

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №113 компенсирующего вида  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБДОУ №113  
Протокол №1 от 28.08.2018



Утверждаю  
Приказ №108 от 30.08.2018  
Заведующий ГБДОУ №113  
*Агеева* Н.Н. Агеева

## Рабочая программа инструктора по физической культуре Егоровой Елены Александровны

2018-19 учебный год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Содержание
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Пояснительная записка</li><li>✓ Цель и задачи реализации Программы</li><li>✓ Принципы и подходы к формированию Программы</li><li>✓ Планируемые результаты освоения детьми программы</li></ul>
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Возрастные особенности детей дошкольного возраста</li><li>✓ Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам</li><li>✓ Интеграция образовательных областей</li><li>✓ Формы работы инструктора физической культуры:</li><li>✓ Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования (во всех группах)</li><li>✓ Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.</li><li>✓ Организация и формы взаимодействия с воспитателями.</li></ul>
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Организация образовательного процесса</li><li>✓ Перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию по возрастным группам</li><li>✓ Создание развивающей предметно- пространственной среды.</li><li>✓ Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)</li></ul>

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

<b>Пояснительная записка</b>	<p>Рабочая программа по физическому воспитанию и развитию дошкольников представляет внутренний нормативный документ и является основанием для реализации образовательной программы дошкольного образования в области физического развития.</p> <p>Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012, приказ № 273 -- ФЗ;</li><li>✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 №1155)</li><li>✓ СанПин 2.4.1.3049-13 от 29.05.2013г. «Санитарно — эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» с изменениями на 27 августа 2015 года;</li><li>✓ Устав ДОУ.</li></ul>
<b>ЦЕЛЬ рабочей программы:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Реализация содержания основной адаптированной программы дошкольного образования для детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи) в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников</li></ul>
<b>ЗАДАЧИ:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ способствовать общему развитию дошкольников с ТНР, коррекции их психофизического развития,</li><li>✓ обеспечить развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, с другими детьми, взрослыми и миром;</li><li>✓ способствовать объединению обучения и воспитания в целостный образовательный процесс.</li><li>✓ обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.</li></ul>
<b>Принципы и подходы к формированию программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ научной обоснованности (соответствие основным положениям возрастной психологии, требованиям ФГОС) и практической применимости.</li><li>✓ построение образовательной деятельности на основе потребностей и возможностей детей с тяжелыми нарушениями речи, определяющих особые условия получения ими образования.</li><li>✓ интеграция и комбинирование разных видов деятельности в планировании и проведении</li></ul>

	<p>образовательного процесса.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ комплексно – тематическое планирование образовательного процесса</li> <li>✓ сотрудничество с семьями воспитанников.</li> </ul>
<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ становления у детей ценностей здорового образа жизни;</li> <li>✓ овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);</li> <li>✓ развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;</li> <li>✓ приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;</li> <li>✓ формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.</li> </ul>

Срок реализации рабочей программы 2018-2019 учебный год (Сентябрь 2018 - июнь 2019 года).

## **II. Содержательный раздел.**

### **Возрастные особенности детей дошкольного возраста Среднего дошкольного возраста с ТНР**

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;
- бегают, преодолевая препятствия: обегая кегли, пролезает в обруч и др.;
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками с хлопком (несколько раз);
- поочередно прикасается большим пальцем к кончикам пальцев той же руки (от мизинца к указательному и обратно);
- 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);
- элементарно описывает по вопросам взрослого свое самочувствие, может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, боли и т. д.;
- самостоятельно и правильно умывается, моет руки, самостоятельно следит за своим внешним видом, соблюдает культуру поведения за столом, самостоятельно одевается и раздевается, ухаживает за вещами личного пользования.

