

**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"><li>- создать благоприятные условия для разностороннего развития детей с ЗПР, в соответствии с их индивидуальными способностями и склонностями.</li><li>- помочь специалистам в коррекции негативных тенденций развития воспитанников.</li><li>- способствовать развитию личности, мотивации и способностей детей в различных видах физической деятельности.</li><li>- формирование системных знаний, навыков и умений совместной деятельности.</li></ul>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"><li>- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;</li><li>- организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;</li><li>- обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников.</li></ul>
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей физического развития детей (по возрастам)	<p><b><i>Отклонения в психофизическом развитии и общая соматическая ослабленность.</i></b></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)	-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - 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). - Основная адаптированная программа дошкольного образования для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи)
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)	Ребенок: -Проходит по скамейке, перешагивая незначительные препятствия (например, набивные мячи); -Отбивает мяч о землю одной рукой несколько раз подряд; -Продевает шнурок в ботинок и завязывает бантиком; -Бегаёт, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.; -Подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз); Выполняет двигательные цепочки из трех-пяти элементов; -Самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры; -Выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе; -Выполняет движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному взрослым, самостоятельно);

## 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.)
	Социально-коммуникативное развитие		Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «мышеловка» Считалка «Апельсин».	
Первый период	Физическое развитие	<p><b>СЕНТЯБРЬ</b></p> <p>“Начало осени.”</p> <p>“Цветы осенью”</p> <p>“Деревья и кустарники осенью”</p> <p>“Грибы”</p> <p><b>ОКТАБРЬ</b></p> <p>“Наш детский сад”</p> <p>“Овощи-фрукты”</p> <p>“Игрушки”</p>	<p><i>1. Построения и перестроения:</i></p> <p>- Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну.</p> <p><i>2. Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <p>- 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.</p> <p>- Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов.</p> <p><i>3. Бег:</i></p> <p>- Бег в колонне по одному, змейкой между предметами за взрослым,</p>	<p>сюжетно - игровые,</p> <p>тематические,</p> <p>классические,</p> <p>тренирующие,</p>

	<p>“ Ягоды” “ Середина осени”</p> <p><b>НОЯБРЬ:</b></p> <p>“ Посуда”</p> <p>“Мебель”</p> <p>“Поздняя осень”</p> <p>“Домашние птицы”</p>	<p>между линиями, между цилиндрами и пр. - Бег на носках, в медленном и среднем темпе, по дорожке, приподнятой над полом (со страховкой).</p> <p><i>4. Прыжки:</i> - 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> - Прокатывать мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу. - Бросание и ловля мяча (два-три раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх. - 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> - Обучение ползанья на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, с поворотом кругом. - 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> <p>- Совершенствование навыка лазать по лестнице-стремянке (со страховкой или минимальной поддержкой).</p> <p><i>7. Подготовка к спортивным играм:</i></p> <p>- Включение упражнений на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем).</p> <p>- Закрепление в играх и упражнениях навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, сформированных в младшем дошкольном возрасте.</p>	
<b>Второй период</b>	Социально-коммуникативное развитие		Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «Мы веселые ребята» Дых. упр-е «Ветер»	
	<b>Физическое развитие</b>	<p><b>ДЕКАБРЬ:</b></p> <p><b>Домашние животные.</b></p> <p><b>Дикие животные.</b></p> <p><b>Зимние забавы.</b></p> <p><b>Новый Год.</b></p>	<p><i>1. Построения и перестроения:</i></p> <p>- Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну.</p> <p>- Перестроение из колонны по одному в колонну по двое.</p> <p><i>2. Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <p>- Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба на пятках, в полуприседе.</p>	

