

**Принята:**

Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Утверждаю:**

и.о. Заведующего ГБДОУ д/с № 113  
Крючкова В.Н.  
Приказ № 217 от 30.08.2024 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Инструктора по физической культуре:  
Пашининой Людмилы Викторовны**

**старшей группы  
компенсирующей направленности,  
реализующей адаптированную образовательную программу  
дошкольного образования для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья с задержкой психического развития**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад № 113 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга**

**на 2024 – 2025 учебный год**

Санкт-Петербург  
2024 год

## Содержание:

### Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели, задачи и принципы программы .....	3
1.3. Планируемые результаты освоения программы.....	5
1.4. Целевые ориентиры освоения программы детьми дошкольного возраста с ЗПР .....	5
к 6 годам: .....	5
1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей старшей группы .....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....	8
2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с ЗПР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области физическая культура. ....	8
Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР: .....	8
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.....	9
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. ....	10
Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР: .....	10
2.2. Содержание образовательной работы с детьми.....	11
Перспективный план по физической культуре на 2024-2025 учебный год .....	11
Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в старшей группе (2024-2025 уч.г.).....	14
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной программы дошкольного образования.....	33
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся 33	
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ. ....	35
3.1. Структура реализации образовательной деятельности.....	35
3.2. Максимально-допустимый объем образовательной нагрузки (занятия по физическому развитию) 35	
3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды .....	35
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.) .....	36

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре старшей группы компенсирующей направленности разработана на основе «Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития (далее рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 113 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 113), с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02.11.2022 г., регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.);

- Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. № 874 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02.11.2022 г., регистрационный номер 70809);

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14.11.2013 г., регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 27.01.2023 г., регистрационный № 72149)

- Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;

- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

На основе федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

### 1.2. Цели, задачи и принципы программы

**Цель рабочей программы:** Обеспечение условий, определяемых общими и особыми потребностями обучающихся старшего дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) с задержкой психического развития (далее ЗПР), индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья.

**Задачи рабочей программы:**

- Коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ с ЗПР;
- Охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ с ЗПР, в том числе их эмоционального благополучия;
- Обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ с ЗПР в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;
- Создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ с ЗПР, как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;

- Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- Формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ с ЗПР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- Формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ с ЗПР; Обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ с ЗПР;
- Обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.

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

1. Принцип социально-адаптирующей направленности образования ребенка с ЗПР и обеспечения его самостоятельности в дальнейшей социальной жизни.
2. Этиопатогенетический принцип: для правильного построения коррекционной работы с ребенком ЗПР.
3. Принцип системного подхода к диагностике и коррекции нарушений направленного на речевое и когнитивное развитие ребенка с ЗПР.
4. Принцип комплексного подхода к диагностике и коррекции нарушений, в котором участвуют различные специалисты психолого-медико-педагогической комиссии (далее - ПМПК).
5. Принцип опоры на закономерности онтогенетического развития.
6. Принцип единства в реализации коррекционных, профилактических и развивающих задач.
7. Принцип реализации деятельностного подхода в обучении и воспитании.
8. Принцип необходимости специального педагогического руководства.
9. Принцип вариативности коррекционно-развивающего образования.
10. Принцип инвариантности ценностей и целей при вариативности средств реализации и достижения целей Программы.

**Содержание рабочей программы** обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Рабочая программа состоит из трех основных разделов: целевой, содержательный и организационный.

**Целевой раздел** определяет цель и задачи коррекционно-развивающей работы, принципы и подходы к реализации программы, характеристику особенностей развития детей с ЗПР, планируемые результаты освоения программы.

**Содержательный раздел** включает содержание коррекционно-развивающей работы, взаимодействие с семьей, взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями.

**Организационный раздел** содержит формы образовательной деятельности, организацию специальной развивающей предметно-пространственной среды, технологии реализации рабочей программы, использование электронных образовательных ресурсов и информационно-коммуникационных технологий, материально-техническое обеспечение.

**Основной формой работы в соответствии с рабочей программой является игровая деятельность.**

Все коррекционно-развивающие занятия в соответствии с рабочей программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями.

Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и детей с задержкой психического развития и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития детской речи в норме.

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 ЗПР к концу данного этапа обучения.

