

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Протокол от «30» августа 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим  
ГБДОУ детским садом № 108  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_/Н.В. Бойцова/  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 103 ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
инструктора по физической культуре  
группы раннего возраста  
№ 13 «Бусинки» комбинированной направленности  
на 2024-2025 учебный год

Инструктор по физической культуре:  
Иванова Анастасия Алексеевна

Санкт-Петербург  
2024



**Аннотация к рабочей программе инструктора по физической культуре  
для комбинированной группы раннего возраста № 13 «Бусинки»  
ГБДОУ детского сада № 108 комбинированного вида  
Выборгского района Санкт - Петербурга**

Рабочая программа инструктора по физической культуре комбинированной группы раннего возраста № 13 «Бусинки» (далее Программа) разработана на основе «Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи, фонетико-фонематическим нарушением речи)» ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга, и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Рабочая программа разработана на период 2024-2025 учебного года (с 01.09.2024 по 31.08.2025 года) по образовательной области физическое развитие.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

**Целью** Программы является создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей детей; укрепление здоровья детей раннего возраста и детей раннего возраста с ТНР в ДОУ путем повышения физиологической активности органов и систем детского организма; коррекция речедвигательных нарушений.

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:**

- Создание условий для правильного физического опыта детей.
- Обеспечение оптимального режима двигательной активности.
- Накапливание и обогащение двигательного опыта детей.
- Обучение детей основным видам движений и спортивных упражнений, доступных возрасту.
- Совершенствование понимания речи взрослого.
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа состоит из следующих разделов:**

**1. Целевой** – пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры на этапе перехода к дошкольному возрасту.

**2. Содержательный** – перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию в соответствии с направлениями развития ребенка, интеграция образовательной области «Физическое

развитие» с образовательными областями «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно-эстетическое развитие»; содержание коррекционной работы, описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы.

**3. Организационный** – описание материально-технического обеспечения образовательной программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Многообразие методов и приемов, используемых в воспитательно-образовательном процессе в группах раннего возраста, позволяют решить основные задачи, связанные с созданием условий по укреплению физического и психического здоровья детей, развитием индивидуальности, двигательной активности ребенка. Единство воспитательных, развивающих, коррекционных и обучающих задач процесса образования детей раннего возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей раннего возраста, позволяют достигнуть поставленной цели.

В рабочую программу включена коррекционно-развивающая работа инструктора по физической культуре, представлено примерное комплексно-тематическое планирование на учебный год.

## Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	5
1.1.	Пояснительная записка	5
1.1.1.	Нормативно-правовая база	5
1.1.2.	Цель Программы	6
1.1.3.	Общие задачи программы	6
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.1.3.	Характеристика детей и групп ДОО	6
1.1.4.	Срок реализации программы	6
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет	7
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	8
1.4.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	8
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	9
2.1.	Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие	9
2.2.	Содержание образовательной деятельности	9
2.3.	Перспективное планирование образовательной деятельности	11
2.4.	Образовательная деятельность в режимных процессах (ОО Физическое развитие)	18
2.4.1.	Расписание физкультурных занятий	18
2.5.	Работа с родителями (законными представителями)	19
2.5.1.	Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) детей раннего возраста	19
2.5.2.	План работы с родителями на учебный год	20
2.6.	Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР) ОО Физическое развитие	21
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	22
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	22
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	23
3.3.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	23

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольном учреждении. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию комбинированной группы раннего возраста разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим нарушением речи) ГБДОУ детский сад № 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга и программы воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

### 1.1.1. Нормативно-правовая база

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)

2. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства просвещения РФ № 1022 от 24 ноября 2022 года)

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1155 от 17 октября 2013 года), с изменениями №31 от 21 января 2019 года.