		<p><b>ЯНВАРЬ:</b></p> <p><b>Каникулы</b></p> <p><b>Наземный транспорт</b></p> <p><b>Одежда</b></p> <p><b>Головные уборы</b></p> <p><b>Зимующие птицы</b></p> <p><b>ФЕВРАЛЬ:</b></p> <p><b>Зима.</b></p> <p><b>Обувь.</b></p> <p><b>Февраль- последний месяц зимы.</b></p> <p><b>День защитника Отечества.</b></p> <p><b>Зима.</b></p> <p><b>Величина предметов.</b></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><b>3. Бег:</b></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><b>4. Прыжки:</b></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"> <li>- Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.).</li> <li>- Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврик со следочками и подобных ему.</li> <li>- Стимулирование желания детей самостоятельно играть в сухом бассейне («купание», ползание по шарикам и т. п.).</li> <li>- Лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице.</li> </ul> <p><i>7. Подготовка к спортивным играм:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения на координацию движений рук и ног в положении лежа (плаваем).</li> <li>- Закрепление в играх и упражнениях навыков бега, прыжков, ползания и лазания, бросания и ловли мяча, ориентировки в пространстве, сформированные на первом этапе обучения.</li> </ul>	
	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.	
	<b>Физическое развитие</b>	<b>МАРТ:</b>  <b>Март-первый месяц весны. Международный женский день.</b>  <b>Весна.</b>  <b>Возвращение перелетных птиц.</b>  <b>Каникулы.</b>  <b>АПРЕЛЬ:</b>  <b>Насекомые.</b>  <b>Мой дом.</b>  <b>Мой город.</b>  <b>Семья.</b>  <b>МАЙ:</b>  <b>День Победы.</b>  <b>Как выращивают хлеб.</b>  <b>Комнатные растения.</b>	<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><b>Диагностика.</b></p>	<p>формирования у детей умения ходить по сигналу по кругу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков.</li> </ul> <p><i>3. Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонне по одному и парами, змейкой между предметами, между линиями, между мягкими модулями и т. п.;</li> <li>- в медленном и среднем темпе;</li> <li>- на носках.</li> <li>- бег на скорость, бег с ускорением и замедлением (с изменением) темпа.</li> <li>- обучение разнообразным видам бега со сменой ведущего, челночному бегу (по ориентирам или за взрослым).</li> </ul> <p><i>4. Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах (с поворотом кругом со сменой ног), ноги вместе — ноги врозь, с хлопками над головой, за спиной;</li> <li>- с продвижением вперед (3—4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево);</li> <li>- с высоты 25 см;</li> <li>- через два-три предмета высотой 5—10 см;</li> <li>- в длину с места (50 см), в высоту (15—20 см) с места;</li> <li>- на батутах и др.</li> <li>- игры на мячах-хопах (фитбол).</li> </ul> <p><i>5. Катание, бросание,</i></p>	
--	--	----------------------------	---	--

			<p><i>ловля округлых предметов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 ж).</li> <li>- Игровые упражнения с набивными мячами.</li> </ul> <p><i>б. Ползание и лазанье</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч, с поворотом кругом.</li> <li>- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках к предметной цели, подлезать по скамейку.</li> <li>- Подползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.).</li> </ul> <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"> <li>- Лазанье по лестнице-стремянке и по</li> </ul>	
--	--	--	---	--

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

			<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)**

<b>Объект педагогической диагностики (мониторинга)</b>	<b>Формы и методы педагогической диагностики</b>	<b>Периодичность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Длительность проведения педагогической диагностики</b>	<b>Сроки проведения педагогической диагностики</b>
<b>Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"</b>	-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**

<b>Совместная деятельность педагога с детьми</b>	<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	<b>Виды деятельности, технологии</b>	<b>Индивидуальный маршрут развития ребенка</b>
Занятия по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе. Спортивные развлечения- « Кто быстрее?», « Зимние радости», « Мы растем сильными и здоровыми»	Создание условий для самостоятельной деятельности детей по физическому развитию в режимных моментах: во время прогулки; подвижные игры; физ.минутки.	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.	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.

### 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.