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### **1.4. Целевые ориентиры освоения программы детьми дошкольного возраста с ЗПР к 6 годам:**

Физическое развитие: ребенок осваивает все основные движения, хотя их техническая сторона требует совершенствования. Практически ориентируется и перемещается в пространстве. Выполняет физические упражнения по показу в сочетании со словесной инструкцией инструктора по физической культуре (воспитателя). Принимает активное участие в подвижных играх с правилами. Осваивает координированные движения рук при выполнении действий с конструктором, крупной мозаикой, предметами одежды и обуви.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- не подлежат непосредственной оценке;
- не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития обучающихся с ЗПР;
- не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями обучающихся с ЗПР;
- не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки обучающихся;
- не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Степень реального развития обозначенных целевых ориентиров и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных обучающихся в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

**Для обучающихся с ЗПР характерны следующие специфические образовательные потребности:**

\*обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

\*комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

\*организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

\*учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;

\*постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

\*постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

\*специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

\*использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

\*развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

\*специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого.

## **1.5. Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей старшей группы**

### **Физическое развитие:**

Обучающиеся 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. В связи с особенностями психического и физического развития у таких детей отмечаются нарушения пространственных и временных представлений, координации, точности движений; снижена способность к запоминанию и концентрации внимания. Отличительной чертой является замедленность темпов развития мышления, нарушение коры головного мозга, что приводит к трудности овладения двигательными действиями. Формирование двигательной памяти у них затруднено. Отмечается двигательная расторможенность или, наоборот, гиподинамия (они малоподвижны, не любят бегать, прыгать, предпочитают игру другим видам деятельности), недостаточность функции вестибулярного аппарата, характерно нарушение зрительно-слуховой ориентации в пространстве. Движения этих детей не соразмерны, они затрудняются в метании мяча, в выполнении тонких дифференцированных движений пальцами рук. Некоторые дети предпочитают предметы, издающие резкие звуки, шумы, и однообразно ими манипулируют. При ходьбе и беге дети излишне напрягают мышцы тела, чрезмерно размахивают руками, недостаточно координируют движения рук и ног. Недостатки в координации движений наблюдаются и в прыжках. Поэтому они долго не могут научиться прыгать на одной ноге, перепрыгивать с места на место на двух ногах и т. п. У детей с ЗПР моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений.

Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Специфика работы с детьми с ЗПР состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности обучающихся с ЗПР в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области физическая культура.

**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.
4. 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.
5. 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, кольцоброс) 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.

### **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

### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Задачи раздела 1 "Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни":

сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;

воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;

формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

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

-обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

-оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. 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).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

## 2.2. Содержание образовательной работы с детьми.

### Перспективный план по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Группы компенсирующей направленности старшего возраста 5-6 лет: Основные задачи:

<b>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</b>	<b>Формирование потребности в двигательной активности</b>	<b>Развитие умения играть в подвижные игры с простыми несложными движениями</b>	<b>Формировать выразительность движений, умения передавать простейшие движения некоторых персонажей</b>
<p>-формирование правильной осанки; Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. -закрепление умения ползать, лазать, пролезать, перелезать. -формирование умения прыгать в высоту на месте. -развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость), чувство равновесия. -развитие пространственной ориентировки.</p>	<p>-продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей. -поддержание интереса к физическим упражнениям. -продолжать формировать у детей произвольные движения головой, туловищем, ногами, руками.</p>	<p>-совершенствовать умение взаимодействовать в подвижных играх, проявлять внимание друг к другу. -продолжать учить соблюдать правила игры. -закреплять умение проговаривать короткие стихи в подвижных играх и упражнениях.</p>	<p>-совершенствовать выразительность движений детей: понимать и выражать в движении радость, огорчение; выполнять движения ритмично, под музыку, подражать движениям животных.</p>

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в группе компенсирующей направленности для детей с задержкой психического развития:**

Основные виды движения	Общеразвивающие упражнения	Подвижные игры
<p>Ходьба: Стайкой, за педагогом. Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, парами за воспитателем, в колонне по одному, в рассыпную, змейкой между предметами. Ходьба с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом, с изменением темпа, змейкой. Ходьба между линиями, по линии, по доске, по гимнастической скамейке, с мешочком песка на голове. Кружение в медленном темпе с предметом в руках, в обе стороны.</p> <p>Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бег на скорость, бег приставным шагом.</p> <p>Ползание, лазание: Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под воротца (высота 30-40см), пролезание в обруч, перелезание через несколько предметов подряд. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного</p>	<p>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса: Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук. Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед-назад, вверх-вниз. Сжимание и разжимание кистей рук.</p> <p>Упражнения для развития мышц спины: Повороты вправо-влево, держа руки на поясе. Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя и лежа на полу. Повороты, разводя руки в сторону, из положений руки перед грудью, руки за голову. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног: Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине. Приседания, держа руки на поясе, полуприседания, поднимая руки вверх, отводя их за спину. Поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок. Ходьба по канату, опираясь носками об пол. Захват предметов пальцами</p>	<p>«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Кто лучше прыгнет», «С кочки на кочку», «Классы», «Медведь и пчелы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школы мяча», «Эстафеты», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Гори, гори ясно».</p>