4. Пункт 5 Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ № 809 от 9 ноября 2022 года

5. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.
6. Федеральный закон от 24 сентября 2022 н. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
7. Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»

### **1.1.2. Цель Программы**

Разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций

### **1.1.3. Общие задачи программы**

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- сотрудничество ДОО с семьей;
- возрастная адекватность ДОО соответствию условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### 1.1.3. Характеристика детей и групп ДОО

Группа раннего возраста  
№13 «Бусинки»  
Девочек 11  
Мальчиков 10  
Дети с 1 группой здоровья\_\_чел  
Дети со 2 группой зоровья\_\_чел  
Дети с 3 группой здоровья\_\_  
\_\_\_\_\_чел  
Дети с ОВЗ 8 если есть  
Другое (если есть)

#### **1.1.4. Срок реализации программы**

Срок реализации программы 2024-2025 учебный год (1 сентября 2024- 31 августа 2025)

#### **1.2. Возрастные особенности физического развития детей 2-3 лет**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжают развиваться предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления.

Процесс усвоения нового в движении сохраняет прежнюю специфику: основное здесь — подражание. Однако оно изменяет свой характер: наблюдается большее осмысление предложенной ребенку задачи и, в связи с этим, более четкое ее выполнение. Дети еще не способны придерживаться точно заданной формы движений, но развивающаяся двигательная память помогает им самостоятельно воспроизводить знакомые двигательные действия.

Ребенок постепенно учится согласовывать свои движения с движениями других детей, приучается своевременно реагировать на сигналы извне, требующие изменить характер движения, его темп, силу или совсем прекратить движение и остановиться.

В условиях систематического руководства ребенок на третьем году жизни совершенствует ходьбу, лазанье, начинает бегать, прыгать. Все эти движения еще мало координированы и недостаточно точны.

Ребенок чувствует потребность в частой смене движений, не может сохранять неподвижную позу, нуждается в чередовании движений и отдыха.

Большое значение для развития движений имеют специально организуемые подвижные игры с правилами. В этих играх дети подчиняют свои движения разнообразным внешним сигналам, например изменяют темп движений в зависимости от изменения музыки, направление или характер движения по слову (остановиться, перейти от ходьбы к бегу и др.). Ценность подвижных игр заключается и в том, что, помимо развития движений, выполнение различных правил в игре требует от ребенка понимания ситуации, внимания, выдержки. У него воспитывается умение играть совместно, согласовывать свои движения с движениями других.

Наряду с подвижными играми необходимы занятия основной гимнастикой. При проведении физкультурных занятий следует обращать внимание на качество выполнения движений, исправлять ошибки и своевременно изменять и усложнять тот или иной комплекс упражнений, если дети овладели им достаточно хорошо. При условии правильной организации двигательной активности дети двух-трех лет, как правило, большую часть дня бодры и активны. Такое поведение свидетельствует о состоянии оптимальной возбудимости нервной системы.

Дети данного возраста обнаруживают крайнюю неустойчивость состояния возбудимости.

Незначительные причины (например, изменения режима, болезненное состояние) могут приводить к состоянию повышенного возбуждения, при котором поведение

ребенка нарушается (он начинает громко кричать, отказывается выполнять ранее установленные правила, проявляет упрямство).

Переутомление, как эмоциональное, так и физическое, приводит к тому, что бодрое состояние сменяется вялым. Движения ребенка становятся замедленными, он перестает играть, не хочет выполнять установленные правила. Иногда при утомлении у детей проявляются ранее сформированные автоматические движения (сосание пальцев, раскачивание, навязчивые движения). Такое поведение свидетельствует о временном понижении возбудимости центральной нервной системы. Причинами переутомления могут быть различные неблагоприятные физические факторы окружающей среды (высокая температура помещения, недостаточная проветренность помещений, шум, плохое освещение). В душном помещении с высокой температурой воздуха утомление детей наступает скорее.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы

- У ребенка развита развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки;
- Ребенок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения;
- Ребенок понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам;
- Ребенок с желанием играет в подвижные игры.

### 1.4. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

Педагогическая диагностика проводится для определения эффективности педагогических действий и их дальнейшего планирования.

В группах раннего возраста диагностика индивидуального развития детей проводится 2 раза в год основе метода наблюдения: на этапе поступления (стартовая диагностика) в ДОО и в конце учебного года (завершающая диагностика).

На каждого ребенка заводится индивидуальная карта.

#### Индивидуальная карта развития

№	ФИО _____ Целевой ориентир	Старт			Финиш (май)		
		-	V	+	-	V	+
	У ребенка развита развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки						
	Ребенок повторяет за взрослым простые имитационные упражнения						

	Ребенок понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам						
	Ребенок с желанием играет в подвижные игры						

Где:

- навык не сформирован

V навык в стадии формирования

+ навык сформирован.