## Старшего дошкольного возраста с ТНР

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## Подготовительного к школе возраста с ТНР

Ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых;
- выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- выполняет разные виды бега;
- сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

## Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие» по возрастным группам

### Содержание образовательной работы с детьми среднего возраста.

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми
Построения и перестроения.	✓ Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое. Повороты (направо, налево, кругом), переступая на месте.
Ходьба и упражнения в равновесии.	✓ Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, в полуприседе, с поворотами, с заданиями: руки на поясе, к плечам, в стороны, за спиной и т. п. Ходьба с перешагиванием 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, ходьба спиной вперед (2–3 м), «змейкой» со сменой темпа. ✓ Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической змейке, по сенсорной тропе и т. п. Ходьба с утяжелителями на

	<p>голове, в руках (в руке).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба и бег по дорожке (сенсорная дорожка, игровая дорожка, дорожка «Гофр» и др.).</li> <li>✓ Ходьба по разным дорожкам, выложенным из веревки, ленточек, ковровина, мягких модулей и другого материала, с изменением темпа движения (быстро, медленно).</li> <li>✓ Перемещение по кругу (хороводные игры).</li> <li>✓ Ходьба на носках.</li> <li>✓ Движения под музыку, движения с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стишков и т.п.</li> </ul>
<b>Бег.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями, между цилиндрами, например от коврика «Топ-топ», между мягкими модулями и т.п.</li> <li>✓ Бег в медленном, среднем темпе и на скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках.</li> </ul>
<b>Прыжки.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прыжки на двух ногах: с поворотом кругом со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной.</li> <li>✓ Прыжки с продвижением вперед (3–4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (вправо — влево). Прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см), прыжки через два-три предмета высотой 5–10 см. Прыжки в длину с места (50 см), прыжки в высоту (15–20 см) с места.</li> <li>✓ Прыжки на мячах и игрушках-прыгунах (надувной гимнастический мяч, надувные игрушки: пони, зебра, Вини Пух и др.). Подпрыгивание на надувном шаре (фитболе) со страховкой.</li> <li>✓ Прыжки на матах.</li> <li>✓ Игры на мячах-хопах (фитбол).</li> </ul>
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прокатывание мяча, обруча из разных исходных позиций двумя руками друг другу, одной рукой в цель, между предметами. Бросание и ловля мяча (три-четыре раза), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол (четыре-пять раз подряд).</li> <li>✓ Метание мячей малого размера в вертикальную (1,5–2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м).</li> <li>✓ Катание сенсорных (набивных) мячей, размер и вес которых соответствуют возможностям детей. Катание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Прокатывание сенсорного (набивного) мяча по полу в цель.</li> <li>✓ Катание колец дидактической пирамиды (высота пирамиды 78 см, диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т. д. Катание модуля «Труба» или игровой трубы «Перекасти поле» с игрушкой внутри, с кем-либо из детей. Катание цилиндров от коврика «Топ-топ» и т. д.</li> <li>✓ Игры с шарами в сухом бассейне (бросание, собирание, погружение в них и т. п.).</li> </ul>
<b>Ползание и лазанье.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 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, подлезание по скамейку.</li> <li>✓ Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей, под дугой и т.п.</li> </ul>

	<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). Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврике со следочками и подобных ему дорожках.</li> <li>✓ Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шарам и т.п.).</li> <li>✓ Лазанье по лестнице-стремянке и по гимнастической лестнице.</li> </ul>
<b>Подготовка к спортивным играм.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Катание на двух-трехколесном велосипеде по прямой линии, с поворотами, по кругу, «змейкой».</li> <li>✓ Упражнения на координацию движений рук и ног в положение лежа (плаваем).</li> <li>✓ Бег, прыжки, ползание и лазанье, бросание и ловля мяча, ориентировка в пространстве в играх и упражнениях.</li> </ul>
<b>Игры зимой на улице.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске. Катание на санках друг друга, с помощью взрослого. Скольжение по ледяным дорожкам самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым.</li> <li>✓ Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъем на горку «полуелочкой» и боком.</li> </ul>