<p>пролета на другой.</p> <p>Катание, бросание, метание: Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед, прокатывание мяча по полу, бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание набивных мешочков на дальность в цель, правой и левой рукой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед. Прыжки через линию. Прыжки с высоты (20см), в длину с места, в длину с разбега. Прыжки через скакалку.</p> <p>Перестроения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равнение по ориентирам, размыкание и смыкание в колонне на вытянутые руки. Повороты направо и налево.</p> <p>Ритмическая гимнастика: Выполнение знакомых, ранее разученных движений под музыку. Согласовывание ритма движений с музыкальным сопровождением.</p>	<p>ног, приподнимая и опуская их.</p> <p>Статические упражнения: Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке, стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>	
---	---	--

**Комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности в старшей группе (2024-2025 уч.г.)**

<b>Задачи:</b> учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх и ловле его двумя руками, упражнять в пролезании в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в прыжках с продвижением вперед.								
<b>ТЕМЫ</b>	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 02.09-13.09</b>	<b>ДИАГНОСТИКА</b>							
<b>ДЕТСКИЙ САД. ИГРУШКИ 16.09-20.09</b>	ходьба и бег «змейкой», между ориентирами на полу, в рассыпную, построение в круг, непрерывный бег до 1,5 минут.		ходьба по гимнастической скамейке, с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	диагностика	«Школа мяча»	пролезание в обруч боком	Эстафета «Пожарные на учениях»	Дидактическая игра «кто что делает»
<b>ПРИМЕТЫ ОСЕНИ 23.09-04.10</b>	ходьба и бег с разным положением рук и ног, между ориентирами на полу, в рассыпную, непрерывный бег до 1,5 минут, построение	с игрушками	ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны	прыжки на двух ногах продвижением вперед	диагностика	пролезание в обруч любым способом	Игра «Собери листочки»	Дыхательное упражнение «Подуй на листик»

## О к т я б р ь

**Задачи:** учить детей ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу педагога, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в непрерывном беге в медленном темпе до 1,5 минут, в перешагивании через шнур, натянутый на пол, на расстоянии 30 см, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>САД-ФРУКТЫ</b> <b>07.10-11.10</b>	ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, «змейкой», непрерывный бег до 2 минут в медленном темпе, построение в шеренгу, повороты направо, налево.	с листочками	учить строиться в три колонны	прыжки на двух ногах через шнуры: прямо, боком	бросание набивного мяча	ползание на четвереньках «змейкой» между предметами, чередуя с бегом	Игра «Белки на дереве», «Собери листочки к дереву», Урожай	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик гриб нашел»
<b>ОГОРОД-ОВОЩИ</b> <b>14.10-18.10</b>	ходьба в колонне по одному, с заданиями, «гусиным шагом», лилипутами, великанами, на носочках, бег до 1,5 минут, перестроение в три колонны.	с гимнастической палкой	ходьба строевым шагом, с отработыванием четких поворотов и остановки	прыжки в мешках с продвижением вперед	метание в горизонтальную цель большого мяча	лазание по гимнастической стенке боком приставным шагом	Подвижная игра «Быстро возьми овощ»	Дыхательное упражнение «Сдуй листок с ладошки»

<p><b>Фрукты-овощи Обобщение 21.10-25.10</b></p>	<p>ходьба и бег в рассыпную, в колонне по одному, «змейкой», непрерывный бег до 2 минут в медленном темпе, построение в шеренгу, повороты направо, налево.</p>	<p>Ритмические упражнения под муз. комп. «Кадриль»</p>	<p>ходьба с перешагиванием через натянутый шнур, не задевая его (висит колокольчик)</p>	<p>прыжки в глубину 30 см (контроль приземления)</p>	<p>перебрасывание мяча друг другу, стоя в двух шеренгах</p>	<p>пролезание в обруч малого диаметра боком, передом</p>	<p>Подвижная игра «Мышкин запас»</p>	<p>Игры малой подвижности «Найди лишнее»</p>
--	--	--	---	--	---	--	--------------------------------------	--

