организацию обучения и воспитания с опорой на ведущую деятельность возраста. Коррекционный образовательный процесс организуется на наглядно действенной основе. Обучающихся с ЗПР обучают использованию различных алгоритмов (картинно-графических планов, технологических карт).

*Принцип необходимости специального педагогического руководства:* познавательная деятельность ребенка с ЗПР имеет качественное своеобразие формирования и протекания, отличается особым содержанием и поэтому нуждается в особой организации и способах ее реализации. Только специально подготовленный педагог, зная закономерности, особенности развития и познавательные возможности ребенка, с одной стороны, и возможные пути и способы коррекционной и компенсирующей помощи ему - с другой, может организовать процесс образовательной деятельности и управлять им. При разработке Программы учитывается, что приобретение дошкольниками с ЗПР социального и познавательного опыта осуществляется как в процессе самостоятельной деятельности ребенка, так и под руководством педагогических работников в процессе коррекционно-развивающей работы.

*Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования:* образовательное содержание предлагается ребенку с ЗПР через разные виды деятельности с учетом зон его актуального и ближайшего развития, что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей дошкольника.

*Установление партнерских отношений с родителями (законными представителями) обучающихся с ЗПР по вопросам развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления их здоровья.*

#### **1.4. Значимые характеристики для разработки рабочей программы. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей**

##### **Психологические особенности детей дошкольного возраста с задержкой психического развития.**

В дошкольном возрасте проявления задержки становятся более выраженными и проявляются в следующем:

*Недостаточная познавательная активность нередко в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью.* Дети с ЗПР отличаются пониженной, по сравнению с возрастной нормой, умственной работоспособностью, особенно при усложнении деятельности.

*Отставание в развитии психомоторных функций, недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма.* Двигательные навыки и техника основных движений отстают от возрастных возможностей, страдают двигательные качества: быстрота, ловкость, точность, сила движений. Недостатки психомоторики проявляются в незрелости зрительно-слухо-моторной координации, произвольной регуляции движений, недостатках моторной памяти, пространственной организации движений.

*Недостаточность объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия,* что негативно отражается на формировании зрительно-пространственных функций и проявляется в таких продуктивных видах деятельности, как рисование и конструирование.

Более *низкая способность*, по сравнению с нормально развивающимися детьми того же возраста, *к приему и переработке перцептивной информации*, что наиболее характерно для детей с ЗПР церебрально-органического генеза. В воспринимаемом объекте дети выделяют гораздо меньше признаков, чем их здоровые сверстники. Многие стороны объекта, данного в непривычном ракурсе (например, в перевернутом виде), дети могут не узнать, они с трудом выделяют объект из фона. Выражены трудности при восприятии объектов через осязание: удлиняется время узнавания осязаемой фигуры, есть трудности обобщения осязательных сигналов, словесного и графического отображения предметов.

У детей с другими формами ЗПР выраженной недостаточности сенсорно-перцептивных функций не обнаруживается. Однако, в отличие от здоровых сверстников, у них наблюдаются эмоционально-волевая незрелость, снижение познавательной активности, слабость произвольной регуляции поведения, недоразвитие и качественное своеобразие игровой деятельности.

*Незрелость мыслительных операций.* Дети с ЗПР испытывают большие трудности при выделении общих, существенных признаков в группе предметов, абстрагировании от несущественных признаков, при переключении с одного основания классификации на другой, при обобщении. Незрелость мыслительных операций сказывается на продуктивности наглядно-образного мышления и трудностях формирования словесно-логического мышления. Детям трудно устанавливать причинно-следственные связи и отношения, усваивать обобщающие понятия. При нормальном темпе психического развития старшие дошкольники способны строить простые умозаключения, могут осуществлять мыслительные операции на уровне словесно-логического мышления (его конкретно-понятийных форм). Незрелость функционального состояния ЦНС (слабость процессов торможения и возбуждения, затруднения в образовании сложных условных связей, отставание в формировании систем межанализаторных связей) обуславливает бедный запас конкретных знаний, затрудненность процесса обобщения знаний, скудное содержание понятий. У детей с ЗПР часто затруднен анализ и синтез ситуации. Незрелость мыслительных операций, необходимость большего, чем в норме, количества времени для приема и переработки информации, несформированность антиципирующего анализа выражается в неумении предвидеть результаты действий как своих, так и чужих, особенно если при этом задача требует выявления причинно-следственных связей и построения на этой основе программы событий.

*Задержанный темп формирования мнестической деятельности, низкая продуктивность и прочность запоминания,* особенно на уровне слухоречевой памяти, отрицательно сказывается на усвоении получаемой информации.

Отмечаются недостатки всех свойств внимания: неустойчивость, трудности концентрации и его распределения, сужение объема. Задерживается формирование такого

интегративного качества, как *саморегуляция*, что негативно сказывается на успешности ребенка при освоении образовательной программы.

*Эмоциональная сфера дошкольников с ЗПР* подчиняется общим законам развития, имеющим место в раннем онтогенезе. Однако сфера социальных эмоций в условиях стихийного формирования не соответствует потенциальным возрастным возможностям.

*Незрелость эмоционально-волевой сферы и коммуникативной деятельности* отрицательно влияет на поведение и межличностное взаимодействие дошкольников с ЗПР. Дети не всегда соблюдают дистанцию со взрослыми, могут вести себя навязчиво, бесцеремонно, или, наоборот, отказываются от контакта и сотрудничества. Трудно подчиняются правилам поведения в группе, редко завязывают дружеские отношения со своими сверстниками. Задерживается переход от одной формы общения к другой, более сложной. Отмечается меньшая предрасположенность этих детей к включению в свой опыт социокультурных образцов поведения, тенденция избегать обращения к сложным формам поведения. У детей с психическим инфантилизмом, психогенной и соматогенной ЗПР наблюдаются нарушения поведения, проявляющиеся в повышенной аффектации, снижении самоконтроля, наличии патохарактерологических поведенческих реакций.

*Задержка в развитии и своеобразии игровой деятельности.* У дошкольников с ЗПР недостаточно развиты все структурные компоненты игровой деятельности: снижена игровая мотивация, с трудом формируется игровой замысел, сюжеты игр бедные, примитивные, ролевое поведение неустойчивое, возможны соскальзывания на стереотипные действия с игровым материалом. Содержательная сторона игры обеднена из-за недостаточности знаний и представлений об окружающем мире. Игра не развита как совместная деятельность, дети не умеют строить коллективную игру, почти не пользуются ролевой речью. Они реже используют предметы-заместители, почти не проявляют творчества, чаще предпочитают подвижные игры, свойственные младшему возрасту, при этом затрудняются в соблюдении правил. Отсутствие полноценной игровой деятельности затрудняет формирование внутреннего плана действий, произвольной регуляции поведения, т. е. своевременно не складываются предпосылки для перехода к более сложной - учебной деятельности.

