

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад компенсирующего вида №13 « Снежок» ЕМР РТ»

«Утверждаю»

Принята на педсовете

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Протокол № от \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Заведующая МБДОУ

\_\_\_\_\_ (Г.М.Сафина)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ  
РАЗВИТИЕ»**

2020 – 2021 учебный год

Программу разработала:  
Кобелева И.А.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 13 «Снежок» по образовательной области «Физическое развитие», разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 05.12.2013)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования"
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Устав МБДОУ «Детский сад компенсирующего вида № 13 «Снежок»

Рабочая программа разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад компенсирующего вида № 13» города Елабуга в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, отражает особенности содержания и организации образовательного процесса на ступени дошкольного образования в группе старшего дошкольного возраста компенсирующей направленности для детей с диагнозом ДЦП, ЗПР и имеющие умственную отсталость.

Для составления образовательной программы использовались специальные программы:

- Примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2011г- Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелым нарушением речи под редакцией профессора Л.В.Лопатиной, С-Пб., 2014
- «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей», авторы: Т.Б.Филичева, Г.В.Чиркина, Т.В.Туманова, С.А. Миронова, А.В. Лагутина, М., «Просвещение», 2009. Программа рекомендована учёным советом ГНУ «Институт коррекционной педагогики Российской академии образования».
- Программа «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание» под ред. Е.А. Екжановой, Е.А. Стребелевой; «Воспитание и обучение умственно отсталых детей» под ред. О.П. Гаврилушкиной; «Воспитание и обучение детей с ДЦП дошкольного возраста» под ред. Н.В. Симоновой;
- Вариативные программы «Содержание и методика занятий физкультурой с детьми страдающим церебральным параличом» под ред. Н.Н. Ефименко, Б.В. Сермеева; «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений; «Физкультурные занятия с детьми» под ред. Л.И. Пензулаевой; «Физическая культура для малышей» под ред. С.Я. Лайзане; Н.Н. Ефименко: «Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве»;

## **Цели и задачи**

### **Цель:**

коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование у детей с ОВЗ осознанного отношения к своим

силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

### **Задачи:**

Образовательные:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

## **Интеграция образовательных областей по ФГОС ДО**

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

- Социально-коммуникативное развитие:

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментов и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- Познавательное развитие:

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Речевое развитие:

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

- Художественно-эстетическое развитие:

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

### **Особенности физического развития детей с детским церебральным параличом:**

-нарушение мышечного тонуса- спастическая, атаксическая (т.е. повышенный и пониженный тонус мышц);  
- задержка и нарушение формирования всех двигательных функций: удержание головы, навыки сидения и стояния, ходьбы, манипулятивной деятельности;

### **Особенности физического развития умственно отсталых детей:**

- слабое оценивание своих движений и затруднение в коде осуществления действий с предметами, являются причинами недостаточности активного осознания, в том числе узнавание предметов на ощупь (стереогенеза);  
- согласованные движения руки и глаза развиты не достаточно, особенно если имеет место неправильные установки тела, головы и конечностей (например: голова опущена на грудь, руки и ноги согнуты);- наблюдается повышение мышечного тонуса (спастичность, мышечная гипертония); - несформированность реакций равновесия и координации движений.Лстановление двигательных навыков идет с большим опозданием, задерживается прямостояние, они поздно начинают ходить, бегать, прыгать;- плохая координация;- неполный объем движений, а так же недостаточная их управляемость (произвольность);- нарушены все виды моторики;- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;- несформированность равновесия;- нарушение осанки плоскостопие;

## **Особенности физического развития детей с задержкой психического развития:**

- гипер-или гиподинамия; -нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание);
- общая скованность и замедленность выполнения движений;
- дискоординация движений;
- недостаточно сформированы функции равновесия;
- плохо развито чувство ритма;
- нарушение осанки и плоскостопия;
- заметное отставание в показателях основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

### **Структура физкультурного занятия**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

- Дети с детским церебральным параличом 20-30 минут
- Умственно – отсталые дети 20-30 минут
- Дети с задержкой психического развития 20-30 минут