<p><b>ЧАСТИ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА, ТУАЛЕТНЫ Е ПРИНАДЛЕ ЖНОСТИ</b></p> <p><b>28.10-08.11</b></p>	<p>ходьба и бег «змейкой», между ориентирами на полу, в рассыпную, построение в круг, непрерывный бег до 1,5 минут.</p>	<p>ритмическая композиция «Капитошка» смячами (диск «Веселая пластинка»)</p>	<p>диагностика</p>	<p>спрыгивание глубину 30 см</p>	<p>метание мешочка с песком в горизонтальную цель</p>	<p>ползание по гимнастической скамейке наживоте, хват сбоку</p>	<p>Игра «Птицы в клетку»</p>	<p>Упражнение на дыхание «Птицы кричат», «птицы летят»</p>
---	---	--	--------------------	----------------------------------	---	---	------------------------------	--

## Н о я б р ь

**Задачи:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке сдотягиванием до предмета, бросанию мяча приемом от груди, ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную, в ловле мяча двумя руками, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге до 2 минут.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>ОДЕЖДА, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, ОБУВЬ 11.11-15.11</b>	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны	С кубиками	ходьба с приседаниями на каждый шаг, с высоким подниманием колена	прыжки через кубики, чередуя прыжок на двух, на одной ноге, продвигаясь вперед	элементы боулинга	пролезание в обруч в группировке, боком, прямо	Спортивное развлечение ко Дню России для детей средней группы «Моя Родина - Россия»	Игра «Карусели»
<b>ОДЕЖДА, ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ, ОБУВЬ 18.11-22.11</b>	ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; враспынную, «змейкой», высоко поднимая колени, с изменением темпа, перестроение в три колонны	С мягкими игрушками	упражняются в ходьбе приставным шагом вправо и влево	прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	перебрасывание мяча друг другу снизу вверх, стоя в шеренгах	ползание на четвереньках (расстояние 3-4 метра), толкая головой мяч	Игра «Не попадись»	Дидактическая игра «Подбери слова»

<p><b>ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ИХ ДЕТЕНЬШИ И 25.11-29.11</b></p>	<p>ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны, размыкание навьюченные руки</p>	<p>выполнение разученных ранее упражнений под музыку (диск «Музыка для ритмики»)</p>	<p>ходьба имитирующая животных (петух, курица, кошка, лошадь)</p>	<p>прыжки через обруч</p>	<p>перебрасывание мяча друг другу из-за головы</p>	<p>лазание по шведской стенке с переходом на соседний пролет</p>	<p>Эстафета «Одеть друга»</p>	<p>Коммуникативная игра «Назови ласково»</p>
---	---	--	---	---------------------------	--	--	-------------------------------	--

<p><b>ОБУВЬ</b> <b>25.11-29.11</b></p>	<p>ходьба и бег в колонне по одному друг за другом; в рассыпную, «змейкой», высоко поднимая колени, перестроение в три колонны</p>	<p>С кеглями</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке с предметами в руках</p>	<p>прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на расстояние 4 метра</p>	<p>отбивание мяча о землю двумя руками</p>	<p>пролезание между рейками гимнастической лестницы</p>	<p>Игры – эстафеты с мячами</p>	<p>Дидактическая игра «Обувь мальчиков и девочек»</p>
<p><b>ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ И ИХ ДЕТЕНЬШИ</b> <b>02.12-06.12</b></p>	<p>Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, ходьба с заданиями, ходьба по скамейке, челночный бег 3 раза по 6 метров, перестроение в рассыпную</p>	<p>С кубиками</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами</p>				<p>Эстафета «Перенеси кошку»  Игра «Лиса в курятнике»  «Кот и мыши»</p>	<p>Игра малой подвижности  «Найди лишнее»</p>