*Недоразвитие речи носит системный характер.* Особенности речевого развития детей с ЗПР обусловлены своеобразием их познавательной деятельности и проявляются в следующем:

- отставание в овладении речью как средством общения и всеми компонентами языка;
- низкая речевая активность;
- бедность, недифференцированность словаря;
- выраженные недостатки грамматического строя речи: словообразования, словоизменения, синтаксической системы языка;
- слабость словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета;
- задержка в развитии фразовой речи, неполноценность развернутых речевых высказываний;
- недостаточный уровень ориентировки в языковой действительности, трудности в осознании звуко-слогового строения слова, состава предложения;
- недостатки устной речи и несформированность функционального базиса письменной речи обуславливают особые проблемы при овладении грамотой;
- недостатки семантической стороны, которые проявляются в трудностях понимания значения слова, логико-грамматических конструкций, скрытого смысла текста.

Для дошкольников с ЗПР характерна неоднородность нарушенных и сохраненных звеньев в структуре психической деятельности, что становится особенно заметным к концу дошкольного возраста. В отсутствии своевременной коррекционно-педагогической помощи к моменту поступления в школу дети с ЗПР не достигают необходимого уровня

психологической готовности за счет незрелости мыслительных операций и снижения таких характеристик деятельности, как познавательная активность, целенаправленность, контроль и саморегуляция.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет**

Пятый год жизни характеризуется интенсивным ростом и развитием организма. Это один из периодов так называемого кризиса в морфофункциональном развитии ребенка, наиболее благоприятный для качественного скачка в двигательном развитии. В этом возрасте дети способны выделять отдельные элементы движений, что способствует их более детальному осознанию. У детей возникает интерес к результатам движений, правильности их выполнения, появляется естественность, легкость, ритмичность. Потребность детей в движениях реализуется в подвижных играх, самостоятельной двигательной активности, специально организованных занятиях.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет**

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время у детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возрастает возможность пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

В дошкольном учреждении для детей с речевой патологией физические упражнения приобретают особый смысл, т.к. движение есть мощный фактор профилактики,

лечения и реабилитации. Формирование полноценных двигательных навыков, овладение тонкокоординированными движениями рук являются необходимыми звеньями в общей системе коррекционного обучения.

У детей дефекты речи сопровождаются разнообразным нарушением моторики. У них часто отмечаются несогласованность движений рук и ног при ходьбе и беге. В движениях отсутствуют четкость, плавность, бывают нарушены их темп, ритм, сила.

Дети различаются по состоянию двигательной сферы на возбудимых (они легко отвлекаются, нетерпеливы) и заторможенных, часто наблюдается общая физическая ослабленность.

Физические упражнения способствуют развитию мышечной системы и воспитанию согласованности движений, усиливают работу важнейших жизненных органов, повышает обмен веществ. Кроме того, физические упражнения создают у детей бодрое настроение, способствуют общей дисциплинированности и собранности.

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы обучающимися группы**

В соответствии со Стандартом 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 с ОВЗ к концу дошкольного образования.

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

#### **1.5.1. Целевые ориентиры освоения программы детьми**

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности обучающихся дошкольного возраста, с ОВЗ с учетом сенситивных периодов в развитии. Обучающиеся с различными недостатками в физическом и (или) психическом развитии могут иметь качественно неоднородные уровни двигательного, речевого, познавательного и социального развития личности, поэтому целевые ориентиры Программы учитывают не только возраст ребенка, но и уровень развития его личности, степень выраженности различных нарушений, а также индивидуально-типологические особенности развития ребенка.

Ребёнок 4-5 лет

- выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.), обладает развитой крупной моторикой;
- имеет представление об элементарной ориентировке в пространстве (движения по сенсорным дорожкам и коврикам и т.п.);
- пытается реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним; может выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре; стремится принимать активное участие в подвижных играх;
- с незначительной помощью взрослого использует предметы домашнего обихода, личной гигиены, выполняет орудийные действия с предметами бытового назначения; выполняет основные культурно-гигиенические движения, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого;
- с незначительной помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде.

Ребёнок 5-6 лет

- может выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, основные виды движений и упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);
- может пройти по гимнастической скамейке;
- может отбивать мяч об пол одной рукой несколько раз;
- обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (ходьбу, бег, прыжки, лазание и пр.);
- реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним;
- обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве;
- может бегать с преодолением препятствия: обегая кегли, пролезая в обруч и др.;
- стремится принимать активное участие в подвижных играх ;
- с помощью взрослого стремится поддерживать опрятность во внешнем виде, выполняет основные культурно-гигиенические действия, ориентируясь на образец и словесные просьбы взрослого.

#### Ребёнок 6-8 лет

- может выполнять основные виды движений и упражнения по одно - двухступенчатой словесной инструкции взрослых;
- может выполнять согласованные движения, а также разноимённые и разнонаправленные движения;
- может выполнять разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы с незначительной помощью взрослого;
- стремится осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- имеет представление о правилах игр, эстафет, игр с элементами спорта, может подчиняться им;
- имеет представление об элементарных нормах и правилах здорового образа жизни

### **1.6. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения образовательной области «Физическое развитие»**

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития обучающихся, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- 1) педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- 2) детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- 3) карты развития ребенка с ЗПР.

Педагогическая диагностика проводится в ГБДОУ в начале и в конце учебного года.

Инструментарий для педагогической диагностики представлен в приложении 1.

**Объект педагогической диагностики (мониторинга):** индивидуальные достижения детей в образовательной области физическое развитие.

**Формы и методы педагогической диагностики:** наблюдение

**Периодичность проведения педагогической диагностики:** 2 раза в год

**Длительность проведения педагогической диагностики:** 1-3 недели

**Сроки проведения педагогической диагностики** сентябрь, май

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»

Представлено в приложении 2.

### 2.2. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Взаимодействие инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) направлено на повышение педагогической культуры родителей (законных представителей). Задача инструктора по физической культуре - активизировать роль родителей (законных представителей) в воспитании и обучении ребенка.

Реализация цели обеспечивает решение следующих задач:

- вовлечение родителей (законных представителей) в воспитательно-образовательный процесс;
- внедрение эффективных технологий сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация их участия в коррекции речевого развития ребёнка;
- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания и обучения обучающихся.

месяц	Темы	Формы работы
IX-2023 г.	Особенности проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах. Значение физкультурной формы	Консультации для родителей
IX-2023 г.	Знакомство родителей с комплексом ГТО. Регистрация на сайте ВФОК ГТО	Анкетирование. Консультации для родителей.
X-2023 г.	Особенности проведения физкультурных занятий в разных возрастных группах	Выступление на родительских собраниях
XI-2023 г.	Закаливание ребенка	Рекомендации для родителей
XII-2023 г.	Как правильно одевать ребенка зимой	Рекомендации для родителей
I-2024 г.	Спорт и дети: за и против	Консультация для родителей. для родителей
II-2024 г.	Спортивный праздник «Зимние забавы»	Спортивный праздник на улице.
III-2024 г.	Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	Рекомендации для родителей
В течение уч. года	Индивидуальные особенности ребёнка	Консультации для родителей
V-2024 г.	Закаливание ребенка в летний период	Консультации для родителей.
VI-2024 г.	Игры на природе	Консультации для родителей.
В течение уч. года.	Различные аспекты организации работы по физическому воспитанию в ДОУ	Индивидуальные и групповые консультации на страницах групп ДОУ VK



### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
занятия по физической культуре; спортивные образовательные проекты; летние и зимние спортивные праздники конкурсы разного уровня (внутри ГБДОУ, районные, городские, всероссийские) презентации на спортивные темы	Самостоятельная игра детей в знакомые подвижные игры, изученные в процессе занятий физической культурой	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий, здоровье сберегающие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья	Наблюдение, педагогическая диагностика.