#### Содержание образовательной работы с детьми старшего возраста.

Направления деятельности	Основные задачи работы с детьми
<b>Построения и перестроения.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Самостоятельное или с незначительной организующей помощью взрослого построение в колонну по одному и парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равнение при построении. Перестроение из одной колонны в несколько (на ходу) или из одного круга в несколько кругов. Повороты, стоя в колонне, в кругу, в шеренге на 90° и 180° (налево и направо). Формирование умения рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. Повороты в углах зала (площадки) во время движения, ориентируясь на пространство помещения (площадки). Формирование умения одновременно заканчивать ходьбу.</li> </ul>
<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ходьба в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в кругу, в шеренге) с различными движениями руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой» со сменой темпа, спиной вперед. Ходьба приставным шагом в сторону на пятках, приставным шагом с приседанием, с перешагиванием через предметы, по наклонной доске, с предметами в руках, на голове, без предметов. Ходьба приставным шагом по шнуру, дидактической «Змейке», по сенсорной тропе и т.п. Ходьба с утяжелителями на голове, в руках (в руке).</li> <li>✓ Ходьба на полной стопе, на носках по коврикам и дорожкам со специальным покрытием и ориентирами: по сенсорной дорожке, по игровой дорожке, по коврику «Топ-топ», по дорожке «Гофр» со следочками, по коврику со следочками, по напольной дорожке «Гусеница», по толстой веревке, ленточкам, мягким с изменением темпа движения (быстро, медленно).</li> <li>✓ Ходьба внутри замкнутой ленты из полимерной ткани шириной 30 см, длиной 2 или 5 м (для трех-пяти детей) по типу «Ленты-гусеницы», согласуя движения рук, ног, туловищ, ритмично, меняя темп, рисунок движений.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Балансировка на сенсорном (набивном) мяче (диаметром 50 см; 75см).</li> <li>✓ Ходьба в ходунках, в мешках, по тренажерам («Ходунки для спортивных игр», «Беговая дорожка механическая», «Бегущая волна» и др.).</li> <li>✓ Движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом, с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т.п.</li> </ul>
<b>Бег.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бег в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, между ориентирами и т.п. (<i>интеграция с образовательной областью «Художественноэстетическое развитие» — раздел «Музыка»</i>).</li> <li>✓ Выполнение упражнений в беге легко, стремительно. Бег, сгибая ноги в коленях, спиной вперед. Бег через препятствия: барьеры, мягкие модули (цилиндры, кубы и др.), не задевая них, сохраняя скорость. Бег с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Челночный бег. Бег на носках. Бег из разных стартовых положений. Чередование бега с ходьбой, прыжками, подлезанием. Бег с преодолением препятствий в естественных условиях. Бег на расстояние до 10 м с наименьшим числом шагов. Бег наперегонки, на скорость(до 30 м). Сочетание бега с движениями с мячом, со скакалкой.</li> <li>✓ Бег на месте с использованием тренажеров «Беговая дорожка механическая», «Бегущая по волнам» и др.</li> </ul>
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, со смещением ног вправо — влево, сериями по 30–40 прыжков три-четыре раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5–6 м, перепрыгивание через линии, веревки. Прыжки боком с зажатыми между ногами мешочками с наполнителем, «блинчиками» с наполнителем. Перепрыгивание через препятствия: мягкие модули (цилиндры, бруски, кубы и др.). Перепрыгивание на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20–25 см. Вспрыгивание с разбега в три шага на предмет высотой до 40 см, спрыгивание с него. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</li> <li>✓ Подпрыгивание на мячах-хопах.</li> </ul>
<b>Бросание, ловля, метание.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «потурецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см), мячей с наполнителями из игры «Бросайка» или «Бочке», бросание в цель (подушка, труба из вестибулярного тренажера «Перекасти поле», установленная вертикально или горизонтально) и т.п.</li> <li>✓ Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др. Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние</li> </ul>