## Д е к а б р ь

**Задачи:** учить детей перебрасывать мяч из одной руки в другую, ходить по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, упражнять в построении в три колонны по зрительным ориентирам, беге в колонне по одному с сохранением дистанции, развивать ловкость и глазомер; учить согласовывать ритм движений с музыкальным сопровождением.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>ДИКИЕ ЖИВОТНЫЕ ИХ ДЕТЕНЬШИ</b> <b>09.12-13.12</b>	ходьба и бег с разным положением рук и ног, между ориентирами на полу, в рассыпную, построение в рассыпную, непрерывный бег до 1,5 минут. 1,2,3, перестроение в три колонны.	с мягкими игрушками и животными	ходьба с высоким подниманием коленей	диагностика	перебрасывание мячей двумя руками снизу в парах	лазание по гимнастической стенке до колокольчика	Игра «волк ворву», «Хитрая лиса»	Игра малой подвижности «Найди зайца»
<b>ПРИМЕТЫ ЗИМЫ. ЗИМУЮЩИЕ ПТИЦЫ</b> <b>16.12-20.12</b>	ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную по всему залу, построение в колонну по одному, перестроение в пары	С атласными лентами	Ходьба по двум скамейкам навстречу друг другу, правильно расходясь в разные стороны, не теряя равновесие.	прыжки через препятствия в парах	элементы хоккея, ведение шайбы клюшкой	ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с бегом	игры со снежками «Самый меткий»	Упражнение на дыхание «Птицы кричат»

<p><b>НОВЫЙ ГОД 23.12-28-12</b></p>	<p>ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде, бег враспынную, змейкой, противходом,</p>	<p>аэробика под музыкальную композицию «Кабы не было зимы» диск «Музыка для физо»</p>	<p>ходьба лилипутами и великанами</p>	<p>прыжки через движущуюся веревку боком</p>	<p>отбивание мяча одной (ведущей) рукой об пол</p>	<p>ползание по гимнастической скамейке на животе, с мешочком на спине, подтягиваясь руками</p>	<p>Игра «Два Мороза»</p>	<p>Игра малой подвижности «Что висит на елке?»</p>
---	---	---	---------------------------------------	--	--	--	--------------------------	--

## Я н в а р ь

<b>Задачи:</b> учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет приставными шагами, контролировать правильный захват, упражнять в подскоках, забрасывании мяча в баскетбольную корзину								
<b>ТЕМЫ</b>	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>ЗИМНИЕ ЗАБАВЫ</b> <b>09.01-17.01</b>	ходьба обычная в разном темпе, бег, высоко поднимая колени с преодолением преград, построение в круг, размыкание на вытянутые руки	с султанчиками	ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи	прыжки в длину парами, держась за руки	отбивание мяча одной рукой об пол на месте, с продвижением вперед	пролезание в воротники	Танцевальная игра под композицию «Веселые коньки»	Дидактическая игра Дыхательное упражнение «Заморозь и обогрей»
<b>ЖИВОТНЫЕ ХОЛОДНЫЕ СТРАНЫ</b> <b>20.01-24.01</b>	ходьба с замедлением и ускорением темпа, непрерывный бег в течение 2 минут, построение в круг, перестроение в два круга, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки	с мячами большого диаметра	ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу и расхождение	прыжки из обруча в обруч разными способами	перебрасывание мяча из одной руки в другую	лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа	Подвижная игра "У медведя во бору"	Пальчиковая игра «Тюлень»,
<b>ЖИВОТНЫЕ ЕЖАРИКИ СТРАНЫ</b> <b>27.01-31.01</b>	ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде, бег врассыпную, змейкой, противоходом, расчет на 1, 2, перестроение по расчету.	с пластмассовыми кружками	удерживание статического равновесия с закрытыми глазами на двух и одной ноге	Запрыгивание на высоту 20-30 см	метание малого мяча в корзину	пролезание в обруч разными способами	Подвижная игра "Изобрази животное"	Игра малой подвижности «Собери картинку»

## Ф е в р а л ь

**Задачи:** учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, закрепить навыки забрасывания баскетбольных мячей в корзину двумя руками снизу, энергичного отталкивания и приземления при прыжках, упражнять в отбивании мяча одной рукой об пол, учить ползать по пластунски

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Школа мяча	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>ТРАНСПОРТ. ПДД</b> <b>03.02-07.02</b>	ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде, бег враспынную, змейкой, противоходом, расчет на 1, 2, перестроение по расчету.	С гимнастическими палками	ходьба по наклонной доске, руки в стороны, на поясе, за головой	прыжки в длину над двух ногами с места	бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд)	ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом	Подвижная игра «Цветные автомобили»	Игра малой подвижности и «Собери виды транспорта»
<b>ПОСУДА</b> <b>10.02-14.02</b>	ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, бег враспынную, перестроение в шеренгу, в две шеренги	С гантелями	ходьба по наклонной доске вверх и вниз с предметами посуды	прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой	передача мяча в парах в движении	учить ползать по-пластунски до обозначенного места	Подвижная игра "У медведя во бору»	Пальчиковая игра «кастрюлька»