#### 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка обучающихся группы (занятия по физическому развитию)

Возраст детей	Продолжительность одного занятия по физической культуре	Количество занятий <i>в неделю</i>
4-5 лет	20 минут	2
5-6 лет	25 минут	2
6-7 лет	30 минут	2

#### 3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная область – физическое развитие	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды физкультурного зала	
	Содержание	Срок (месяц)
Для ОРУ	Изготовление атрибутов «Шумелки»	октябрь
Для развития мелкой моторики	Подбор атрибутов	ноябрь
Подвижные игры	Подбор атрибутов	В течение года
Для бросания и ловли	Мячи	В течение года
Картотеки	«Пальчиковая гимнастика»	В течение года

### 3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности

1. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей 3—5 лет. / Анисимова М. С., Хабарова Т. В. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017. — 160 с.
2. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР\ И.М. Новикова .- М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.-112с.
3. Новиковская О.М Логоритмика для дошкольников в играх и упражнениях. Практическое пособие для педагогов и родителей\ О.М. Новиковская.- М.: ИД Корона – Век, 2017.- 98 с.
4. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7/Л.И. Пензулаева.- М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-80 с.
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду Подготовительная к школе группа./Л.И. Пензулаева.- М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-112с.
6. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года )./Л.И. Пензулаева.- М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-80 с.
7. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет)/Л.И. Пензулаева.- М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2018.-112 с.
8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет)/Л.И. Пензулаева.- М. МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.-128 с.
9. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2 – 7 лет\Э.Я. Степаненкова.- М.: Мозаика-Синтез, 2020.- 168 с.
10. Теплюк С. Занятия на прогулке с малышами: Методическое пособие С. Теплюк. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.- 176 с.



## **Приложение 2**

### **Содержание образовательной работы с детьми по образовательной области «Физическое развитие»**



## Содержание программы

### Теоретические сведения:

Значение занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Понятия «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.

Строевые упражнения.

Построение врассыпную. Понятия «строй», «Шеренга», «Колонна». Нахождение своего места на площадке по ориентирам. Нахождение своего места в строю. Понятие «дистанция». Равнение в строю. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении по ориентирам. Построение в круг. Перестроение из колонны в круг. Построение в колонну по два.

### Ходьба:

Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в правую и левую стороны. Ходьба врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой, по кругу, змейкой между предметами. Ходьба в чередовании с бегом, со сменой направляющего. Ходьба с выполнением различных заданий. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами с различными заданиями. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Перешагивание через предметы. Ходьба по наклонной доске. Кружение на месте с открытыми и закрытыми глазами. Кружение парами.

### Бег:

Бег обычный, на носках. С высоким подниманием колен, с захлестывая голени, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, врассыпную. Бег с изменением направления, со сменой ведущего. Бег с преодолением препятствий. Бег с остановкой по сигналу. Бег по наклонной доске вверх и вниз. Непрерывный медленный бег, бег на скорость. Челночный бег. Эстафетный бег.

### Общеразвивающие упражнения:

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления м-ц рук, ног, туловища. общеразвивающие упр. с предметами. Упражнения с предметами для развития ручной умелости.

### Ползание, лазание:

Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке, по горизонтальной и наклонной доске. Передвижение по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под предметами, Пролезание в обруч разными способами, Пролезание под гимнастической скамейкой. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Перелезание с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Перелезание с предмета на предмет. Лазание по сетке-паутине. Ползание по-пластунски.

### Прыжки:

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад в стороны. Прыжки с поворотом. Прыжки с различными движениями ног, с изменением положения рук. Прыжки через линию, через несколько линий подряд. Прыжки через предметы.

Прыжки из обруча в обруч. Прыжки с зажатым между ног мешочком. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Прыжки в глубину, в длину, в высоту с места и с разбега. Прыжки с разбега с выполнением различных фигур.

Школа мяча:

Прокатывание мяча. Прокатывание в цель, в ворота. Прокатывание. Сидя на полу ноги врозь. Подбрасывание мяча и ловля, подбрасывание с хлопками, подбрасывание и ловля после отскока от пола. Броски и ловля мяча двумя руками снизу в парах. Отбивание от пола. Броски мяча в стенку с последующей ловлей. Броски в б/б корзину. Подбрасывание и ловля м.мяча. Перебрасывание м.мяча из руки в руку. Метание м.мяча в цель и на дальность. Ведение б/б мяча на месте и в движении. Игры и игровые задания с мячом.

Упражнения на координацию движений:

Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Сохранение равновесия стоя на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Ходьба по скамейке с различными заданиями. Ходьба по коридору. Ходьба по канату, по шнуру. Кружение на месте. Кружение парами.

Подвижные игры. Эстафеты. Игры с элементами спорта.

Пальчиковая гимнастика.

Коррекционные игры. Игры на внимание, на релаксацию.

Контрольные упражнения.

## Распределение учебного материала по годам обучения

Содержание Программы	3 – 5 лет	5 – 6 лет	6 - 7 лет
<b><u>Теоретические сведения:</u></b>			
Значение занятий физической культурой и спортом в жизни человека.	+	+	+
Понятие «Здоровье». Здоровый образ жизни.		+	+
Правила поведения на занятиях физкультурой.	+	+	+
Техника безопасности на занятиях физической культурой.	+	+	+
Правила безопасности при работе с предметами.		+	+
Требования к форме для занятий физическими упражнениями.	+	+	+
<b><u>Ходьба:</u></b>			
- обычная	+	+	+
- на носках	+	+	+
- на пятках	+	+	+
- на внешней стороне стопы		+	+
- с высоким подниманием колен	+	+	+
- мелким и широким шагом	+	+	+
- приставным шагом в правую и левую стороны		+	+
- врассыпную	+		
- в колонну по одному	+	+	+
- парами		+	+
- по прямой	+	+	+
- по кругу	+	+	+
- змейкой за воспитателем	+		
- змейкой между предметами	+	+	+
- в чередовании с бегом	+	+	+
- со сменой направляющего			+
- с выполнением различных заданий.	+	+	+
-Имитация движений различных животных	+	+	+
<b><u>Бег:</u></b>			
- обычный			
- на носках	+	+	+
- с высоким подниманием колен	+	+	+
- с захлестыванием голени		+	+