	<p>не менее 6–10 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Катание сенсорных (набивных) мячей двумя руками (одной рукой) по прямой, между ориентирами и т.п. Прокатывание на сенсорных мячах, лежа на них на животе. Катание колец дидактической «Пирамиды» (диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т.п. Катание модуля «Труба» или трубы от тренажера «Перекасти поле» с игрушкой или с кем-либо из детей внутри по прямой, меняя направления.</li> <li>✓ Игры игровые упражнения с шарами в сухом бассейне в четырех исходных позициях: стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе(бросание, собирание шаров, погружение в них и т. п.)(<i>интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра»</i>).</li> <li>✓ Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей).</li> </ul>
<p><b>Ползание и лазанье.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами. Ползание по бревну. Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.).</li> <li>✓ Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, в воротики из мягких модульных наборов (например, «Радуга», «Забава») и т.п.</li> <li>✓ Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через небольшие препятствия: мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Забава», «Островок» и др.</li> <li>✓ Упражнения на следочках от рук и цыпочек (движение на четвереньках) на коврик со следочками и подобном оборудовании.</li> <li>✓ Игры в сухом бассейне (ползание по шарам в бассейне и т.п.) (<i>интеграция с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие» — раздел «Игра»</i>).</li> <li>✓ Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее: быстро, меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице (детская игровая лестница, каркасная веревочная лестница), по канату (на доступную ребенку высоту), захватывая его ступнями ног и руками в положении стоя (взрослый удерживает конец каната).</li> </ul>
<p><b>Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.</b></p>	<p><b>Городки.</b> Бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное положение. Выбивание городков (четыре пять фигур) с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.</p> <p><b>Баскетбол</b> (<i>освоение игры по упрощенным правилам</i>). Передача мяча друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте (от уровня груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Ведение мяча в игру одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p><b>Футбол</b> (<i>освоение игры по упрощенным правилам</i>). Передача мяча друг другу, отбивание его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3–4 м). Подкидывание мяча ногой, ловля его руками (индивидуальное упражнение). Ведение мяча</p>

	<p>ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота.</p> <p><b>Хоккей</b> (на траве с мячом или на снегу с шайбой). Ведение шайбы(мяча) клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы (мяча). Прокатывание шайбы (мяча) клюшкой друг другу, задерживание клюшкой шайбы (мяча). Обводка шайбы (мяча) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивание шайбы (мяча) в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева от себя. Попадание шайбой (мячом) в ворота, ударяя по шайбе (мячу) с места и после ведения.</p> <p><b>Бадминтон.</b> Удар по волану, правильно держа ракетку, перебрасывая его на сторону партнера по игре (без сетки или через сетку). Свободное передвижение по площадке для того, чтобы не пропустить удар партнера.</p> <p><b>Настольный теннис.</b> Подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой, с ударом об пол, о стенку и т.п. Отбивание мяча через сетку после отскока его от стола.</p> <p><b>Катание на санках.</b> Подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске. Скольжение по ледяным дорожкам (горкам) самостоятельно и с незначительной страховкой взрослым.</p> <p>Игры-эстафеты с санками.</p> <p><b>Ходьба на лыжах.</b> Передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «елочкой», «лесенкой». Передвижение переменным шагом на лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Спуск с горки в низкой и высокой стойке. Торможение.</p> <p>Игры-эстафеты на лыжах.</p> <p><b>Катание на велосипеде.</b> Езда на трехколесных и двухколесных велосипедах по прямой, по кругу, «змейкой». Плавное и резкое торможение. Управление велосипедом двумя руками, одной рукой, при этом другой рукой подавая сигналы (сигналы велосипедиста по правилам дорожного движения).</p> <p>Езда на велосипедах по игровой площадке, оборудованной по типу «Улицы» с соблюдением правил дорожного движения. (Используется игровой комплект «Азбука дорожного движения», знаки «Движение на велосипедах запрещено», «Велосипедная дорожка» и др.).</p>
--	---