<p><b>ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ</b> <b>17.02-21.02</b></p>	<p>ходьба с замедлением и ускорением темпа, непрерывный бег в течение 2 минут, построение в круг, перестроение в два круга, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки</p>	<p>с мячами большого диаметра</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу и расхождение</p>	<p>прыжки из обруча в обруч разными способами</p>	<p>перебрасывание мяча из одной руки в другую</p>	<p>лазание по гимнастической стенке (высота 2,5 метра) с изменением темпа</p>	<p>«В магазин за продуктами»</p>	<p>Дидактическая игра «Что в кастрюле»</p>
---	---	-----------------------------------	---	---	---	---	----------------------------------	--

<p style="text-align: center;"><b>ДЕНЬ ЗАЩИТНИК А ОТЕЧЕСТВ А 24.02-28.02</b></p>	<p>ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дет и выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны, размыкание навьтянутые руки</p>	<p>с мячами малогоразмера</p>	<p>ходьба по скамейке строевым шагом с гимнастической палкой (винтовка) в руках</p>	<p>на двух ногах с продвижение мвперед</p>	<p>метание в движущуюся цель (снайпер)</p>	<p>лазание по гимнастической скамейке наживоте с мешочком на спине</p>	<p>игры-эстафеты «Разведчики», «Развед и огонь», «Полоса препятствий»</p>	<p>Дыхательное упражнение «Чей парашют медленней опустится на землю»</p>
--	--	-------------------------------	---	--	--	--	---	--

## М а р т

**Задачи:** учить детей ходить по узкой рейке гимнастической скамейки, прыжкам в высоту с разбега, упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в подскоках, в беге большими шагами, учить перебрасывать мяч друг другу, стоя в двух шеренгах, разными способами, продолжать формировать правильную осанку, закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий, закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Школа мяча	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>8 МАРТА, СЕМЬЯ 03.03- 07.03</b>	ходьба с замедлением и ускорением темпа, непрерывный бег в течение 2 минут, построение в круг, перестроение в два круга, в шеренгу, размыкание на вытянутые руки	с цветами	ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, руки в стороны*	прыжки на месте на двухногах, на одной, перекрестно	перебрасывание мяча в двух шеренгах из разных исходных положений*	ползание попластунски в сочетании с перебежка мидо ориентира	Эстафета «Соберем букет для мамы»	Игра малой подвижности «Заплет и косички»
<b>МЕБЕЛЬ, КВАРТИРА 10.03- 14.03</b>	ходьба в колонне по одному, с заданиями, «гусиным шагом», лилипутами, великанами, на носочках, бег до 2 минут, бег большими шагами, перестроение в триколонны, равнение в затылок	выполнение разученных ранее упражнений и циклических движений под композицию Вивальди «Весна»	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	прыжки в мешках на расстоянии бметров	прокатывание фитбола друг другу в парах	лазание по гимнастической стенке, меняя темп (контроль захвата)	Игра «Собери мусор пылесосом», «Найди картинку»	Дыхательное упражнение «Чайник кипит», «Пылесос гудит»

<p><b>ПРИМЕТ Ы ВЕСНЫ 17.03-21.03</b></p>	<p>ходьба в колонне по одному, с заданиями, «гусиным шагом», лилипутами, великанами, на носочках, бег до 2 минут, бег большими шагами, перестроение в три</p>	<p>Без предметов</p>	<p>ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на половине пути</p>	<p>прыжки в длину с места</p>	<p>передача мяча малого диаметра под согнутой левой (правой) ногой, стоя в шеренге*</p>	<p>лазание по гимнастической стенке</p>	<p>«парный бег в обручах»</p>	<p>Игра малой подвижности  «Узнай дерево по листочку»</p>
--	---	----------------------	---	-------------------------------	---	---	-------------------------------	---

<b>ЖИВОТНЫ ЕИ ПТИЦЫ ВЕСНОЙ 24.03-28.03</b>	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны, повороты	с гимнастическими палками	ходьба по широкой и узкой дорожке	прыжки на одной ноге с продвижением вперед, прыжки на двух ногах	отбивание мяча об пол двумя руками и ловля его	по гимнастической стенке с переходом на другую пролет	«Птица без гнезда» Латвийская народная игра	игра малой подвижности «Найди птицу»
--	---	---------------------------	-----------------------------------	--	--	---	---	--------------------------------------