Длительность индивидуального занятия от 10 до 25 минут

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части. Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Группа	Цели	Задачи	Направление
01	создать при помощи коррекционных физических упражнений и специальных двигательных режимов предпосылки для успешной бытовой, учебной и социальной адаптации к реальным условиям жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекция установок опорно-двигательного аппарата;</li> <li>- преодоление слабости;</li> <li>- нормализация тонуса мышц;</li> <li>- улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений;</li> <li>- развитие предметно-манипулятивной деятельности рук (пальцев);</li> <li>- формирование равновесия и ориентировки в пространстве;</li> <li>- формирование различных опорных реакций рук и ног;</li> <li>- общая релаксация организма и отдельных конечностей.</li> </ul>	нормализация тонуса мышц; улучшение мышечно-суставного чувства и тактильных ощущений; улучшение деятельности сосудистой и дыхательной систем организма.
02	корректировать физическое развитие и двигательный аппарат, воспитывать положительное отношение к физическим занятиям, стимулировать двигательную активность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей выполнять движения по подражанию взрослому;</li> <li>- учить ходить стайкой за педагогом;</li> <li>- учить ходить и бегать друг за другом;</li> <li>- учить ходить по сенсорным дорожкам;</li> <li>- воспитывать интерес к участию в подвижных играх;</li> <li>- учить спрыгивать с высоты 10-15 см;</li> <li>- учить ползать по гимнастической доске, залезать на горку и слезать с нее.</li> </ul>	общее оздоровление организма и улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; укрепление мышц спины и профилактика плоскостопия; развитие координации движений, гибкости и выносливости; формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культуры.
03	охрана и укрепление здоровья детей, укрепление опорно-двигательного аппарата, создание необходимых условий психологической и социальной адаптации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;</li> <li>- учить ловить и бросать мячи разного размера;</li> <li>- учить детей строиться;</li> <li>- учить ходить и бегать с изменением направления и темпа;</li> <li>- учить ходить по сенсорным дорожкам;</li> <li>- учить прыгать на одной и на двух ногах;</li> <li>- формировать у детей желание участвовать в подвижных играх.</li> </ul>	общее оздоровление организма и улучшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма; профилактика и коррекция осанки и плоскостопия; развитие гибкости и подвижности суставов; развитие выносливости; формирование у детей стойкой привычки к занятиям физической культуры.

## Перспективное планирование занятий по физической культуре

месяц	неделя	Группа детей с ДЦП	Группа детей с умственной отсталостью	Группа детей с ЗПР
сентябрь	1 неделя	Обучение самоторможению;	Обучение свободной ходьбе;	Обычная ходьба;
	2 неделя	Обучение спокойному лежанию;	Обучение ходьбе за инструктором;	Ходьба в колонне по одному;
	3 неделя	Упражнения на расслабление по звеньям конечностей;	Обучение ходьбе с выполнением игровых упражнений;	Ходьба с выполнением упражнений для рук;
	4 неделя	Упражнения при обучении активному выдоху;	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) «Пройдем по дорожке»	Ходьба обходя и перешагивая предметы;
октябрь	1 неделя	Упражнения для формирования вертикального положения головы, лежа на спине;	Учить ходить по кругу, взявшись за руки;	Построение в шеренгу;
	2 неделя	Из исходного положения лежа на спине;	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног	Построение в колонну по одному;
	3 неделя	Из исходного положения лежа на животе;	Ходьба в колонне по одному;	Построение в круг;
	4 неделя	Упражнения для формирования контроля за положением головы, лежа на животе.	Ходьба со сменой направления движений;	Построение в пары
ноябрь	1 неделя	Упражнения для развития опоры;	Ходьба на носках, на пятках;	Ходьба на носочках, на пятках;
	2 неделя	Упражнения для развития равновесия рук;	Ходьба с подниманием колена;	Ходьба приставным шагом;
	3 неделя	Пассивные упражнения;	Ходьба с разным положением рук;	Ходьба с разным положением рук;
	4 неделя	Упражнения для рук лежа на спине	Ходьба обходя кубики, кегли (вслед за педагогом)	Ходьба в полуприседе;

декабрь	1 неделя	Упражнения для увеличения подвижности в суставах верхних конечностей, лежа на спине;	Прокатывание мяча друг другу, сидя на полу;	Бег в россыпную, друг за другом;
	2 неделя	Активные и пассивные упражнения для рук, сидя на полу;	Прокатывание мяча через ворота;	Обучение правильному хвату рук за края гим. скамейки при ползании;
	3 неделя	Упражнения для увеличения подвижности в суставах верхних конечностей, лежа на валике и большом мяче;	Бросание и ловля мяча двумя руками;	Бег по кругу, с изменением темпа;
	4 неделя	Упражнения для плечевого сустава, сидя;	Прокатывание мяча между предметами;	Обучение правильному ползанию по гимн.скамейке;
январь	1 неделя	каникулы	каникулы	каникулы
	2 неделя	Обучение спокойному лежанию;	Спортивный досуг	Спортивный досуг
	3 неделя	Упражнения для формирования поворотов туловища в положении лежа;	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции;	Броски мяча вверх и ловля двумя руками;
	4 неделя	Упражнения на валике, лежа на спине;	в беге в россыпную;	Броски мяча от груди;
	5 неделя	Упражнения лежа на спине, с различными предметами (мячики, кубики и т.д.)	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении;	Броски мяча из-за головы;
февраль	1 неделя	Упражнения для формирования положения на четвереньках (с помощью валика); Упражнения для рук и спины в положении на четвереньках;	Упражнять в ходьбе змейкой;	Упражнения для обучения ползать на животе;
	2 неделя	В положении на четвереньках манипуляция с предметами;	Упражнять в бросании мяча вверх и ловля его;	Учить ползанию только с помощью рук;
	3 неделя	Упражнения для формирования положения на четвереньках, с помощью мяча;	Упражнять в ходьбе между предметами;	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке;
	4 неделя		Упражнять в бросании мяча об пол и ловля его;	Учить подлезать под шнур, дугу и т.д.;

