

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(протокол от 30.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 6
Василеостровского района
Ю.В. Румянцевой
(приказ от 30.08.2023 г. № 60-ОД)

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

Совета родителей (законных
представителей) воспитанников
(протокол от 30.08.2023г. № 1)

Рабочая программа инструктора по физической культуре

Ященко Л.Г.

для подготовительной группы № 1 компенсирующей направленности
по реализации

Образовательной программы дошкольного образования,
адаптированной для обучающихся

с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи)

Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения

детского сада № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга

на 2023 – 2024 учебный год

Содержание

1.	Базовая часть	3
1.1.	Планируемые результаты освоения Программы	3
1.2.	Содержание работы инструктора по физической культуре	3
2.	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	5
2.1.	Комплексно-тематическое планирование	5
2.2.	Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)	7
3.	Календарный план воспитательной работы	7
4.	Учебный план	8
	Список методической литературы	8
	Нормативное сопровождение	9
	Приложение № 1 Диагностика по программе по парциальной программе «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой	9

1. Базовая часть

1.1. Планируемые результаты

К концу возрастного этапа ребенок:

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- 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.).

1.2. Содержание работы инструктора по физической культуре

В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

В сфере совершенствования двигательной активности детей развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении, взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием внутри помещения; подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной

осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть. В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть. В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводимые с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности.

Заключительная часть. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики;
- комплексы физкультминуток;
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп;
- комплексы дыхательных упражнений;
- гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Физкультурно-досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2. Часть, формируемая участниками образовательных отношений

2.1. Комплексно-тематическое планирование

Месяц	Дата проведения	Тема	Основные задачи работы с детьми
сентябрь		«До свидания лето, здравствуй детский сад!».	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (бокром приставным шагом). 2. Прыжки с поворотом «кругом» с продвижением вперед. 3. Метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель

			4.Ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками
октябрь		«Золотая осень»	1. Пролезание через три обруча (прямо, боком). 2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног 3.Ходьба по узкой рейке скамейке 4.Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком.
ноябрь		«Россия-большая семья разных народов»	1.Прыжки через скамейку 2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя 3.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом 4.Ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч, справа и слева от себя и ловля двумя руками.
декабрь		«Наша спортивная зима»	1.Прыжки из глубокого приседа. 2.Лазание по гимнастической стенке одноименным способом (вверх, вниз). 3. Метание в цель (теннисный мяч) 4. Ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.
январь		«В гостях у Зимушки - Зимы»	1.Ходьба по гимн. скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую. 2. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 3.Ведение мяча на ходу («школа мяча») 4.Прыжки в длину с места.
февраль		«Мы будущие защитники отечества»	1.Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. 2.Ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке 3. Прыжки через бруски правым и левым боком 4.Ползание «по-пластунски» до обозначенного места
март		«К нам спешит Весна - красна!»	1.Метание в цель из разных исходных положений 2.Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней 3.Работа с обручем (кручение на одной руке, прокатывание вперед, и друг другу сзади, сбоку.) 4.Прыжки со скамейки на мягкое покрытие.
апрель		«Космонавтом быть хочу, значит, в космос полечу».	1.Ходьба по гимнастической скамейке, крутя обруч на одной руке. 2.Прыжки в длину с разбега 3.Пролезание в обруч боком 4.Отбивание мяча одной рукой между кеглями.

май		«Первомай встречает друзей»	1. Ползание под гимнастической скамейкой (кошки) 2. Ходьба по гимнастической скамейке по узкой рейке. 3. Отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию. 4. Прыжки через скакалку
июнь		«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	1.. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Прыжки на одной ноге через скакалку. 4. Перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед

2.2. Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями)