- выбрасывая прямые ноги вперед			+
- мелким и широким шагом			+
- врассыпную	+		+
- в колонне по одному	+		+
- по двое	+		+
- с изменением направления			+
- со сменой ведущего	+		+
- с преодолением препятствий			+
- с остановкой по сигналу			+
- по наклонной доске вверх и вниз	+		+
- непрерывный медленный бег			+
- бег на скорость	+		+
- челночный бег	+		+
- эстафеты	+		+
			+
<b><u>Общеразвивающие упражнения.</u></b>			
-основные положения рук, ног, туловища, головы	+		+
- без предмета на месте	+		+
- без предмета в движении	+		+
- без предмета в парах			+
- без предмета сидя верхом на гимнастической скамейке	+		+
- на гимна. матах	+		+
- на степ-досках	+		+
- с большим мячом	+		+
- с мешочком	+		+
- с кубиком	+		+
- с малым мячом	+		+
- с ленточками	+		+
- с флажками	+		+
- с обручами	+		+
- с гимнастическими палками	+		
- с цветами	+		
- с бубнами	+		+
- с летающими тарелками			+
- с помпонами			+
- с ракетками			+
- с бумерангами	+		+
Элементы ритмической гимнастики			
<b><u>Упражнения и задания для развития ручной умелости:</u></b>			
- с теннисным шариком	+		+
- с теннисным мячом	+		+
- с малым мягким мячом	+		+
- с малым пластмассовым мячом	+		+
- с большим резиновым мячом	+		+
- с большим пляжным мячом	+		+
- с кубиком			+
- со скакалкой	+		+
- с короткой лентой			+
- с гимнастической лентой	+		+
- с обручем	+		+

- с кольцом	+	+	+
- с мешочком	+	+	+
- с цветком	+	+	+
- с летающей тарелкой		+	+
- с бумерангом			+
- с ракеткой и мячом		+	+
- с помпонами			+
- с клюшкой и шайбой			
<b><i>Строевые упражнения:</i></b>			
Понятие «Строй».		+	+
Нахождение своего места на площадке по ориентирам	+	+	+
Нахождение своего места в строю		+	+
Понятие «Шеренга». Равнение в шеренге.		+	+
Понятие «Интервал»			
Понятие «Колонна». Равнение в колонне.		+	+
Понятие «Дистанция». Сохранение дистанции при беге и ходьбе.	+	+	+
Повороты направо и налево.	+	+	+
Построение в колонну по два.	+	+	+
Перестроение из колонны по одному в колонну по два по ориентирам.		+	+
Построение в круг.	+	+	+
Перестроение из шеренги в круг.	+	+	+
Перестроение из колонны в круг в движении.			+
Перестроение из колонны в два, три круга			
<b><i>Ползание, лазание:</i></b>		+	+
Ползание на четвереньках по прямой			
Ползание между предметами	+	+	+
Передвижение по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками	+	+	+
Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	+	+	+
Ползание на четвереньках по наклонной доске	+	+	+
Подлезание под предметами			
Подлезание под гимнастической скамейкой		+	+
Пролезание в обруч различными способами	+	+	+
Лазание по гимнастической лестнице различными способами	+	+	+
Перелезание с одного пролета гимнастической лестницы на другой	+	+	+
Перелезание с предмета на предмет			
Лазание по сетке-паутинке	+	+	+
Ползание по-пластунски		+	+
<b><i>Прыжки:</i></b>	+	+	+
- на двух ногах на месте		+	+
- на двух ногах с продвижением вперед			+
- на двух ногах с продвижением назад	+	+	+

- на двух ногах с продвижением в стороны	+	+	+
- с поворотом			
- с различными движениями ног, с изменением положения рук		+	+
- прыжки на одной ноге			+
- через линию			+
- через несколько линий подряд			
- через предметы		+	+
- с зажатым между ног мешочком	+	+	+
- через короткую скакалку		+	+
- через длинную скакалку			+
- в глубину (спрыгивание)		+	+
- в длину с места		+	+
- в длину с разбега			+
- в высоту с места		+	+
- в высоту с разбега	+	+	+
- с разбега с выполнением различных фигур	+	+	+
- с разбега с поворотом			+
<b><u>Школа мяча:</u></b>			+
Прокатывание мяча		+	+
Прокатывание в цель, в ворота			
Прокатывание в парах сидя на полу ноги врозь			
Подбрасывание и ловля мяча	+	+	+
Подбрасывание с хлопками		+	+
Подбрасывание и ловля после отскока от пола	+		
Отбивание мяча от пола	+	+	+
Бросок мяча в стенку с последующей ловлей		+	+
Броски и ловля двумя руками снизу в парах	+	+	+
Броски в б/б корзину	+	+	+
Подбрасывание и ловля м.мяча	+	+	+
Перебрасывание м.мяча из руки в руку	+	+	+
Метание мяча в цель (мишень)	+	+	+
Метание на дальность	+	+	+
Ведение б/б мяча на месте			
Ведение б/б мяча в движении		+	+
Игры и игровые задания с мячом	+	+	+
	+	+	+
<b><u>Упражнения в равновесии:</u></b>		+	+
Ходьба по гимнастической скамейке	+	+	+
Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки			
Сохранение равновесия стоя на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами	+	+	+
Ходьба по шнуру, канату		+	+
Ходьба по скамейке с различными			

заданиями			
Упр. на степ досках	+	+	+
Кружение на месте	+	+	+
Кружение парами			
	+	+	+
<b><u>Подвижные игры:</u></b>			
	+	+	+
- Порядок-беспорядок	+		+
- Водители машин	+	+	+
- Найди свой домик	+	+	+
- Большие и маленькие птицы	+	+	
- У медведя во бору	+		+
- Зайцы и волк	+	+	
- Я иду, иду, иду	+		
- Мышки в норке	+		+
- Совушка	+	+	+
- Васька-кот	+	+	+
- Кораблики	+	+	+
- Белка на дереве	+	+	+
- Зайцы в огороде		+	+
- Белые медведи	+	+	+
- Льдинки		+	+
- Светофор		+	+
- Волк во рву	+	+	+
- Найди свой цвет	+	+	+
- К своим флажкам	+	+	+
- Выручи друга		+	+
- Часовой	+	+	+
- Дедушка Мазай	+	+	+
- Догони мяч	+	+	+
- Веселые ребята	+	+	+
- Запятной мяч	+	+	+
- Бездомный заяц		+	+
- Бездомные пары	+	+	+
- Кошки мышки	+	+	+
- Охотники и утки		+	+
- Змейка	+	+	+
- Курица и цыплята	+	+	+
- Рыбаки и рыбки		+	+
- Игры с парашютом		+	+
		+	
<b><u>Коррекционные игры. Игры на внимание, на релаксацию:</u></b>			
	+		
- Группа, внимание	+		
- Делай этак - делай так			+
- Волшебное слово	+	+	+
- Какой предмет исчез	+	+	+
- Угадай, чей голосок	+	+	+
- Летает, не летает	+	+	+
- Обезьянки	+	+	+
- Найди маму	+	+	+
- На горе стояли зайцы	+	+	+
- Завяжи и развяжи	+	+	+

- Мы ребята-моряки		+	+
- Дельфины	+	+	+
- Весна	+	+	+
- Выставка картин	+	+	+
- Цветные задания	+	+	+
- Хлопай под музыку	+	+	+
		+	+
		+	
<u><i>Пальчиковая гимнастика</i></u>	+		
<u><i>Контрольные упражнения</i></u>	+	+	+
		+	+

