

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБДОУ № 58 Центрального района

Протокол № 4 от 23.05.2018

СОГЛАСОВАНА
С учетом мнения родителей
Протокол Совета родителей
№ 2 от 22.05.2018

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 58
Центрального района СПб



И.Е. Вежлева.

Приказ № 53-ПА от 02.07.2018

Рабочая программа
инструктора по физической культуре
Мушкатеровой Ирины Владимировны
на 2018 – 2019 учебный год

Группа:5.1. «Одуванчик» компенсирующей направленности для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 58 комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург
2018 год

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

Цель	- реализация содержания основной образовательной программы дошкольного образования адаптированной для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">- создать благоприятные условия для разностороннего развития детей с ЗПР, в соответствии с их индивидуальными способностями и склонностями.- помочь специалистам в коррекции негативных тенденций развития воспитанников.- способствовать развитию личности, мотивации и способностей детей в различных видах физической деятельности.- формирование системных знаний, навыков и умений совместной деятельности.
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none">- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<p><i>Отклонения в психофизическом развитии и общая соматическая ослабленность.</i></p> <p>У детей нарушены различные компоненты психической и физической деятельности. Задержка психофизического развития относится к «пограничной» форме дизонтегенеза, для которой характерен замедленный темп созревания психических структур.</p> <p>Группа отличается гетерохронностью проявлений отклонений в развитии, различной степенью их выраженности, а также разным прогнозом</p>

	последствий.
Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</p> <p>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</p> <p>- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26).</p> <p>- Основная адаптированная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи)</p>
Срок реализации рабочей программы	2018-2019 учебный год (Сентябрь 2018 - август 2019 года)
<u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)	<p>Ребенок:</p> <p>-Проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи);</p> <p>-Отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд;</p> <p>-Продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком;</p> <p>-Бегает, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;</p> <p>-Подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);</p> <p>Выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов;</p> <p>-Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;</p> <p>-Выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе;</p> <p>-Выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);</p>

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Месяц (или квартал)	Образовательные области	Темы\направления деятельности	Основные задачи работы с детьми	Формы работы (занятия, проекты, праздники, концерты и др.)
Первый период	Социально-коммуникативное развитие		Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «мышеловка» Считалка «Апельсин».	
	Физическое развитие	СЕНТЯБРЬ “Начало осени.” “Цветы осенью” “Деревья и кустарники осенью” “Грибы” ОКТАБРЬ “Наш детский сад” “Овощи-фрукты” “Игрушки”	<i>1. Построения и перестроения:</i> - Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну. <i>2. Ходьба и упражнения в равновесии:</i> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба по дорожкам, приподнятым над полом (по игровой дорожке, коврику «Топ-топ», коврику «Гофр» и др.), ходьба по кругу. - Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков. <i>3. Бег:</i> - Бег в колонне по одному, змейкой между предметами за взрослым,	сюжетно - игровые, тематические, классические, тренирующие,

	<p>“ Ягоды” “ Середина осени”</p> <p>НОЯБРЬ:</p> <p>“ Посуда”</p> <p>“Мебель”</p> <p>“Поздняя осень”</p> <p>“Домашние птицы”</p>	<p>между линиями, между цилиндрами и пр.</p> <p>- Бег на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке, приподнятой над полом (со страховкой).</p> <p><i>4. Прыжки:</i></p> <p>- Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, в длину с места, в высоту с места, на мячах и игрушках-прыгунах, на детском каркасном пружинном батуте и др.</p> <p><i>5. Катание, бросание, ловля округлых предметов:</i></p> <p>- Прокатывать мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу.</p> <p>- Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.</p> <p>- Метание мяча малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м).</p> <p><i>6. Ползание и лазанье:</i></p> <p>- Обучение ползанья на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, с поворотом кругом.</p> <p>- Совершенствование навыков проползания на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками и т. п. В играх в сухом бассейне закрепление умения детей</p>	<p>на тренажер ах,</p> <p>на улице,</p>
--	---	--	---

			<p>ползать по шарикам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование навыка лазать по лестнице-стремянке (со страховкой или минимальной поддержкой). <p><i>7. Подготовка к спортивным играм:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Включение упражнений на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). - Закрепление в играх и упражнениях навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, сформированных в младшем дошкольном возрасте. 	
Второй период	Социально-коммуникативное развитие		Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «Мы веселые ребята» Дых. упр-е «Ветер»	
	Физическое развитие	<p>ДЕКАБРЬ:</p> <p>Домашние животные.</p> <p>Дикие животные.</p> <p>Зимние забавы.</p> <p>Новый Год.</p>	<p><i>1. Построения и перестроения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну. - Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. <p><i>2. Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба на пятках, в полуприседе. 	