### Интеграция образовательных областей

<b>«Социально-коммуникативное развитие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие навыков игровой деятельности; формирование семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств.</li> <li>✓ Развитие свободного общения о спорте со взрослыми и сверстниками;</li> <li>✓ Формирование основ ОБЖ</li> </ul>
<b>Образовательная область «Познавательное развитие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Расширение спортивного кругозора детей;</li> <li>✓ Сенсорное развитие;</li> </ul>
<b>Образовательная область «Речевое развитие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие устной речи во время проведения занятия (речь с движением, подвижные игры и т.д.)</li> <li>✓ Обогащение «образного словаря»</li> </ul>
<b>Образовательная область</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развитие детского творчества;</li> <li>✓ Приобщение к различным видам спорта;</li> </ul>

<b>«Физическое развитие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Формирование интереса к различным видам спорта.</li> <li>✓ Формирование представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<b>Образовательная область «Художественно- эстетическое развитие»</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности.;</li> </ul>

#### **Формы работы инструктора по физической культуре:**

- ✓ Непосредственно организованная образовательная деятельность – НОД
- ✓ Подготовка и проведение спартакиад – Осенняя и Весенняя
- ✓ Совместная с воспитателями деятельность - Проведение открытых тематических занятий для родителей и итоговых занятий к проекту: Папа-Мама-Я-спортивная семья,
- ✓ Индивидуальная работа с детьми по развитию спортивных навыков, обучению совместным спортивным играм, развитие физических способностей у ребенка.
- ✓ Подбор спортивного материала для спортивного уголка, развивающей среды группы, и оформления открытых мероприятий.
- ✓ Подготовка материала для дистанционных консультаций родителей, размещаемых на сайте учреждения.

#### **Система педагогической диагностики (мониторинга) .**

<b>Объект педагогической диагностики</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Длительность проведения</b>
Индивидуальные достижения детей в контексте образовательной области " <b>Физическое развитие</b> "	-Наблюдение -Спартакиада	Сентябрь Май	2 недели в каждой группе

#### **Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников**

<b>Месяц</b>	<b>Темы</b>	<b>Группы</b>	<b>Формы работы</b>
Сентябрь	Ознакомление с программой и планом мероприятий на год.	Все.	Выступление на общем родительском собрании.
Октябрь	Осень	Все.	Спартакиада
Ноябрь	Спортивно-музыкальный	(«Подсолнух»- «Гвоздика) («Ромашка»-«Василёк») («Незабудка»- «Одуванчик»)	Вечер досуга
Январь	Зима	«Фиалка», «Ландыш», «Подснежник», «Колокольчик»	Вечер досуга на улице
Февраль	День защитника Отечества.	«Незабудка», «Одуванчик», «Фиалка»	Спортивно-музыкальный в/д
Март	«Масленица»	Все.	Гуляние
Апрель	«Спортивная семья»	«Ландыш», «Колокольчик», «Подснежник»	Вечер досуга

Май	Весна	Все.	Спартакиада
-----	-------	------	-------------

### Взаимодействие с воспитателями

Месяц	Тема
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Консультация с воспитателями о порядке проведения специальной образовательной спортивной деятельности, обсуждение расписания.</li> <li>✓ Индивидуальные консультации о спортивных способностях детей каждой возрастной группы.</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Консультации по подготовке к проведению осенней спартакиады</li> <li>✓ Консультации по подготовке к проведению спортивно-музыкального праздника Осени</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проверка оснащения спортивных уголков в группе, рекомендации; чем можно пополнить уголок.</li> <li>✓ Мастер-класс «ОРУ» под музыку</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Консультация: «Техника безопасности зимой»</li> <li>✓ Консультация «Спортивные игры для детей среднего возраста»</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Консультация для воспитателей: «Охрана и возрастные особенности голоса ребенка 6-7 лет».</li> <li>✓ Консультация для воспитателей: «Зимние народные игры»</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подготовка к празднику «День защитника Отечества».</li> </ul>
Март.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подготовка к празднику «Масленица» - организационные моменты: обсуждение сценария, ролей, костюмов, расположения детей на улице.</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Подготовка к в/д «Спортивная семья»</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Консультации по подготовке к проведению весенней спартакиады</li> </ul>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### Организация образовательного процесса