По анализу полученных данных выстраивается взаимодействие с детьми: планируется индивидуальная работа, по показателям составляются индивидуальные образовательные маршруты как для успешного освоения образовательной Программы.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Задачи образовательной деятельности ОО Физическое развитие

Задачи образовательной деятельности:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщения к здоровому образу жизни.

### 2.2. Содержание образовательной деятельности

Содержание	Описание	
Основная гимнастика	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля; ползание и лазание; ходьба; бег; прыжки; упражнения в равновесии</p>	<p>В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса; упражнения для равновесия и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника; упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника; музыкально-ритмические упражнения (разученные на музыкальном занятии)</p>	<p>Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе сидя на стуле или на скамейке</p>
Подвижные игры	<p>Педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать как зайчики, помахать крылышками, как птичка и т.п)</p>	

Формирование основ здорового образа жизни	Педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки,; поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию
---	--

## **Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет (группа раннего развития)**

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайные эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребенок еще не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому развитию. Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно - на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В группе раннего возраста детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, в рассыпную - сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя в рассыпную или в кругу.

### **Основные движения:**

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, в рассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м).

Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см). Катание, бросание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### Подвижные игры

Роль ведущего берет на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль»,

«Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Непереползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч»,

«Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Продолжительность занятия по физической культуре: до 10 мин. - группа раннегоразвития разминка - 1 мин

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8 мин.

Заключительная часть (игра малой подвижности): 1 мин.

### 2.3. Перспективное планирование образовательной деятельности

Задачи сентября: Побуждать детей к двигательной активности. способствовать развитию координации общих движений. Обучить детей ходьбе и бегу стайкой за педагогом, ходьбе стайкой за педагогом с перешагиванием через линии; скатыванию мяча по наклонной доске, прокатыванию мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см); ползанию на четвереньках до погремушки 3-4 м, (взяв ее, выпрямиться), ходьбе по дорожке шир. 20 см, дл. 2-3 м).

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Сентябрь № 1,2	Ходьба стайкой за педагогом	Бег стайкой за педагогом	Скатывание мяча по наклонной доске	Ползание на животе, на четвереньках до погремушки 3-4 м (взяв ее, выпрямиться)		
Сентябрь № 3-4	Ходьба стайкой за педагогом	Бег стайкой за педагогом	Скатывание мяча по наклонной доске			Ходьба по дорожке шир. 20 см, дл. 2-3 м)
Сентябрь № 5-6	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег стайкой за педагогом	Прокатывание мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)	Ползание на животе, на четвереньках до погремушки 3-4 м (взяв ее, выпрямиться)		
Сентябрь № 7-8	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии	Бег стайкой за педагогом	Прокатывание мяча педагогу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)			Ходьба по дорожке шир. 20 см, дл. 2-3 м)

Задачи октября: Формировать умение ориентироваться в пространстве, сохранять устойчивое положение тела. Обучать ходьбе стайкой за педагогом с перешагиванием через палки, кубы; бегу стайкой в заданном направлении; прокатыванию мяча педагогу двумя руками сидя и стоя(раст. 50-100 см); прыжкам на двух ногах на месте 10-15 раз, ходьбе наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии

Октябрь № 1-2	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через палки	Бег стайкой в заданном направлении	Прокатывание мяча педагогу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Октябрь № 3-4	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через палки	Бег стайкой в заданном направлении			Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см
Октябрь № 5-6	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег стайкой в заданном направлении	Прокатывание мяча друг другу двумя руками стоя (раст. 50-100 см)			Ходьба по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см
Октябрь № 7-8	Ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через кубы	Бег стайкой в разных направлениях		Ползание по доске, лежащей на полу	Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Задачи ноября: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Обучать ходьбе на носках, ходьбе с переходом на бег; прокатыванию мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см), прокатыванию мяча под дугу, в воротца, ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в ползании по доске, лежащей на полу, прыжках на двух ногах на месте 10-15 раз.; ползанию по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Ноябрь № 1,2	Ходьба на носках	Бег стайкой в разных направлениях	Прокатывание мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)	Ползание по доске, лежащей на полу		
Ноябрь № 3,4	Ходьба на носках	Бег стайкой в разных направлениях	Прокатывание мяча друг другу двумя руками сидя (раст. 50-100 см)			Ходьба по гимнастической скамейке
Ноябрь № 5,6	Ходьба на носках	Бег между	Прокатывание		Прыжки на двух	