		<p>ЯНВАРЬ:</p> <p>Каникулы</p> <p>Наземный транспорт</p> <p>Одежда</p> <p>Головные уборы</p> <p>Зимующие птицы</p> <p>ФЕВРАЛЬ:</p> <p>Зима.</p> <p>Обувь.</p> <p>Февраль- последний месяц зимы.</p> <p>День защитника Отечества.</p> <p>Зима.</p> <p>Величина предметов.</p>	<p>- Перешагивание через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота наклона 30 см, ширина доски 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, «Змейке», с утяжелителями в руках (в руке).</p> <p>- Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковролина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения.</p> <p>- Ходьба по кругу (хороводные игры).</p> <p>- Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихшков.</p> <p>3. Бег:</p> <p>- в колонне по одному (добавляем бег парами), змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между мягкими модулями;</p> <p>- на носках;</p> <p>- в медленном и среднем темпе;</p> <p>- по дорожке, приподнятой над полом.</p> <p>4. Прыжки:</p> <p>- на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе</p>	
--	--	---	---	--

			<p>— ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной;</p> <p>- с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами; с высоты 25 см;</p> <p>- через два-три предмета высотой 5—10 см;</p> <p>- в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места;</p> <p>- на каркасном пружинном батуте;</p> <p>- игры на мячах-хопах (фитбол).</p> <p><i>5. Катание, бросание, ловля округлых предметов:</i></p> <p>- Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу.</p> <p>- Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх.</p> <p>- Отбивание мяча от пола (два-три раза подряд); метание мяча малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м).</p> <p>- Игровые упражнения набивными мячами, с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием.</p> <p><i>6. Ползание и лазанье:</i></p> <p>- Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.</p> <p>- Совершенствование</p>	
--	--	--	--	--

			<p>усвоенных детьми навыков: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей и т. п.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). - Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему. - Стимулирование желания детей самостоятельно играть в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.). - Лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице. <p><i>7. Подготовка к спортивным играм:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). - Закрепление в играх и упражнениях навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, сформированные на первом этапе обучения. 	
	Социально-коммуникатив		Формировать навык ролевого поведения при	

Третий период	ное развитие		проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками	
	Речевое развитие		Подвижная игра «Затейники» Разучивание потешек.	
	Физическое развитие	МАРТ: Март-первый месяц весны. Международный женский день. Весна. Возвращение перелетных птиц. Каникулы. АПРЕЛЬ: Насекомые. Мой дом. Мой город. Семья. МАЙ: День Победы. Как выращивают хлеб. Комнатные растения.	<i>1. Построения и перестроения</i> - построение в шеренгу по росту и перестраивание в колонну, а затем из колонны по одному в колонну по двое. - Повороты (направо, налево, кругом), переступая на месте. <i>2. Ходьба и упражнения в равновесии.</i> - Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с поворотами, ходьба с заданиями. - Ходьба с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов, спиной вперед, «змейкой» со сменой темпа, приставным шагом по шнуру, по «Змейке», с утяжелителями в руках (в руке). - Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, по дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала (с изменением темпа движения — быстро, медленно). - Хороводные игры для	

		<p>Диагностика.</p>	<p>формирования у детей умения ходить по сигналу по кругу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков. <p><i>3. Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. п.; - в медленном и среднем темпе; - на носках. - бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа. - обучение разнообразным видам бега со сменой ведущего, челночному бегу (по ориентирам или за взрослым). <p><i>4. Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной; - с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево); - с высоты 25 см; - через два-три предмета высотой 5—10 см; - в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места; - на батутах и др. - игры на мячах-хопах (фитбол). <p><i>5. Катание, бросание,</i></p>	
--	--	----------------------------	---	--