Месяц	Темы	Формы работы	Отметка о выполнении
сентябрь	«Совместная работа семьи и ДОУ по воспитанию здорового ребенка»	Выступление на родительских собраниях	
октябрь	«Особенности физического развития детей»	Индивидуальные консультации	
декабрь	«Красивая осанка - залог здоровья!»	Стендовая консультация	
январь	«Любимые зимние развлечения»	Стендовая консультация	
февраль	«Мы будущие олимпийцы!»	Фоторепортаж	
март	«Физические упражнения - как средство предупреждения плоскостопия»	Консультация	
апрель	«Двигательное предпочтения девочек и мальчиков!» «Наши будни»	Презентация Фоторепортаж	
июнь	«День защиты детей» «Лето – прекрасная и опасная пора!»	Тематический праздник Стендовое консультирование	

3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности
октябрь	01.10	День музыки (ФК) - Спортивный досуг «Веселый марш»	Этико-эстетическое	Культура
	16.10	День отца (ФК) Досуг «Папа может все, что угодно!»	Социальное	Семья
ноябрь	27.11	День Матери (ФК) Подвижные игры персонажем «мама»	Социальное	Семья
декабрь	08.12	Международный день художника (ФК) Выставка репродукций картин о спорте	Этико-эстетическое Трудовое	Культура Труд
февраль	23.02	День защитника Отечества (ФК) Праздник «Мой папа!» (ПКПВР)	Патриотическое	Родина Труд
май	01.05	Праздник Весны и Труда (ФК) Включение песен о весне и труде в структуру занятия	Трудовое	Труд

		Знакомство с пословицами и поговорками о труде (ПКПВР)		
июнь	01.06	День защиты детей (ФК) Праздничное мероприятие «Солнечное лето для детей планеты» (ПКПВР). Фоторепортаж праздничных событий в районе	Социальное	Дружба

4. Учебный план

№ п/п	Образовательная область	Модули образовательной деятельности	Количество занятий в неделю/в учебном году
1	Физическое развитие	Физическая культура Формирование основ здорового образа жизни Физкультурный досуг/праздник День здоровья	3 раза в неделю Ежедневно (в ходе режимных моментов) Один раз в месяц (в ходе режимных моментов) Один раз в квартал (в ходе режимных моментов)
	Всего:		108 в год

Список методической литературы

Программа: парциальная программа по физическому воспитанию «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой. М.: Мозаика-Синтез, 2016.

1. Физическое воспитание в детском саду» / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-синтез, 2006.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ». – М.: издательский дом «Цветной мир», 2016.
3. «Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения» Е.А. Алябьева. М.: ТЦ Сфера, 2005г
4. «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» /Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001.
5. «Физическая культура – дошкольникам» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
6. «Физическая культура в младшей группе детского сада» / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
7. «Физкультурные праздники в детском саду» / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
8. Литвинова М.Ф. Подвижные игры и упражнения с детьми. – М., 2005.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы во второй младшей группе.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.
11. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3–7 лет.
12. Давидчук А.Н., Ивашко И.Н. Планирование образовательной работы в ДОУ: Младший дошкольный возраст. – М.: Мозаика – Синтез, 2003. -40с.
13. Филиппова С.О. Пономарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников.
14. «Сборник подвижных игр» (для занятий с детьми 2-7 лет). Э.Я. Степаненкова. Москва, «Мозаика-Синтез», 2016г.
15. «Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет). Л.И. Пензулаева. Москва, «Мозаика-Синтез», 2015г.

Нормативное сопровождение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” и статью 1 Федерального закона “Об обязательных требованиях в Российской Федерации”»
3. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся»
4. Обновленный ФГОС ДО - Приказ Минпросвещения России от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264)
5. Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
6. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.01.2023 № 72149).

Приложение № 1

Диагностика по парциальной программе «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой

Параметры исследования

Начало учебного года	Конец учебного года
Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения.	Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения
Осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений	Осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений
Знает и старается подчиняться правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта	Знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта
Знает элементарные нормы и правила здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).	Владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
Умеет перестраиваться в 3 колонны, в две шеренги на ходу, соблюдать интервалы во время передвижения.	Умеет перестраиваться в 3 колонны, в 2 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.