РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
культурной практики «физическая культура»
Образовательная область «Физическое развитие»
подготовительная группа компенсирующей направленности
для детей с ТНР (6-7 лет)

Калининград
2018 г.

1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Речевое развитие» основной образовательной программы МАДОУ ЦРР д/с № 24, составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под ред. Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайловой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов: Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная программа составлена для реализации культурной практики «физическая культура».

Основная форма реализации данной программы – 30 минут в процессе образовательной деятельности, осуществляемой три раза в неделю.

2. Цель и основные задачи

2.1. Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, приобщение к осознанным нормам и правилам здорового образа жизни.

2.2. Задачи:

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.
3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

3. Планируемые результаты освоения Программы

К концу года ребенок:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
2. Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
3. Перебрасывает набивные мячи (вес 1 кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 метров, метает предметы в движущуюся цель.
4. Перестраивается в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на

первый-второй, соблюдает интервалы во время движения.
5. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
6. Следит за правильной осанкой.
7. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

4. Планирование образовательной деятельности

№ п/п	Тема	Количество часов (занятий)
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	1
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; развивать точность движений при переброске мяча	1
3	Занятие на улице: Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1
4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его и не касаясь пола	1
5	Упражнять в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур	1
6	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений	1
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение по переползанию на гимнастической скамейке.	1
8	Упражнять в равновесии; повторить переползание по гимнастической скамейке, задание с мячом.	1
9	Занятие на улице: Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	1
10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	1
11	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; в прыжках через шнуры.	1
12	Занятие на улице: Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	1
13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в	1

	сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом	
14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1
15	Занятие на улице: Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задания с прыжками.	1
16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1
17	Упражнять в прыжках; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	1
18	Занятие на улице: Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	1
19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
20	Упражнять в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
21	Занятие на улице: Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	1
22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную (используя все пространство зала), в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	1
23	Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; в ходьбе по повышенной опоре.	1
24	Занятие на улице: Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча	1
25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	1
26	Упражнять в ходьбе по канату (шнуру), в прыжках через шнур.	1
27	Занятие на улице: Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	2
28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу ;ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1
29	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; передаче мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	1
30	Занятие на улице: Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	1
31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить	1

	ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии	
32	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, в ползании, в ходьбе по гимнастической скамейке.	1
33	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	1
34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие	1
35	Повторить лазанье на гимнастическую стенку с переходом с одного пролета на другой; упражнения в прыжках и на равновесие.	1
36	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в поворотах прыжком на месте; в прыжках на правой и левой ноге, огибая предметы; в выполнении заданий с мячом.	1
37	Упражнять детей в ходьбе с различными	1
38	положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1
39	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием), в упражнениях с мячом.	1
40	Занятие на улице: Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	1
41	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1
42	Упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	1
43	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	1
44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	1
45	Упражнять в перебрасывании малого мяча; в ползании на четвереньках, в прыжках.	1
46	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	1
47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	1
48	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков (мячиков) на дальность.	1

49	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; в ползании по скамейке.	1
50	Упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	1
51	Занятие на улице: Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков (мячиков) на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	1
52	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагиванием через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	1
53	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур, ползание на ладонях и коленях.	1
54	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе между предметами; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны	1
55	площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	1
56	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1
57	Упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	1
58	Занятие на улице: Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	1
59	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1
60	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках; в бросании мяча.	1
61	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками	1
62	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	1
63	Упражнять в прыжках с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); в переброске мяча; в лазанье в обруч (под дугу).	1
64	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1
65	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1
66	Упражнять в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	1

67	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	1
68	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	1
69	Упражнять в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	2
70	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками	2
71	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	2
72	Занятие на улице: Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	
73	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	1
74	Упражнять в прыжках, ползании; повторить задания с мячом.	1
75	Занятие на улице: Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	1
76	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1
77	Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; в ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	1
78	Занятие на улице: Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
79	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	1
80	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки	1
81	Занятие на улице: Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	1
82	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	1
83	Занятие на улице: Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	1
84	Упражнять в прыжках в длину с разбега (энергичный разбег, приземление на обе ноги), в перебрасывании мяча друг другу.	1
85	Занятие на улице: Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	1
86	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1
87	Упражнять в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	1
88	Занятие на улице: Повторить бег на скорость; упражнять детей в	1

	заданиях с прыжками, в равновесии.	
89	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1
90	Повторить упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	1
91	Занятие на улице: Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, игровые задания в прыжках и с мячом.	1
92	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку	1
93	Занятие на улице: Упражнять в продолжительном беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием	1
94	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	1
95	Упражнять в прыжках в длину с разбега (разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги); повторить упражнения с мячом.	1
96	Занятие на улице: Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках	1
97	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	1
98	Упражнять в метании мешочков на дальность, в лазанье под шнур, в равновесии	1
99	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	1
100	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1
101	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	1
102	Занятие на улице: Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	1
Всего	.	105

5. Методическое обеспечение

1. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 2-7 лет. Конспекты занятий.
3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7.