## СЕНТЯБРЬ

Период	3 -5 лет	5 -6 лет	6 -7 лет
2 неделя	Значение занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила поведения на занятиях физкультурой. Требования к физкультурной форме. Мониторинг.	Значение занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Требования к физкультурной форме. Мониторинг.	Значение занятий физической культурой и спортом в жизни человека. Правила техники безопасности на занятиях физкультурой. Требования к физкультурной форме. Мониторинг.
3 неделя	Понятие «Здоровье». Ходьба и бег враспынную. Понятие «Строй». Нахождение своего места в строю. Игра «Порядок-беспорядок». Основные положения туловища, рук, ног. ОРУ без предмета. Нахождение своего места на площадке по ориентирам Игра «Большие и маленькие птицы». Мониторинг.	Понятие «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Значение здорового образа жизни. Ходьба и бег враспынную. Понятие «Строй». Нахождение своего места в строю. Игра «Порядок-беспорядок». Основные положения туловища, рук, ног. ОРУ без предмета. Нахождение своего места на площадке по ориентирам. Игра «Найди свой домик»	Понятие «Здоровье», «Здоровый образ жизни». Значение здорового образа жизни. Ходьба и бег враспынную. Понятие «Строй». Нахождение своего места в строю. Игра «Порядок-беспорядок». Основные положения туловища, рук, ног. ОРУ без предмета. Нахождение своего места на площадке по ориентирам. Игра «Найди свой домик»
4 неделя	Правила безопасности при работе с предметами. ОРУ с летающими тарелками Ходьба и бег враспынную. Нахождение своего места на площадке по ориентирам. Игра «Водители машин». Мониторинг	Правила безопасности при работе с предметами. ОРУ с летающими тарелками Прыжки с различным положением рук, с различными движениями ног. Ходьба и бег враспынную. Понятия «Шеренга» и «Колонна». Построение в шеренгу и колонну. Игра «Водители машин». Мониторинг.	Правила безопасности при работе с предметами. ОРУ с летающими тарелками. Прыжки с различным положением рук, с различными движениями ног. Ходьба и бег враспынную. Понятия «Шеренга» и «Колонна». Построение в шеренгу и колонну. Игра «Водители машин». Мониторинг.

## ОКТАБРЬ

Период	3 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>1 неделя</b>	<p>Построение в шеренгу и колонну. Передвижение по площадке в колонне по одному. Имитация движений различных животных. Игра «Кто как двигается». ОРУ с большим мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли большого мяча. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке. Повторение техники прыжков на месте. П/и «Большие и маленькие птицы». Пальчиковая гимнастика 1</p>	<p>Построение в шеренгу и колонну. Передвижение по площадке в колонне по одному. Имитация движений различных животных. Игра «Кто как двигается». ОРУ с большим мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли большого мяча. Разучивание техники броска мяча в б/б корзину. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке. Повторение техники прыжков на месте и с продвижением вперед. П/и «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика 1</p>	<p>Построение в шеренгу и колонну. Передвижение по площадке в колонне по одному. Имитация движений различных животных. Игра «Кто как двигается». ОРУ с большим мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли большого мяча. Разучивание техники броска мяча в б/б корзину. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке. Повторение техники прыжков на месте и с продвижением вперед. П/и «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика 1</p>
<b>2 неделя</b>	<p>Равнение в шеренге и колонне. ОРУ с короткими ленточками. Разучивание техники прыжков в глубину (спрыгивание). Закрепление техники подбрасывания и ловли большого мяча. Повторение передвижения по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Повторение передвижения по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Я иду, иду, иду». Игра на внимание 1</p>	<p>Равнение в шеренге и колонне. Понятие «Дистанция». Сохранение дистанции при ходьбе и беге. ОРУ с короткими ленточками. Разучивание техники прыжков в глубину (спрыгивание). Закрепление техники подбрасывания и ловли большого мяча. Закрепление техники броска мяча в б/б корзину. Повторение передвижения по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Повторение передвижения по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Я иду, иду, иду». Игра на внимание 1</p>	<p>Равнение в шеренге и колонне. Понятие «Дистанция». Сохранение дистанции при ходьбе и беге. ОРУ с короткими ленточками. Разучивание техники прыжков в глубину (спрыгивание). Закрепление техники подбрасывания и ловли большого мяча. Закрепление техники броска мяча в б/б корзину. Повторение передвижения по гимнастической скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Повторение передвижения по гимнастической скамейке на четвереньках. П/и «Я иду, иду, иду». Игра на внимание 1</p>

<p><b>3 неделя</b></p>	<p>Ходьба и бег в колонну по одному Ходьба обычная, на носках, на пятках. Сохранение дистанции ходьбе и беге в колонну по одному. ОРУ с кольцом. Разучивание пролезания в обруч различными способами. Закрепление техники прыжков в глубину. Повторение ходьбы по гимнастической скамейке. П/и «Белка на дереве». Пальчиковая гимнастика 2</p>	<p>Ходьба и бег в колонну по одному Ходьба обычная, на носках, на пятках. Сохранение дистанции ходьбе и беге в колонну по одному. ОРУ с обручем. Разучивание пролезания в обруч различными способами. Закрепление техники прыжков в глубину. Повторение ходьбы по гимнастической скамейке. П/и «Белка на дереве». Пальчиковая гимнастика 2</p>	<p>Ходьба и бег в колонну по одному Ходьба обычная, на носках, на пятках. Сохранение дистанции ходьбе и беге в колонну по одному. ОРУ с обручем. Разучивание пролезания в обруч различными способами. Закрепление техники прыжков в глубину. Повторение ходьбы по гимнастической скамейке. П/и «Белка на дереве». Пальчиковая гимнастика 2</p>
<p><b>4 неделя</b></p>	<p>Ходьба с различными заданиями. Бег обычный, на носках. ОРУ на гимнастической скамейке. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами (боком приставным шагом, высоко поднимая колени). Закрепление техники пролезания в обруч. Сюжетное занятие «Прогулка в осенний лес».</p>	<p>Ходьба с различными заданиями. Бег обычный, на носках, с изменением темпа. ОРУ на гимнастической скамейке. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами (боком приставным шагом, высоко поднимая колени). Закрепление техники пролезания в обруч. Сюжетное занятие «Прогулка в осенний лес».</p>	<p>Ходьба с различными заданиями. Бег обычный, на носках, с изменением темпа. ОРУ на гимнастической скамейке. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами (боком приставным шагом, высоко поднимая колени). Закрепление техники пролезания в обруч. Сюжетное занятие «Прогулка в осенний лес».</p>