## А п р е л ь

<b>Задачи:</b> тренировать прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость, упражнять в прокатывании обручей, продолжать формировать правильную осанку, упражнять в прыжках в высоту с разбега, передаче мяча под согнутой ногой, сбивании мячом кегель, упражнять в прыжках на мячах-хопках								
<b>ТЕМЫ</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Равновесие</b>	<b>Прыжки</b>	<b>Метание</b>	<b>Лазание</b>	<b>Игры и эстафеты</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>ОБИТАТЕЛИ РЕК, МОРЕЙ И ОКЕАНОВ</b> <b>31.03-04.04</b>	ходьба обычная, на носках, на пятках, с дополнительным заданием для рук, бег со сменой ведущего, перестроение из колонны по одному в колонну по три равнение по ориентирам; повороты	Без предметов		прыжки в длину с разбега	метание мяча вдаль и в горизонтальную цель разными способами	пролезание в обруч в группировке, боком, прямо	Игра «Четыре моря»	Пальчиковая гимнастика «Морские животные»
<b>КОСМОС</b> <b>07.04-11.04</b>	ходьба в колонне по одному, с заданиями, приставным шагом, лилипутами, великанами, перекатом с пятки на носок, на носочках, бег до 2 минут, перестроение в три колонны	С массажными мячами	челночный бег 3 раза по 10 метров	прыжки на мячах-хопках	перебрасывание мячей стоя в шеренгах с расстояния 2,5 метров разными способами	по гимнастической стенке, пролезание в обруч разными способами	Эстафеты «Надень скафандр», «Доставь космическое питание»	Пальчиковая игра «Как зародилась жизнь на Земле» Упражнения на расслабление под музыку А.Рыбникова
<b>МЫ ЧИТАЕМ. ДЕТСКИЕ ПИСАТЕЛИ (А.С. Пушкин)</b> <b>14.04-18.04</b>	ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети выполняют упражнения для рук и плечевого пояса, бег непрерывный в течение 2 минут, построение в три колонны	с ленточками	ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом	прыжки в высоту с места «достань до предмета» (4-5 раз)	школа мяча	подлезание под шнур высота 30 см	Подвижная игра «Путаница»	Малоподвижная игра «Море волнуется»

<p><b>ЦВЕТЫ, НАСЕКОМЫ Е</b></p> <p><b>21.04-25.04</b></p>	<p>ходьба и бег «змейкой», между ориентирами на полу, в рассыпную, построение в круг, непрерывный бег до 2 минут, бег большими шагами, построение в шеренгу, колонну, круг.</p>	<p>С малыми обручам и</p>	<p>ходьба на носочках по гимнастической скамейке, руки «как крылья»</p>	<p>прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см</p>	<p>Отбивание мяча от стены</p>	<p>ползание по гимнастической скамейке опираясь на предплечья и колени.</p>	<p>Подвижная игра «Бабочки»</p>	<p>Игра малой подвижностью и «Мы идем гулять на луг»»</p>
---	---	---------------------------	---	--	--------------------------------	---	---------------------------------	---

## М а й

Задачи: учить детей прыгать в длину с разбега, упражнять в ходьбе и беге парами, метании вдаль и в цель, прыжках на месте, перебрасывании мяча друг другу, ползании в разном исходном положении, «школа мяча», продолжать укреплять брюшной пресс, правильную осанку.

ТЕМЫ	Вводная часть	ОРУ	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Игры и эстафеты	Заключительная часть
<b>ВРЕМЕНА ГОДА, КАЛЕНДАРЬ ДЕНЬ ПОБЕДЫ 05.05-07.05</b>	Ходьба в колонне по одному с заданиями: гусиный шаг, «пауки», хлопок под коленом.  Бег в спокойном темпе до 2 минут, перестроение в три колонны.	с флажками	ходьба по узкому ребру гимнастической скамейки	рассмотрение схемы прыжка с разбега в длину, пробный прыжок	перебрасывание мячей стоя в шеренгах с расстояния 2,5 метров разными способами	диагностика	Подвижная игра «Самолёты»	«Разведчик» игра на внимание
<b>МОЙ ГОРОД САНКТ-ПЕТЕРБУРГ 12.05-16.05</b>	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках «черепашки», медленный бег в течение двух минут, бег с препятствиями, перестроение в колонну по два (парами)	С мячами под музыкальную композицию «Капитошка»	ходьба на носочках по гимнастической скамейке с предметами в руках	Отрабатывание шагов для разбега	диагностика	пролезание правым и левым боком в обруч	Подвижная игра с речевым сопровождением «Переменка»	Дидактическая игра «Найди отличия»
<b>ДИАГНОСТИКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА 19.05-30.05</b>	ДИАГНОСТИКА							