март	1 неделя	Упражнения для формирования умения ползать на четвереньках.	Обучение передаче мяча двумя руками от груди;	Учить спрыгивать с горки на полусогнутые ноги.
	2 неделя	Упражнения на мяче на валике;	Обучение бросанию мяча из за головы;	Обучение прыжкам на двух ногах продвигаясь вперед помогая взмахами рук;
	3 неделя	На четвереньках: манипуляции одной рукой с предметами;	Обучение перебрасыванию мяча друг другу с низу;	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, которые разложены в шахматном порядке;
	4 неделя	Упражнения вызывающие рефлекс отталкивания;	Бросание мяча в вертикальную цель;	Обучение прыжкам на носочках передвигаясь вперед;
апрель	1 неделя	Упражнения для формирования умения самостоятельно садиться;	Обучение прыжкам на двух ногах;	Учить ходить по канату с мешочком на голове;
	2 неделя	Упражнения сидя на валике верхом, ноги врозь;	Упражнения для обучения прыжкам в высоту;	Ходьба по канату приставным шагом, с мешочком на голове;
	3 неделя	Упражнения для укрепления мышц спины сидя на коврике;	Упражнения для обучения прыжкам в длину;	Ходьба по канату левым и правым боком;
	4 неделя	Упражнения для формирования страховочной реакции;	Обучение прыжкам на носочках передвигаясь вперед;	Обучению метанию мешочком в вертикальную цель;
май	1 неделя	Упражнения для формирования умения самостоятельно садиться;	Упражнения для развития равновесия;	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами;
	2 неделя	Упражнения лежа на животе на большом мяче;	Упражнения с помощью гимн.бревна;	Упражнять в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями;
	3 неделя	Упражнения лежа на спине на большом мяче;	Упражнения на тренажерах;	Подлезание под шнур, не касаясь руками пола;
	4 неделя	Упражнения сидя на стуле или на скамейке;	Обучение подлезанию под шнур, не касаясь руками пола;	Прокатывание мячей друг к другу 2-мя руками, сидя на полу;
	5 неделя	Спортивный праздник	Спортивный праздник	Спортивный праздник

## **Планируемые результаты освоения программы к концу года**

### **Дети с детским церебральным параличом:**

- держать голову;
- оказывать сопротивление при выполнении упражнений;
- совершать попытки самостоятельно сесть;
- переворачиваться со спины на живот и наоборот;
- пытаться опираться на руки и ноги;
- проявлять интерес к занятиям.

### **Дети с умственной отсталостью:**

- выполнять упражнения по подражанию взрослого;
- ходить друг за другом;
- катать и бросать мяч друг другу;
- ходить по дорожке, по следам;
- спрыгивать с высоты 15 см.;
- проползать под дугой;
- ловить мяч среднего размера;
- строиться в линию по одному;
- прыгать по показу;
- перелезать через предметы;
- выполнять речевые инструкции взрослого.

### **Дети с задержкой психического развития:**

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и по речевой инструкции;
- ловить и бросать мяч разного размера;
- подлезать под воротами, различными конструкциями и перелезать через них;
- ходить различными способами, обходя и перешагивая через предметы;
- самостоятельно участвовать в подвижной игре.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников. Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2005. — 112 с.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
3. Мастикова Е.М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. — 304 с.
4. Образовательная программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения №16 «Детский сад компенсирующего вида», 2015.-
5. Основы специальной психологии: Учеб.пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений./Л.В.Кузнецова, Л.И. Переслени, Л.И.Солнцева и др.; Под ред. Л.В.Кузнецовой.- 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005 – 480 с.
6. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи / Л. Б. Баряева, Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под.ред. проф. Л. В. Лопатиной. — СПб. 2014. — 386 с.
7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования«От рождения до школы». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой – 2-е изд., испр. и доп.-М.: Мозайка – Синтез, 2014. – 336 с.
8. Сайкина Е.Г., Кузнецова М.Ю. Программное обеспечение дошкольных учреждений по физическому воспитанию //Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.- Спб.: Белл, 2004. С. 10-14.
9. СанПиН 2.4.1.2660 – 10.
10. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для студентов академии, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры, педагогических ВУЗов / Под ред. С.О Филипповой, Г.Н. Понаморева.- СПб., «ДЕТСВО-ПРЕСС», 2010.-656с
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования» Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155
12. Физическое воспитание в детском саду. Э.Я. Степаненкова, М.: Мозайка – Синтез, 2005г.
13. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой.-М.:Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.)