## НОЯБРЬ

Период	3 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>1 неделя</b>	<p>Ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени. Медленный бег. ОРУ с кубиком. Разучивание техники подбрасывания и ловли мяча после отскока. Разучивание техники отбивания мяча от пола. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Повторение техники прыжков в глубину. П/и «Найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика 3</p>	<p>Ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени. Медленный бег. ОРУ с кубиком. Разучивание техники подбрасывания и ловли мяча после отскока. Разучивание техники отбивания мяча от пола. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Повторение техники прыжков в глубину. П/и «Найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика 3</p>	<p>Ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени. Медленный бег. ОРУ с кубиком. Разучивание техники подбрасывания и ловли мяча после отскока. Разучивание техники отбивания мяча от пола. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами. Повторение техники прыжков в глубину. П/и «Найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика 3</p>
<b>2 неделя</b>	<p>Ходьба с различными заданиями. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ с цветком. Разучивание техники прыжков через линию. Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча после отскока от пола. Закрепление техники отбивания мяча от пола. Повторение техники пролезания в гимнастический обруч. П/и «Мышки в норке». Игра на внимание 2</p>	<p>Ходьба с различными заданиями. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание техники прыжков через линию, через несколько линий подряд. Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча после отскока от пола. Закрепление техники отбивания мяча от пола. Повторение техники пролезания в гимнастический обруч. П/и «Мышки в норке». Игра на внимание 2 Ходьба мелким и широким шагом. Бег с захлестыванием голени. ОРУ в парах.</p>	<p>Ходьба с различными заданиями. Бег с высоким подниманием колен. ОРУ с гимнастическими палками. Разучивание техники прыжков через линию, через несколько линий подряд. Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча после отскока от пола. Закрепление техники отбивания мяча от пола. Повторение техники пролезания в гимнастический обруч. П/и «Мышки в норке». Игра на внимание 2 Ходьба мелким и широким шагом. Бег с захлестыванием голени. ОРУ в парах.</p>
<b>3 неделя</b>	<p>Ходьба мелким и широким шагом. ОРУ без предмета. Разучивание техники пролезания под гимнастической скамейкой.</p>	<p>Разучивание техники пролезания под гимнастической скамейкой. Закрепление техники прыжков через линию, через несколько линий подряд.</p>	<p>Разучивание техники пролезания под гимнастической скамейкой. Закрепление техники прыжков через линию, через несколько линий подряд.</p>

	<p>Закрепление техники прыжков через линию, через несколько линий подряд.</p> <p>Повторение техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами.</p> <p>П/и «К своим флажкам».</p> <p>Пальчиковая гимнастика 4</p>	<p>Повторение техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами.</p> <p>П/и «К своим флажкам».</p> <p>Пальчиковая гимнастика 4</p>	<p>Повторение техники ходьбы по гимнастической скамейке различными способами.</p> <p>П/и «К своим флажкам».</p> <p>Пальчиковая гимнастика 4</p>
<b>4 неделя</b>	<p>Построение в круг.</p> <p>Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>ОРУ со шнуром.</p> <p>Разучивание техники ходьбы по шнуру, канату.</p> <p>Закрепление техники пролезания под гимнастической скамейкой.</p> <p>П/и «Зайцы в огороде».</p> <p>Повторение отбивания мяча от пола.</p> <p>Игра на внимание 3</p> <p>«Спортивный Ералаш».</p>	<p>ОРУ со шнуром.</p> <p>Разучивание техники ходьбы по шнуру, канату.</p> <p>Закрепление техники пролезания под гимнастической скамейкой.</p> <p>П/и «Зайцы в огороде».</p> <p>Повторение отбивания мяча от пола.</p> <p>Игра на внимание 3</p> <p>«Волшебная веревочка»</p> <p>«Спортивный Ералаш».</p>	<p>Перестроение из шеренги в круг.</p> <p>Перестроение из колонны в круг в движении.</p> <p>ОРУ со шнуром.</p> <p>Разучивание техники ходьбы по шнуру, канату.</p> <p>Закрепление техники пролезания под гимнастической скамейкой.</p> <p>П/и «Зайцы в огороде».</p> <p>Повторение отбивания мяча от пола.</p> <p>«Волшебная веревочка»</p> <p>Игра на внимание 3</p> <p>«Спортивный Ералаш».</p>

### ДЕКАБРЬ

Период	3 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>1 неделя</b>	<p>Ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p> <p>Построение парами.</p> <p>ОРУ в парах.</p> <p>Разучивание техники броска и ловли мяча двумя руками снизу в парах.</p> <p>Разучивание техники прокатывания мяча в парах сидя на полу.</p> <p>Закрепление техники ходьбы по шнуру, канату.</p> <p>Повторение прыжков через линию, через несколько линий.</p> <p>П/и «Льдинки»</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении по ориентирам.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p> <p>ОРУ с большим мячом в парах.</p> <p>Разучивание техники броска и ловли мяча двумя руками снизу в парах.</p> <p>Разучивание техники прокатывания мяча в парах сидя на полу.</p> <p>Закрепление техники ходьбы по шнуру, канату.</p> <p>Повторение прыжков через линию, через несколько линий.</p>	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении по ориентирам.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.</p> <p>ОРУ с большим мячом в парах.</p> <p>Разучивание техники броска и ловли мяча двумя руками снизу в парах.</p> <p>Разучивание техники прокатывания мяча в парах сидя на полу.</p> <p>Закрепление техники ходьбы по шнуру, канату.</p>

	Пальчиковая гимнастика 5	П/и «Белые медведи». Пальчиковая гимнастика 5	Повторение прыжков через линию, через несколько линий. П/и «Белые медведи». Пальчиковая гимнастика 5
<b>2 неделя</b>	Ходьба приставным шагом. ОРУ с мячом в парах. Разучивание техники прыжков на двух ногах с продвижением. Закрепление техники броска и ловли мяча двумя руками снизу в парах. Закрепление техники прокатывания мяча в парах сидя на полу. Повторение подлезания под гимнастической скамейкой. П/и «Зайцы и волк» Игра на внимание 4.	Ходьба приставным шагом. ОРУ с мячом в парах. Разучивание техники прыжков на двух ногах с продвижением, назад, в стороны, с поворотом. Закрепление техники броска и ловли мяча двумя руками снизу в парах. Закрепление техники прокатывания мяча в цель. Повторение подлезания под гимнастической скамейкой. П/и «Светофор» Игра на внимание 4.	Ходьба приставным шагом. ОРУ с мячом в парах. Разучивание техники прыжков на двух ногах с продвижением, назад, в стороны, с поворотом. Закрепление техники броска и ловли мяча двумя руками снизу в парах. Закрепление техники прокатывания мяча в цель. Повторение подлезания под гимнастической скамейкой. П/и «Светофор» Игра на внимание 4.
<b>3 неделя</b>	Построение в колонну по два. Ходьба и бег в колонне по два. ОРУ с флажками. Разучивание техники лазания по гимнастической лестнице. Закрепление техники прыжков на двух ногах с продвижением. Повторение ходьбы по шнуру, канату. П/и «Бездомный заяц». Пальчиковая гимнастика 6	Построение в колонну по два. Ходьба и бег в колонне по два. ОРУ с флажками. Разучивание техники лазания по гимнастической лестнице. Закрепление техники прыжков на двух ногах с продвижением назад, в стороны, с поворотом. Повторение ходьбы по шнуру, канату. П/и «Бездомный заяц». Пальчиковая гимнастика 6	Построение в колонну по два. Ходьба и бег в колонне по два. ОРУ с флажками. Разучивание техники лазания по гимнастической лестнице. Закрепление техники прыжков на двух ногах с продвижением назад, в стороны, с поворотом. Повторение ходьбы по шнуру, канату. П/и «Бездомный заяц». Пальчиковая гимнастика 6
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег змейкой за воспитателем. ОРУ на гимнастической скамейке с кубиком. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке с остановкой. Закрепление техники лазания по гимнастической лестнице. Игра на внимание 5	Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ на гимнастической скамейке с кубиком. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке с остановкой и поворотом на 360 градусов. Закрепление техники лазания по гимнастической лестнице. Игра на внимание 5	Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ на гимнастической скамейке с кубиком. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке с остановкой и поворотом на 360 градусов. Закрепление техники лазания по гимнастической лестнице.

