

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 58 комбинированного вида
Центрального района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета ГБДОУ № 58
Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 5 от «13» 05, 2019

с учетом мнения Совета родителей ГБДОУ № 58
Центрального района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от «22» 05, 2019

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ № 58
Центрального района Санкт-Петербурга
И.Е.Вежлева
Приказ № 28-04 от «13» 05, 2019



**Рабочая программа
на 2019-2020 учебный год
инструктора по физической культуре группы № 5.1
комбинированного вида компенсирующей направленности
«ОДУВАНЧИК»**

**по реализации образовательной программы дошкольного образования
адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья (тяжелыми нарушениями речи
и задержкой психического развития)
средне-старшего дошкольного возраста (4-7 лет)**

Должность педагога:

инструктор по физической культуре

Мушкатерова Ирина Владимировна

первая квалификационная категория

Срок реализации - один год

Санкт-Петербург
2019

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	- 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	- 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)	<i>Отклонения в психофизическом развитии и общия соматическая ослабленность.</i> У детей нарушены различные компоненты психической и физической деятельности. Задержка психофизического развития относится к «пограничной» форме дизонтогенеза, для которой характерен замедленный темп созревания психических структур. Группа отличается гетерохронностью проявлений отклонений в развитии, различной степенью их выраженности, а также разным прогнозом 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	2019-2020 учебный год (Сентябрь 2019 - август 2020 года)

<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения воспитанниками группы образовательной программы (по физическому развитию воспитанников)</p>	<p>Ребенок:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - Бегает, 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 др.)
Первый период	Социально-коммуникативное развитие		Учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.	
	Речевое развитие		Подвижная игра «мышеловка» Считалка «Апельсин».	
	Физическое развитие	<p>СЕНТЯБРЬ</p> <p>“Начало осени.”</p> <p>“Цветы осенью”</p> <p>“Деревья и кустарники осенью”</p> <p>“Грибы”</p> <p>ОКТАБРЬ</p> <p>“Наш детский</p>	<p><i>1. Построения и перестроения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну. <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 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. <p><i>3. Бег:</i></p>	<p>сюжетно-игровые,</p> <p>тематические,</p> <p>классические,</p>

		<p>сад”</p> <p>“Овощи-фрукты”</p> <p>“Игрушки”</p> <p>“ Ягоды”</p> <p>“ Середина осени”</p> <p>НОЯБРЬ:</p> <p>“ Посуда”</p> <p>“Мебель”</p> <p>“Поздняя осень”</p> <p>“Домашние птицы”</p>	<p>- Бег в колонне по одному, змейкой между предметами за взрослым, 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 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>	<p>тренирующие</p> <p>,</p> <p>на</p> <p>тренажерах</p> <p>,</p> <p>на улице,</p>
	Социально-коммуникативное развитие		<p>Рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой.</p>	

Второй период	Речевое развитие		Подвижная игра «Мы веселые ребята» Дых.упр-е «Ветер»	
	Физическое развитие	ДЕКАБРЬ: Домашние животные. Дикие животные. Зимние забавы. Новый Год. ЯНВАРЬ: Каникулы Наземный транспорт Одежда Головные уборы Зимующие птицы ФЕВРАЛЬ: Зима. Обувь. Февраль-последний месяц зимы. День защитника Отечества. Зима. Величина предметов.	1. <i>Построения и перестроения:</i> - Построение в шеренгу по росту и перестраиваться в колонну. - Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. 2. <i>Ходьба и упражнения в равновесии:</i> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба на пятках, в полуприседе. - 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). - Ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения. - Ходьба по кругу (хороводные игры). - Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков. 3. <i>Бег:</i> - 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. 4. <i>Прыжки:</i> - 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; с высоты 25 см; - через два-три предмета высотой 5—10 см; - в длину с места (50 см), в высоту	

			<p>(15—20 см) с места;</p> <ul style="list-style-type: none"> - на каркасном пружинном батуте; - игры на мячах-хопах (фитбол). <p><i>5. 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 размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). - Игровые упражнения набивными мячами, с шариками в сухом бассейне, с другим полифункциональным оборудованием. <p><i>6. 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. - Совершенствование усвоенных детьми навыков: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей и т. п. - 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.	
Третий период	Социально-коммуникативное развитие		Формировать навык ролевого поведения при 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. Диагностика.	<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 формирования у детей умения ходить по сигналу по кругу. - Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков. <i>3. Бег:</i> - 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).

4. Прыжки:

- 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).

5. Катание, бросание, ловля округлых предметов

- 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.

6. Ползание и лазанье

- 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.). Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему.
- Лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице.

7. Подготовка к спортивным играм

- 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 размера в вертикальную (1,5—2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м). - Игровые упражнения набивными мячами. <p><i>Ходьба и упражнения в равновесии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с заданиями, ходьба по дорожкам, приподнятым над полом, ходьба по кругу. 	

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	Формы и методы педагогической	Периодичность проведения педагогической	Длительность проведения педагогической	Сроки проведения педагогической
-----------------------------------	-------------------------------	---	--	---------------------------------

(мониторинга)	диагностики	диагностики	диагностики	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><u>Занятия</u> по физическому развитию 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.</p> <p>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:</p> <p>-физ.- оздоровительные мероприятия в режиме дня;</p> <p>-игры на воздухе;</p> <p>-физ. праздники;</p> <p>-дни здоровья;</p> <p>-беседы о здоровье в игровых ситуациях;</p> <p>-викторины и конкурсы на оздоровительную тематику.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми группы направлена на развитие физических способностей детей по итогам мониторинга.</p> <p>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 психофизическими 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. Картушина. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ. - М.: ТЦ Сфера, 2010.