### 2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной программы дошкольного образования

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений обучающихся, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. В соответствии с реализуемой адаптированной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями с задержкой психического развития разработан Количественный мониторинг общего развития обучающихся (решение педагогического совета от 31 августа 2024 года.).

В процессе диагностики оцениваются достижения обучающихся по образовательной области – «Физическое развитие» – согласно возрастным индивидуальным развитием. Формы педагогической диагностики: наблюдение, анализ. Проводится 2 раза в год: 1-2 неделя сентября, 3-4 неделя мая. Результаты наблюдений отображаются в протоках ППк ГБДОУ.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»	Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

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

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2024г.	Итоги обследования физической подготовленности детей (во всех группах)	Все группы	Консультация (индивидуальная)	
X-2024 г.	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	Все группы	Беседа	Презентация
XI-2024г.	«Здоровый образ жизни в семье- залог здоровья ребенка».	Все группы	Беседа	Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке». (во всех группах).

<b>XII-2024 г.</b>	«Организация зимнего активного отдыха детей (лыжи, коньки, санки).	Все группы	Консультация  (групповая)	
<b>I-2025 г.</b>	«О детской одежде для зимних прогулок» (во всех группах).	Все группы	Беседа	Памятки  «Зимние игры и забавы детей».
<b>II-2025 г.</b>	Ваш ребенок на занятиях по физкультуре  Спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества	Все группы  Все группы	Консультация  (индивидуальная)	Фотовыставка
<b>III-2025 г.</b>	«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	Все группы	Беседа	Презентация
<b>IV-2025 г.</b>	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия»	Все группы	Беседа	
<b>V-2025 г.</b>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы за 2023-2024уч.год	Все группы	Общие рекомендации	

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Коррекционно - образовательный процесс с детьми по физической культуре рассчитан на пятидневную рабочую неделю. Продолжительность учебного года с 1 сентября август.

Четыре недели в году (2- в начале сентября и 2- в конце мая) отводятся на проведение комплексной педагогической диагностики.

#### 3.1. Структура реализации образовательной деятельности

<b>Организационная образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>
Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Физкультура на прогулке	1 раз в неделю
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>
Игра	Ежедневно

#### 3.2. Максимально-допустимый объем образовательной нагрузки (занятия по физическому развитию)

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

<b>Группа</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u></b>
Старшая группа	25 мин - зал/улица	3

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

<b>Помещение</b>	<b>Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды</b>
<b>Содержание</b>	
<b>Спортивный зал</b>	-наличие игрушек, предметов – заместителей для подвижных игр, -наглядная информация для родителей -наличие пособий, сделанных педагогами. -наличие атрибутов для подвижных игр -наличие спортивных игр (ракетки, мячи-ёжики и т.д.)
<b>Спортивная площадка</b>	-наличие спортивных игр (ракетки, мячи-ёжики и т.д.) -наличие выносного материала для проведения подвижных игр и занятия на прогулке

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

<b>Образовательная область, направление образовательной Деятельности</b>	<b>Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)</b>
<b>Физическое развитие</b>	-«Диагностика — развитие — коррекция: Программа дошкольного образования детей с интеллектуальной недостаточностью /Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2012.
<b>Педагогическая диагностика</b>	- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; -От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой; -«Программы воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития /Под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. -Ноткина Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста (СПб.,1995); -Печора К. Л., Пантюхина Г. В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях (М.: Владос, 2003); -«Как развивается ваш ребенок?»-таблицы сенсомоторного и социального развития: От рождения до 4х лет / Эрнст Й.кипхард; (пер. с нем.Л.В.Хариной).-Изд.5-е- М.:Теревинф, 2019.-112с
<b>Электронно-образовательные ресурсы</b>	<a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a> <a href="http://www.maam.ru/">http://www.maam.ru/</a> <a href="http://fizinstruktor.ru/">http://fizinstruktor.ru/</a>