	«Спортивный Ералаш»	«Спортивный Ералаш»	Игра на внимание 5 «Спортивный Ералаш»
--	---------------------	---------------------	---

**ЯНВАРЬ**

Период	3 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>1 неделя</b>	Досуговое занятие «Прогулка в зимний лес». Праздник аттракционов Пальчиковая гимнастика 7.	ОРУ с кубиком Разучивание техники броска б/мяча в стенку с последующей ловлей после отскока от пола. Досуговое занятие «Прогулка в зимний лес». Праздник аттракционов Пальчиковая гимнастика 7.	ОРУ с кубиком Разучивание техники броска б/мяча в стенку с последующей ловлей. Досуговое занятие «Прогулка в зимний лес». Праздник аттракционов. Пальчиковая гимнастика 7.
<b>2 неделя</b>	Ходьба и бег с различными заданиями. ОРУ без предмета. Разучивание техники прыжков с места. Закрепление техники подбрасывания и ловли мяча. Повторение лазания по гимнастической лестнице. П/и «Совушка». Игра на внимание 6	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ в движении. Разучивание техники прыжков с места. Закрепление техники броска б/мяча в стенку с последующей ловлей. Повторение лазания по гимнастической лестнице. П/и «Васька-кот». Игра на внимание 6	Ходьба и бег со сменой направляющего. ОРУ в движении. Разучивание техники прыжков с места. Закрепление техники броска б/мяча в стенку с последующей ловлей. Повторение лазания по гимнастической лестнице. П/и «Васька-кот». Игра на внимание 6
<b>3 неделя</b>	Перестроения по ориентирам. ОРУ с летающими тарелками. Разучивание техники перелезания через предметы. Разучивание техники подлезания под предметами. Закрепление техники прыжков с места. П/и «Кораблики». Пальчиковая гимнастика 8	Повороты направо и налево. ОРУ с летающими тарелками. Разучивание техники лазания по сетке-паутине. Закрепление техники прыжков с места. П/и «Кораблики». Пальчиковая гимнастика 8	Повороты направо и налево. ОРУ с летающими тарелками. Разучивание техники лазания по сетке-паутине. Закрепление техники прыжков с места. П/и «Кораблики». Пальчиковая гимнастика 8
<b>4 неделя</b>	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Разучивание упражнений на степах. Повторение изученных упражнений с мячом. Закрепление техники подлезания под предметами. Игра на внимание 7	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Разучивание упражнений на степах. Закрепление техники лазания по сетке-паутине. Повторение изученных упражнений с мячом. Игра на внимание 7 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш».	Ходьба и бег с преодолением препятствий. ОРУ на степах. Разучивание упражнений на степах. Закрепление техники лазания по сетке-паутине. Повторение изученных упражнений с мячом.

	«Спортивный Ералаш».		Игра на внимание 7 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш».
--	----------------------	--	--

**ФЕВРАЛЬ**

Период	3 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>1 неделя</b>	ОРУ с большим мячом. Игровые задания с мячом. Разучивание техники отбивания мяча от пола. Закрепление техники упр. на степях. Повторение прыжков с места. П/и «»Дедушка Мазай». Пальчиковая гимнастика 9	ОРУ с большим мячом. Игровые задания с мячом. Разучивание техники ведения б/б мяча на месте. Закрепление техники упр. на степях. Повторение прыжков с места. П/и «»Дедушка Мазай». Пальчиковая гимнастика 9	ОРУ с большим мячом. Игровые задания с мячом. Разучивание техники ведения б/б мяча на месте и в движении. Закрепление техники упр. на степях. Повторение прыжков с места. П/и «»Дедушка Мазай». Пальчиковая гимнастика 9
<b>2 неделя</b>	ОРУ на гимнастических матах. Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники отбивания мяча от пола. Повторение подлезания под предметы и перелезания через предметы. П/и «Кошка и мышки». Игра на внимание 8	ОРУ на гимнастических матах. Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники ведения б/б мяча на месте. Повторение лазания по сетке-паутине. П/и «Кошка и мышки». Игра на внимание 8	ОРУ на гимнастических матах. Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники ведения б/б мяча на месте и в движении. Повторение лазания по сетке-паутине. П/и «Кошка и мышки». Игра на внимание 8
<b>3 неделя</b>	Элементы ритмической гимнастики. Разучивание техники ползания на четвереньках по наклонной доске. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Повторение упр. на степях. П/И «Домики». Пальчиковая гимнастика 10	Элементы ритмической гимнастики. Ходьба и бег по наклонной доске. Разучивание техники ползания на четвереньках по наклонной доске. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Повторение упр. на степях. П/И «Домики». Пальчиковая гимнастика 10	Элементы ритмической гимнастики. Ходьба и бег по наклонной доске. Разучивание техники ползания на четвереньках по наклонной доске. Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Повторение упр. на степях. П/И «Домики». Пальчиковая гимнастика 10
<b>4 неделя</b>	ОРУ с помпонами. Разучивание техники ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями.	ОРУ с помпонами. Разучивание техники ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки.	ОРУ с помпонами. Разучивание техники ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки.

	Закрепление техники ползания на четвереньках по наклонной доске. Повторение ведения отбивания мяча от пола. Игра на внимание 9 «Спортивный Ералаш».	Закрепление техники ползания на четвереньках по наклонной доске. Повторение ведения б/б мяча на месте и в движении в игровой форме. Игра на внимание 9 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш».	Закрепление техники ползания на четвереньках по наклонной доске. Повторение ведения б/б мяча на месте и в движении в игровой форме. Игра на внимание 9 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш»
--	--	---	--

## МАРТ

Период	3 -5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
<b>1 неделя</b>	Ходьба и бег с остановкой по сигналу. ОРУ с теннисным мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли м. мяча. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. Повторение прыжков в длину с разбега. П/И «Мы – веселые ребята». Пальчиковая гимнастика 11	Разучивание техники эстафетного бега. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. ОРУ с теннисным мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли м. мяча. Закрепление техники ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки. Повторение прыжков в длину с разбега. П/И «Мы – веселые ребята». Пальчиковая гимнастика 11	Разучивание техники эстафетного бега. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. ОРУ с теннисным мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли м. мяча. Закрепление техники ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки. Повторение прыжков в длину с разбега. П/И «Мы – веселые ребята». Пальчиковая гимнастика 11
<b>2 неделя</b>	Разучивание техники эстафетного бега. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. ОРУ с теннисным мячом. Разучивание техники подбрасывания и ловли м. мяча. Закрепление техники ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки. Повторение прыжков в длину с разбега. П/И «Мы – веселые ребята». Игра на внимание 10	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с теннисным шариком. Разучивание техники прыжков с разбегом по скамейке. Закрепление техники подбрасывания и ловли малого мяча. Закрепление техники перебрасывания м.мяча из руки в руку. Повторение ползания на четвереньках по наклонной доске. П/и «Ловишки с ленточками» Игра на внимание 10	Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ с теннисным шариком. Разучивание техники прыжков с разбегом по скамейке. Прыжки с выполнением фигур. Закрепление техники подбрасывания и ловли малого мяча. Закрепление техники перебрасывания м.мяча из руки в руку. Повторение ползания на четвереньках по наклонной доске. П/и «Ловишки с ленточками» Игра на внимание 10
	ОРУ с цветами. Разучивание техники перелезания с предмета на предмет.	ОРУ с ракеткой. Разучивание техники перелезания с предмета на предмет.	ОРУ с ракеткой. Разучивание техники перелезания с предмета на предмет.