			<p><i>ловля округлых предметов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу; бросать и ловить мяч (два-три раза), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх, отбивать мяч от пола (четыре-пять раз подряд). - Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 ж). - Игровые упражнения с набивными мячами. <p><i>б. Ползание и лазанье</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезать по скамейку. - Подползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). <p>Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Лазанье по лестнице-стремянке и по 	
--	--	--	---	--

			<p>гимнастической лестнице.</p> <p><i>7. Подготовка к спортивным играм</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем). - В играх и упражнениях закрепление навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве. 	
Четвертый период	Физическое развитие		<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному (добавляем бег парами), змейкой между предметами за взрослым, между линиями, между мягкими модулями; - на носках; - в медленном и среднем темпе; - по дорожке, приподнятой над полом. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на двух ногах <p><i>Катание, бросание, ловля округлых предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу. - Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх. - Отбивание мяча от пола (два-три раза подряд); метание мяча малого 	

			<p>размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м).</p> <p>- Игровые упражнения набивными мячами.</p> <p><i>Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <p>- Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, ходьба по кругу.</p>	
--	--	--	--	--

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

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	1-2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
IX	Физ. развитие ребенка в д/ саду	Индивидуальные беседы с родителями	Информация в группах
X	Посещение род. собраний по группам	Выступление на тему «Ребенок и физическая культура»	Выступление на тему «Ребенок и физическая культура»
XI	«Физ. воспитание – залог правильного эмоционального развития ребенка»	Беседы с родителями	Информация в род. уголках по группам.
XII	«Занимаются ли дома спортом»	Анкетирование	Информация в род. уголках по группам
I	Фото выставка «зимние виды спорта»	Беседы с родителями	Информация в род. уголках по группам.
II	«В здоровом теле, здоровый дух».	Открытые занятия для родителей	Информация в род. уголках по группам.
III	Спортивный инвентарь.	Вечера досугов с участием родителей	Помощь родителей в изготовлении спорт. инвентаря своими руками.
IV	«Папа, мама, я- спортивная семья»	Вечера досугов с участием родителей	Информация в род. уголках по группам
V	«Чему научился ваш ребенок?»	Беседы с родителями	Информация в род. уголках по группам.
VI	Физическое и эмоциональное развитие ребенка во время отдыха	Индивидуальные беседы с родителями.	Информация в род. уголках по группам.

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
<p>Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Спортивные развлечения- « Кто быстрее?», « Зимние радости», « Мы растем сильными и здоровыми»</p>	<p>Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: во время прогулки; подвижные игры; физ.минутки.</p>	<p>Разнообразные формы двигательной рекреации: -физ.- оздоровительные мероприятия в режиме дня; -игры на воздухе; -физ. праздники; -дни здоровья; -беседы о здоровье в игровых ситуациях; -викторины и конкурсы на оздоровительную тематику.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми группы направлена на развитие физических способностей детей по итогам мониторинга. Занятия проводятся индивидуально и по подгруппам. Состав подгрупп может меняться в течение года в зависимости от индивидуальных успехов каждого ребенка. Частота проведения индивидуальных занятий определяется возрастом и индивидуальными психофизическим и особенностями детей, продолжительность индивидуальных занятий 5 - 10 минут.</p>

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

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

Группы	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Средний возраст	20 минут	3

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

- Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста. Н.Е. Авдеева, О.Л. Князева. - М., 2005
- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М., 2005.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. — М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. — М.: Генезис, 2004.
- Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ автор-составитель Е.И. Подольская. - Учитель, 2011
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Фопель К. Привет, ручки! Подвижные игры для детей 3-6 лет: Пер. с нем. - М.: Генезис, 2005.
- Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник, М., 2000.
- Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. - СПб: ООО Издательство «Детство пресс», 2011
- Аверина И. Е. Физкультурные минутки в детском саду. Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2008.
- Сизова Н.О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). –СПб, 2010.

- Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010
- М.Ю. Каргушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2010.