**Содержание образовательной области «Физической культуры» реализуется:**

- ✓ в ходе непосредственной образовательной деятельности по физическому развитию, утренней гимнастики, прогулок, физкультурных досугов и праздников;
- ✓ в процессе проведения оздоровительных мероприятий (занятий лечебной физкультурой, массажа, закаливающих процедур);
- ✓ в совместной деятельности детей со взрослыми по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- ✓ в играх и упражнениях, направленных на сенсомоторное развитие;
- ✓ в специальных играх и упражнениях, в процессе которых воспроизводятся основные движения, формируются естественные жесты, мимика;
- ✓ в подвижных играх и подвижных играх с музыкальным сопровождением;

- ✓ в ходе непосредственно образовательной деятельности, направленной на правильное восприятие и воспроизведение выразительных движений для понимания смысла ситуаций, характеров персонажей, их эмоциональных состояний и др.;
- ✓ в индивидуальной коррекционной, в том числе логопедической, работе с детьми с тяжелыми нарушениями речи.

### 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	Количество занятий в неделю
Средняя	15-20 мин.	2
Старшая	20-25 мин.	2
Подготовительная	25-30 мин.	2

### Модель построения воспитательно-образовательного процесса по физическому развитию

- ✓ Взаимодействие с родителями, (законными представителями)
- ✓ Взаимодействие с музыкальным руководителем.
- ✓ Взаимодействие с логопедом.
- ✓ Взаимодействие с воспитателями и персоналом всех возрастных групп.
- ✓ Взаимодействие с психологом.

### Перспективное планирование образовательной деятельности по физическому развитию по возрастным группам

Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.</p> <p>Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.</p> <p>Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.</p>	<p>Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.</p> <p>Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном</p>

<p>Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).</p> <p>Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.</p> <p>В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.</p> <p>Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).</p> <p>Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.</p> <p>Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.</p> <p>Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу</p> <p>Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору</p>	<p>наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p>Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p>Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p>Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.</p> <p>Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.</p>	<p>воспитателем темпе.</p> <p>Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании</p> <p>Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение</p>
--	---	---