		линиями, раст. Между линиями 40-40 см)	мяча под дугу, в воротца		ногах на месте	
Ноябрь № 7,8	Ходьба с переходом на бег	Бег между линиями, раст. Между линиями 40-40 см)	Прокатывание мяча под дугу, в воротца		Прыжки с продвижением вперед через 1-2 параллельные линии (раст 10-20 см)	
Задачи декабря: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. Обучать ходьбе на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; бегу за катящимся мячом; остановке катящегося мяча.; перешагиванию линий. Упражнять в ходьбе переходом на бег, ходьбе по гимнастической скамейке. Поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Декабрь № 1,2	Ходьба с переходом на бег	Бег между линиями, раст. Между линиями 40-40 см)	Остановка катящегося мяча		Прыжки с продвижением вперед через 1-2 параллельные линии (раст 10-20 см)	Ходьба по гимнастической скамейке
Декабрь № 3,4	Ходьба с переходом на бег	Бег за катящимся мячом	Остановка катящегося мяча	Ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см		
Декабрь № 5,6	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег за катящимся мячом	Передача мячей друг другу стоя			Ходьба по гимнастической скамейке
Декабрь № 7,8	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег за катящимся мячом	Передача мячей друг другу стоя			Перешагивание линий
Задачи января: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве. Обучать ходьбе с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое), бегу с переходом на ходьбу и обратно; бросанию мяча от груди двумя руками снизу и из-за головы; ползанию						

по гимнастической скамейке, прыжкам в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см. Упражнять в ходьбе на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; перешагивании линий.

№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Январь № 1,2	Ходьба на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками снизу	Ползание по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см		
Январь № 3,4	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками снизу		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
Январь № 5,6	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно	Бросание мяча от груди двумя руками из-за головы			Перешагивание линий
Январь № 7,8	Ходьба с предметом в руке (флажок, платочек, ленточка и другое)	Бег с переходом на ходьбу и обратно		Ползание по гимнастической скамейке	Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
<p>Задачи февраля: формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям. Обучать ходьбе врассыпную, непрерывному бегу в течении 20 сек; бросанию предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками; прыжкам вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см; перешагиванию предметов выс. 10-15 см; ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в беге переходом на ходьбу и обратно, бросании мяча от груди двумя руками из-за головы.</p>						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Февраль № 1,2	Ходьба врассыпную	Бег с переходом на ходьбу и	Бросание мяча от груди двумя			Перешагивание предметов выс.

		обратно	руками из-за головы			10-15 см
Февраль № 3,4	Ходьба враспышную	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками	Ползание по гимнастической скамейке		
Февраль № 5,6	Ходьба враспышную	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 см двумя руками		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см	
Февраль № 7,8	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течении 20 сек		Ползание по гимнастической скамейке		Ходьба по извилистой дорожке 2-3 м
Задачм марта: укреплять здоровье детей средствами физического воспитания. Обучать ходьбе между предметами, непрерывному бегу в течении 30 сек, бросанию предмета вдаль двумя руками; проползанию под дугой (30-40 см); ходьбе между линиями. Упражнять в ходьбе заданном направлении; прыжках вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см; ходьбе по извилистой дорожке 2-3 м.						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Март № 1,2	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течении 20 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 одной рукой		Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка на 10-15 см	
Март № 3,4	Ходьба в заданном направлении	Непрерывный бег в течении 30 сек	Бросание предмета в горизонтальную цель с расстояния 100-125 одной рукой	Проползание под дугой (30-40 см)		
Март № 5,6	Ходьба между	Непрерывный бег	Бросание			Ходьба по