<b>3 неделя</b>	Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке с соскоком без остановки. Повторение техники ходьбы по гимнастической скамейке с различными заданиями. П/и «Курица и цыплята». Пальчиковая гимнастика 12	Закрепление техники прыжков с разбегом по скамейке. Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки. П/и «Часовой». Пальчиковая гимнастика 12	Закрепление техники прыжков с разбегом по скамейке. Прыжки с выполнением фигур. Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки. П/и «Часовой». Пальчиковая гимнастика 12
<b>4 неделя</b>	ОРУ с ленточками. Перестроение из колонны в круг. Разучивание техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Закрепление техники перелезания с предмета на предмет. Игра на внимание 11 «Спортивный Ералаш»	Упражнения с гимнастическими лентами. Перестроение из колонны в два, три круга. Разучивание техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Закрепление техники перелезания с предмета на предмет. Игра на внимание 11 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш»	Упражнения с гимнастическими лентами. Перестроение из колонны в два, три круга. Разучивание техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Закрепление техники перелезания с предмета на предмет. Игра на внимание 11 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш»

**АПРЕЛЬ**

<b>Период</b>	<b>3 -5 лет</b>	<b>5 – 6 лет</b>	<b>6 – 7 лет</b>
<b>1 неделя</b>	Бег на скорость. ОРУ с бубном. Разучивание техники метания мяча. Закрепление техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Закрепление техники ходьбы по гимнастической скамейке с соскоком без остановки. П/и «Волк во рву» Пальчиковая гимнастика 13	Бег на скорость. ОРУ с палками для аквааэробики. Разучивание техники метания мяча. Закрепление техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами Повторение прыжков с разбегом по скамейке. П/и «Волк во рву» Пальчиковая гимнастика 13	Бег на скорость. ОРУ с палками для аквааэробики. Разучивание техники метания мяча. Закрепление техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами Повторение прыжков с разбегом по скамейке. П/и «Волк во рву» Пальчиковая гимнастика 13

<b>2 неделя</b>	ОРУ с мешочком. Прыжки с зажатым между ног мешочком. Закрепление техники метания мяча. Повторение перелезания с предмета на предмет. П/и «Бездомный заяц». Игра на внимание 12	ОРУ с мешочком. Разучивание техники прыжков в высоту с места. Закрепление техники метания мяча. Повторение перелезания с предмета на предмет. П/и «Бездомные пары». Игра на внимание 12	ОРУ с мешочком. Разучивание техники прыжков в высоту с места. Закрепление техники метания мяча. Повторение перелезания с предмета на предмет. П/и «Бездомные пары». Игра на внимание 12
<b>3 неделя</b>	ОРУ с бумерангами. Разучивание техники перелезания с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Закрепление техники прыжков с зажатым между ног мешочком. Повторение кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. П/и «Охотники». Пальчиковая гимнастика 14	ОРУ с бумерангами. Разучивание техники перелезания с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Закрепление техники прыжков в высоту с места. Повторение кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Игры с парашютом. Пальчиковая гимнастика 14	ОРУ с бумерангами. Разучивание техники перелезания с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Закрепление техники прыжков в высоту с места. Повторение кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Игры с парашютом. Пальчиковая гимнастика 14
<b>4 неделя</b>	ОРУ с без предмета. Разучивание техники кружения на месте. Закрепление техники перелезания с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Повторение метания мяча. «Спортивный Ералаш» П/и «Карусель». Игра на внимание 13	ОРУ с листом бумаги. Разучивание техники кружения парами. Закрепление техники перелезания с одного пролета гимнастической лестницы на другой. Повторение метания мяча. П/и «Змейка». «Волшебная веревочка» Игра на внимание 13 «Спортивный Ералаш»	Упражнения с гимнастическими лентами. Перестроение из колонны в два, три круга. Разучивание техники кружения на месте с открытыми и закрытыми глазами. Закрепление техники перелезания с предмета на предмет. Игра на внимание 13 «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш»

**МАЙ**

<b>Период</b>	<b>3 -5 лет</b>	<b>5 – 6 лет</b>	<b>6 – 7 лет</b>
<b>1 неделя</b>	ОРУ с б/б мячом. Разучивание техники отбивания мяча от пола. Закрепление техники кружения на месте. Повторение прыжков. П/и «Мяч-ловишка».	ОРУ с б/б мячом. Разучивание техники ведения б/б мяча в движении. Закрепление техники кружения парами. Повторение прыжков в высоту с места. П/и «Мяч-ловишка».	ОРУ с б/б мячом. Разучивание техники ведения б/б мяча в движении с изменением темпа и направления. Закрепление техники кружения парами. Повторение прыжков в высоту с места.



	Пальчиковая гимнастика 15	Пальчиковая гимнастика 15	П/и «Мяч-ловишка». Пальчиковая гимнастика 15
<b>2 неделя</b>	ОРУ с большим мячом. Отбивание мяча от пола. Мониторинг. Кружение на месте с открытыми и закрытыми глазами. Повторение прыжков. П/и «Мяч-ловишка». Пальчиковая гимнастика 16	ОРУ без предмета Закрепление техники ведения б/б мяча в движении. Повторение лазания по гимнастической лестнице. П/и «Выручи друга» Пальчиковая гимнастика 16	ОРУ без предмета Закрепление техники ведения б/б мяча в движении. Повторение лазания по гимнастической лестнице. П/и «Выручи друга» Пальчиковая гимнастика 16
<b>3 неделя</b>	ОРУ без предмета. П/и Игра на внимание 14 Мониторинг	ОРУ без предмета. Разучивание техники прыжков через скакалку. Повторение кружения на месте, кружения парами. Сохранение равновесия стоя на одной ноге. Эстафеты. Игра на внимание 14 Мониторинг	ОРУ без предмета. Разучивание техники прыжков через скакалку. Повторение кружения на месте, кружения парами. Сохранение равновесия стоя на одной ноге. Эстафеты. Игра на внимание 14 Мониторинг
<b>4 неделя</b>	ОРУ с пляжным мячом. Повторение упражнений с мячом. Мониторинг. «Спортивный Ералаш».	ОРУ с пляжным мячом. Повторение упражнений с мячом. Мониторинг. «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш»	ОРУ с пляжным мячом. Повторение упражнений с мячом. Мониторинг. «Волшебная веревочка» «Спортивный Ералаш».