		<p>самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	--	--

**Создание развивающей предметно- пространственной среды:**

<b>Вид деятельности</b>	<b>Оборудование</b>	<b>Задачи</b>
<b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Игрушки: мягкие, резиновые, деревянные, пластмассовые.</li> <li>✓ Веревки: короткие и длинные.</li> <li>✓ Кубики большие и маленькие.</li> <li>✓ Мячи: маленькие, средние, набивные, мячи для фит-бола</li> <li>✓ кегли</li> <li>✓ конусы</li> <li>✓ дорожка (ширина 20 см, длина 2–3 м),</li> <li>✓ извилистая деревянная дорожка (ширина 25–30 см),</li> <li>✓ обручи указать диаметр</li> <li>✓ модули «Альма»</li> <li>✓ наклонные ребристые доски</li> <li>✓ картотека коротких стихов и т. п.</li> <li>✓ картотека подвижных игр</li> <li>✓ картотека сценариев спортивных развлечений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать способность перемещаться в пространстве на основе выбора объекта по заданному признаку;</li> <li>✓ Развивать произвольность и осознанность выполняемых действий;</li> <li>✓ Развивать ориентировку в трехмерном пространстве;</li> <li>✓ Развивать способность к точному управлению движениями в пространстве, то есть чувство пространства.</li> <li>✓ стимулировать появление эмоционального отклика на подвижные игры и игровые упражнения и желание участвовать в них;</li> <li>✓ развивать и корригировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, мышечной выносливости, способности свободно перемещаться в пространстве);</li> <li>✓ формировать у детей навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей</li> </ul>
<b>Бег.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ мягкие модули</li> <li>✓ игрушки (погремушки, ленточки, прикрепленные к палочке, и т. п.)</li> </ul>	
<b>Прыжки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Веревки: короткие и длинные.</li> <li>✓ Кубики большие и маленькие.</li> <li>✓ Мячи: маленькие, средние, набивные, мячи для футбола</li> <li>✓ дорожка (ширина 20 см, длина 2–3 м),</li> <li>✓ извилистая деревянная дорожка (ширина 25–30 см),</li> <li>✓ обручи указать диаметр</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ модули «Альма»</li> <li>✓ надувные игрушки-прыгунки (пони, зебра, и т. п.).</li> <li>✓ мячи для фит-бола</li> <li>✓ игрушки в шариковом бассейне.</li> </ul>	<p>движению по ориентирам (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне и т. п.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ формировать способности детей реагировать на изменение положения тела во время перемещения в сухом бассейне, на сенсорных дорожках и ковриках, на мягких модулях (конструкции типа «Горка»);</li> <li>✓ обучать детей элементам мышечной релаксации;</li> <li>✓ учить детей согласовывать свои действия с действиями других:</li> <li>✓ развивать у детей способность реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;</li> <li>✓ учить детей выполнять по образцу взрослого, а затем самостоятельно простейшие построения и перестроения, уверенно выполнять физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя);</li> <li>✓ развивать силу, объем, точность движений;</li> <li>✓ стимулировать желание детей принимать активное участие в подвижных играх; целенаправленно развивать сенсорно-перцептивные, координационные способности детей;</li> <li>✓ развивать ручную моторику в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях;</li> <li>✓ осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия;</li> </ul>
<b>Катание, бросание, ловля округлых предметов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мячи, дуги, воротики,</li> <li>✓ вертикальная и горизонтальная цель (расстояние 1–1,5 м).</li> <li>✓ мячи (фитбол).</li> <li>✓ набивные мячи,</li> <li>✓ дуги (ширина 50–60 см)</li> <li>✓ кегли</li> <li>✓ гимнастические палки</li> <li>✓ модуля «Труба</li> <li>✓ шарики в сухом бассейне</li> </ul>	
<b>Ползание и лазанье.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Мячи, дуги, воротики,</li> <li>✓ Гимнастические скамейки</li> <li>✓ «следочки» от рук и «ног»</li> <li>✓ Гимнастическая стенка</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Беговая дорожка (детский тренажер)</li> <li>✓ Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)</li> <li>✓ Дорожка змейка</li> <li>✓ Мат складывающийся</li> <li>✓ Качалка – мостик</li> <li>✓ Кольцеброс</li> <li>✓ Лестница с зацепами железная</li> <li>✓ Мишень навесная</li> <li>✓ Обруч малый (550-600мм)</li> <li>✓ Обруч большой (1000мм)</li> <li>✓ Палка гимнастическая короткая (350мм)</li> <li>✓ Палка длинная (750мм)</li> <li>✓ Стойки переносные (для прыжков)</li> <li>✓ Щит баскетбольный навесной с корзиной</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Пианино</li> <li>✓ Магнитофон</li> <li>✓ Кассеты с записями</li> <li>✓ Бубен</li> </ul>	



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

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО)  
(Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 г., вступил в силу с 01.01.2014)
1. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.  
Под редакцией профессора Л. В. Лопатиной
3. Физкультурные занятия в детском саду. Л. И. Пензулаева.  
Издательство Мозаика-Синтез Москва 2010
4. Двигательная активность ребенка в детском саду. Рунова М.А.  
Издательство «Мозаика-Синтез» , Москва 2008
5. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-5 лет. Ю.А. Кирилова, М.Е. Лебедева, Н.Ю. Жидкова.  
Издательство «Детство-пресс» Санкт-Петербург 2011
6. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Л.В Яковлева, Р. А. Юдина  
Гуманитарный издательский центр «Владос» Москва 2014.
7. Игры, занятия и упражнения с мячами. Т. С Овчинникова, О.В Черная, Л.Б. Баряева.  
Издательство «КАРО» Санкт-Петербург 2010.
8. Комплексы утренней гимнастики для детей 3-7 лет Е. А. Сочеванова  
Санкт-Петербург Детство-Пресс 2009.