	предметами	в течении 30 сек	предмета вдаль двумя руками			извилистой дорожке 2-3 м
Март № 7,8	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течении 30 сек		Проползание под дугой (30-40 см		Ходьба между линиями
Задачи апреля: обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики. Обучать ходьбе по кругу по одному; непрерывному бегу в течении 40 сек, бросанию предмета вдаль одной рукой, влезанию на лесенку- стремянку и спуск с нее произвольным способом, подъему без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны. Упражнять в ходьбе между предметами, бросании предмета вдаль двумя руками, прыжках на двух ногах на месте 10-15 раз						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание, катание, ловля	Ползание и лазанье	Прыжки	Упражнения в равновесии
Апрель № 1,2	Ходьба между предметами	Непрерывный бег в течении 40 сек	Бросание предмета вдаль двумя руками		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Апрель № 3,4	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течении 40 сек	Бросание предмета вдаль одной рукой		Прыжки на двух ногах на месте 10-15 раз	
Апрель № 5,6	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течении 40 сек	Бросание предмета вдаль одной рукой			Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны
Апрель № 7,8	Ходьба по кругу по одному	Непрерывный бег в течении 40 сек		Влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом		Подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны
Задачи мая: развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах. Обучать ходьбе по кругу парами, взявшись за руки, медленному бегу на расстояние 40-80 м, перебрасыванию мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м, ловле мяча, брошенного педагогом с раст до 1 м, кружению на месте. Упражнять в ходьбе по кругу по одному, в прыжках в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см						
№ занятия	Ходьба	Бег	Бросание,	Ползание и	Прыжки	Упражнения в

			катание, ловля	лазанье		равновесии
Май № 1,2	Ходьба по кругу по одному	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	
Май № 3,4	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Перебрасывание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка с расстояния 1-1,5 м			Кружение на месте
Май № 5,6	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Ловля мяча, брошенного педагогом с раст до 1 м	Влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом		
Май № 7,8	Ходьба по кругу парами, взявшись за руки	Медленный бег на расстояние 40-80 м	Ловля мяча, брошенного педагогом с раст до 1 м		Прыжки в длину с места как можно дальше, через две параллельные линии 20-30 см	

## 2.4. Образовательная деятельность в режимных процессах (ООФизическое развитие)

В группах раннего возраста физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в первой половине дня в спортивном зале. В период адаптации детей занятия проводятся в групповом помещении.

### 2.4.1. Расписание физкультурных занятий

#### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Кол-во занятий
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 10 минут
Музыкальные занятия		2 раза в неделю 10 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 10 мин
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий 2-3 мин
	г) динамическая пауза между занятиями	Ежедневно 10 мин
	д) бодрящая гимнастика	Ежедневно 5-8 мин

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно

**2.5. Работа с родителями (законными представителями)**  
**2.5.1 Деятельность инструктора по физкультуре по построению взаимодействия с родителями (законными представителями) детей раннего возраста**

Направление	Деятельность инструктора
Диагностико-аналитическое	получение и анализ данных о семье каждого обучающегося, ее запросах в отношении охраны здоровья и развития ребенка; об уровне компетенции родителей (законных представителей) по вопросам особенностей физического развития детей раннего возраста; планирование работы с семьей с учетом проведенного анализа
просветительское	просвещение родителей (законных представителей) по повышению уровня компетенции в вопросах здоровьесбережения ребенка: информирование о фактах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребенка (рациональная организация режима дня для ребенка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребенком и другое) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей раннего возраста, а также о возможностях ДОО в решении данных задач; знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями проводимыми в ДОО
консультационное	консультирование родителей (законных представителей) по вопросам их взаимодействия с ребенком, преодоления возникающих проблем воспитания и обучения детей; способам организации и участия в детских деятельности, образовательном процессе и другом

### 2.5.2 План работы с родителями на учебный год

Дата	Форма работы	Тема
Сентябрь	Родительское собрание Консультация	«Спортивная форма» «Чему научатся дети в учебном году»
Октябрь	Консультация	«Для чего ребенку соблюдать режим дня»
Ноябрь	Фотоколлаж	«Чистота залог здоровья»
Декабрь	Мастер-класс Консультация- передвижка	«Маски-шапочки для подвижной игры» «Подвижные игры зимой на воздухе»
Январь	Консультация	«Зимние виды спорта»
Февраль	Консультация	«Домашний стадион»
Март	День здоровья	«Вместе весело играть»
Апрель	Фотовыставка	«Малыши на спорте»
Май	Консультация	«Польза пеших прогулок»

## **2.6 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы (КРР)**

### **ОО Физическое развитие**

В группах комбинированной направленности при построении системы коррекционной работы совместная деятельность специалистов спланирована так, что педагоги строят свою работу с ребёнком на основе общих педагогических принципов. Единый комплекс совместной коррекционно-педагогической работы, направлен на формирование и развитие двигательных и речевых сфер. Содержание занятий, организация и методические приёмы определяются целями коррекционного обучения с учётом конкретных представлений и речевого опыта, накопленного детьми в процессе работы учителя-логопеда по разделам программы.

Все специалисты работают под руководством учителя-логопеда, который является организатором и координатором всей коррекционно-развивающей работы. В исправлении общего недоразвития речи у детей старшего дошкольного возраста большую роль играет взаимосвязь работы учителя -логопеда и инструктора по физической культуре.

Инструктор по физической культуре осуществляет подбор и внедрение в повседневную жизнь ребёнка общеукрепляющих упражнений, упражнений на мелкую и среднюю моторику, упражнений на дыхание, что сводит к минимуму поведенческие и организационные проблемы, повышает работоспособность детей, стимулирует их внимание, память, мышление. На занятиях по физическому воспитанию совершенствуется общая и мелкая моторика.

Успех обучения в значительной мере зависит от состояния здоровья детей. Дети с ОВЗ как правило имеют проблемы в развитии. Учитывается, что нарушения в состоянии здоровья и развитии у детей могут сочетаться. Здоровьесберегающие образовательные технологии помогают обучать детей и одновременно с этим укреплять их здоровье. Выбор здоровьесберегающих технологий для детей с ОВЗ зависит от наличия показаний или противопоказаний в соответствии с конкретным заболеванием ребенка. На основании этого инструктор составляет календарный план и учитывает особенности состояния здоровья обучающихся с ОВЗ, подбирает необходимые здоровьесберегающие технологии и использует их в образовательном процессе. (на занятиях, в индивидуальной работе, в подгруппах, в режимных моментах).

### **Использование технологии укрепления и сохранения здоровья дошкольников с ОВЗ:**

Для сохранения и стимулирования здоровья дошкольников, в образовательный процесс включены: динамические паузы, гимнастика для глаз, релаксация, подвижные и спортивные игры, дыхательная, ортопедическая гимнастика.

**Динамические паузы.** Снижают утомляемость у детей, активизируют мышление, повышают умственную работоспособность. Проводятся динамические паузы между двумя видами образовательной деятельности. Например, между занятием по формированию элементарных математических представлений и занятием по рисованию.

**Дыхательная гимнастика.** Развивает речевое дыхание, насыщает

кислородом кору головного мозга. Способствует профилактике и лечению заболеваний дыхательной системы. Чтобы развивать дыхание дошкольников, используются игрушки-тренажеры, вертушки, мыльные пузыри. Дыхательные упражнения проводятся через час после приема пищи: – после дневного сна; – на физкультминутках; – во время занятий.

**Физкультминутки.** Позволяют сделать перерыв между занятиями и снять эмоциональное напряжение у детей. Проводятся физкультурные минутки между занятиями и на занятиях, которые требуют интеллектуального напряжения. Проводится комплекс из 6–8 упражнений на 3–5 минут.

**Релаксация.** Позволяет снять мышечное и нервное напряжение с помощью расслабляющих упражнений. Релаксация особенно полезна для дошкольников с повышенной тревожностью и неврозами. С помощью расслабляющих упражнений дети становятся уравновешеннее и спокойнее. Проводят релаксацию после сильных переживаний или физических усилий. Подключается музыкальное и словесное сопровождение.

**Пальчиковая гимнастика.** Повышает работоспособность коры головного мозга, развивает активную речь. Занятия полезны всем детям, но особенно необходимы дошкольникам с ОВЗ.

**Гимнастика для глаз.** Укрепляет глазные мышцы, снимает переутомление и напряжение глаз, способствует общему оздоровлению зрительного аппарата.

**Ортопедическая гимнастика.** Проводится для профилактики болезней опорно - двигательного аппарата. Ортопедическая гимнастика полезна детям с плоскостопием и нарушениями осанки. Используются для занятий разнообразные яркие предметы.

Возраст детей от 2 лет до 3 лет: продолжительность занятий не более 10 минут, 3 раза в неделю.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Материально – техническое обеспечение рабочей программы.

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает всебя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

*Учебно-методический комплект к Программе.*

Программа обеспечена учебно-методическим комплектом. В комплект входят:

- образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ТНР, ФФНР) ГБДОУ детский сад №108 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- программа воспитания ГБДОУ детский сад №108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга;
- комплексно-тематическое планирование;

- методические пособия для инструктора по физической культуре;
- наглядно-дидактические пособия;
- электронные образовательные ресурсы.

### **3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

1. «От рождения до школы». Инновационная программа дошкольного образования/под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой. – 6 изд. доп.-М.: «Мозаика-Синтез», 2021г.
2. Физическое развитие детей раннего дошкольного возраста с расстройствами речевого развития с 2 до 3 лет. Кириллова Ю.А. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс» 2021г.
3. Планы-конспекты занятий по физическому развитию детей раннего дошкольноговозраста с расстройствами речевого развития с 2 до 3 лет. Кириллова Ю.А. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2021.
4. Планы физкультурных занятий в ясельных группах детского сада. Федорова С.Ю. – М.: Мозаика – Синтез, 2020.
5. Сборнк подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика – Ситез, 2022.

### **1.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающей развитие детей.

При проектировании РППС учитываются местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия; возраст уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования; задачи образовательной программы для детей раннего возраста.

### **Наполняемость РППС спортивного зала**

№	Спортивное оборудование доя обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Дорожка шир. 25 см, дл 2-2,5 м	2 шт	нет	да
	Наклонная доска шир. 20 см, дл 1,5-2 м	2 шт	нет	2 шт
	Извилистая дорожка 15-20 см. дл 2-2,5 м	2 шт	есть	1 шт
	Гимнастическая скамья (узкая и широкая рейка) выс. 20 см, дл 1.5-2 м.	4 шт	есть	нет
	Воротца, дуга выс.50 см	4 шт	есть	
	Ребристая доска шир. 25 см, дл.1,5 м	2 шт	нет	да
	Корзина для метания	2 шт	нет	да
	Лесенка-стремянка	2 шт	нет	да 28

	Гимнастическая стенка 6 секций	1 шт	есть	
	Лестница 1 пролет шир.35 см, дл 1.5 м.	2 шт	1 шт.	1 шт.

№	Спортивный инвентарь для обучения основным движениям	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
Для детей 3-4 лет				
	Кегли	30 шт	есть	
	Кубики	60 шт	есть	20 шт
	Мяч диаметром 25 см	30 шт	есть	
	Конусы	10 шт	4 шт	6 шт
	Мяч диаметром 15 см	30 шт	есть	
	Обруч плоский диаметр 50 см	30 шт	есть	
	Набивной мешок 200 гр	30 шт	нет	да
	Мяч теннисный	30 шт	9 шт	да
	Веревка дл 2 м	2 шт	есть	
	Набивной мешок 400 гр	30 шт	нет	да
	Обруч круглый диаметр 60 см	30 шт	есть	10 шт
	Платочек 40x40 см	30 шт	есть	
№	Спортивный инвентарь для выполнения ОРУ, утренней гимнастики, выступлений на праздниках ( для всех возрастов)	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Гимнастические палки	30 шт	есть	
	Султанчики (ленточки на кольце)	60 шт	30 шт	30 шт
	Флажки цветные	60 шт	нет	да
	Флажки с российской символикой	60 шт	есть	
	Косички, шнуры, дл 60 см	30 шт	нет	да
	Ленты разноцветные дл. 60 см	60 шт	нет	да
	Цветные полотна (триколор)	3 шт	нет	да
	Флаг РФ	1 шт	да	
	Фитбол-мячи	4 шт	есть	
	Лестница скорости и координации	2 шт	нет	да
	Игровой парашют	1 шт	нет	да
	Канат для игры	1 шт	есть	
	Спортивный инвентарь для занятий на прогулке + к обозначенному выше	Необходимо для реализации программы	Есть в наличии	Необходимо дополнить
	Лыжи	30 пар	10 пар	да
	Двухколесный велосипед	5 шт	нет	да
	Самокат	5 шт	нет	да