

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение для детей сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей «Шаталовский детский дом»

Рассмотрено на МО
Протокол № 1
«31» 08 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. Директора по СП


Д.Г. Загоруйко
«31» 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО


Директор Шаталовского
детского дома
А. Соколова
«01» 09 2022г.



**Адаптированная основная образовательная программа
группы компенсирующей направленности для дошкольников
с умственной отсталостью**

«Физическая культура»

**Разработал: инструктор по физической культуре
Богданов Валерий Валентинович**

2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	- стр. 2
1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы умственно отсталых детей 6-7 лет.....	- стр. 2
1.1. Значимые характеристики особенности развития детей	- стр. 3
1.2. Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале	- стр. 3
1.3. Организация занятия физической культурой на свежем воздухе	- стр. 3
1.4. Планируемые результаты освоения программы	- стр. 4-5
1.5. Планируемые результаты освоения детьми 6-7 лет программы по физической культуре	- стр. 5
2. Содержание образовательной работы по физической культуре.....	-стр. 5
2.1. Направления образовательной работы	- стр. 6
2.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.....	-стр. 6
2.3. Формирование потребности в двигательной активности.....	- стр. 7
2.4. Основные движения и упражнения	- стр. 7
2.4.1. Основные движения	- стр. 7-8
2.5. Расписание непосредственно образовательной деятельности	- стр. 9
Приложение.....	-стр. 10
Список используемой литературы	- стр. 11

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для умственно отсталых детей 6-7 лет разработана на основе образовательной программы в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО).

Данная рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по физической культуре с детьми 6-7 лет.

1. Цель, задачи, принципы и подходы к реализации Программы умственно отсталых детей 6-7 лет

Цель реализации Программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, обеспечение безопасности и жизнедеятельности дошкольника.

Эти цели реализуются в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения.

Задачи реализации Программы

1. Забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребёнка;
2. Создание в группе атмосферы гуманного и доброжелательного отношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительными, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к самостоятельности и творчеству;
3. Максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
4. Творческая организация (креативность) воспитательно-образовательного процесса;
5. Вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребёнка;
6. Уважительное отношение к результатам детского творчества;
7. Соблюдение в работе детского дома преемственности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

Принципы и подходы к формированию Программы.

В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно - деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, который предполагает:

полноценное проживание ребёнком всех этапов раннего и дошкольного детства, обогащения детского развития;

построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка; содействие и сотрудничество детей и взрослых на основе субъект - субъектных отношений;

поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.1 Значимые характеристики. Особенности развития детей старшей компенсирующей группы для детей с умственной отсталостью.

Программа соответствует принципу развивающего образования, научной обоснованности и практической применимости содержания материала программы, обеспечивает единство

воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач.

Программа основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Образовательный процесс выстроен с учетом принципа интеграции образовательных областей (социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие) и в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Решение программных задач осуществляется в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов, а также во взаимодействии с семьями детей по реализации Программы.

1.2. Организация непосредственно образовательной деятельности по физической культуре в спортивном зале

Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в средней группе состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них достигается определённый уровень развития интегративных качеств ребёнка. Продолжительность ПОД 15 минут.

Вводная часть продолжительностью 3 минуты подготавливает организм ребёнка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, построение, перестроении, различные несложные игровые задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

Основная часть продолжительностью 10 минуты направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т.д. В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра. В этой части происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одной НОД, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть продолжительностью 2 минуты. Должна обеспечивать ребёнку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

В старшей группе физкультурные занятия проводятся в традиционной форме, занятие - игра, занятие -соревнование, тематические (с одним видом физических упражнений), контрольно-диагностические.

1.3. Организация занятия физической культурой на свежем воздухе

В НОД на воздухе с ноября по март месяц вставлено обучение ходьбе на лыжах - вариативная часть - формируема участниками образовательных отношений (с учетом задач примерной основной общеобразовательной программы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой). Занятия на воздухе проводятся при высокой двигательной активности детей, которая достигается благодаря включению в занятие до 5 продолжительных пробежек, использованию фронтального и группового методов организации детей при выполнении основных движений, подбору игр и эстафет. Сохранению высокой работоспособности детей на протяжении всего занятия способствует правильное сочетание нагрузки и активного отдыха: упражнения высокой интенсивности (бег, прыжки, подвижные игры) чередуются с упражнениями низкой и средней интенсивности (ходьба, перестроения, лазанье, метание, упражнение в равновесии). Дети должны знать о пользе занятий на воздухе, значении и технике физических упражнений.

1.4. Планируемые результаты освоения детьми Программы.

Планируемые результаты освоения детьми Программы представлены в виде целевых ориентиров, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

Целевые ориентиры:

- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

1.5. Планируемые результаты освоения умственно отсталыми детьми 5-6 лет Программы по физической культуре

В результате усвоения программного материала по физической культуре дети старшей группы Должны уметь:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.
3. Дрыгать на мягкое покрытие; в обозначенное место с высоты 60 см; в длину с места не менее 60 см; с разбега; в высоту с разбега не менее 40 см; через короткую и длинную скакалку.
4. Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 10 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
5. Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
6. Ходить на лыжах скользящим шагом; ухаживать за лыжами.
7. Кататься на самокате.
8. Выполнять упражнения на статистическое и динамическое равновесие.

2. Содержание образовательной работы по физической культуре

Цель: формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.
- Развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

2.1. Направления образовательной работы:

1. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта
2. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2.2. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.

1. Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
4. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.
5. Учить бегать на перегонки, с преодолением препятствий.
6. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двух колесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
10. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
11. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
12. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

2.3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

2.4. Основные движения, спортивные игры и упражнения 2.4.1.

Основные движения Ходьба и бег.

Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.

Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена (бедра), в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы с чередованием с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание, лазанье.

Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони, змейкой между предметами толкая головой перед собой мяч (расстояние 5 м)

ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, на коленях. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролёта гимнастической стенке на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролёту; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки.

Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте с продвижением вперёд. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед — другая назад

Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 60 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.)

Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие 30 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 60 см на мат.

Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега.

Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад, прыгать через длинную скакалку: неподвижную, качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах шагом и бегом.

Катание, бросание, ловля.

Закрепить и совершенствовать навыки катания предметов (обручей, мячей разного размера, диаметра) различными способами.

Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 30 см и в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук.

Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом.

Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками.

Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10-15 раз) с продвижением шагом вперед (5м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой правой и левой (5-10 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях.

Общеразвивающие упражнения

- Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса.
- Учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со специальными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
- Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спин, поднимать и опускать руки стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклониться вперед и стараться коснуться ладонями пол.
- Учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться разводя руки в стороны; поочередно разводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать ноги и голову к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.
- Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, совершая движение руками; катать и захватывать предмет пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях, и др.).
- Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастические палки, мячи, обручи, кегли..)

Спортивные упражнения

- Совершенствовать умение катать друг друга на санках.
- Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору-
- Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с поворотом на право и налево.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, которая состоит из трёх частей:

- вводной,
- основной
- заключительной.

Продолжительность ПОД по физической культуре в старшей группе 15 минут.

В неделю проводится 2 ПОД.

Уровень физической подготовленности детей оценивается по пяти основным показателям:

- скоростной бег,
- пресс за 30 сек
- гибкость
- отбивание мяча о пол
- прыжки в длину с места.

Показатели физической подготовленности детей 6-7 лет

Показатели	Возраст	
	6-7	
Прыжки в длину с места (см)	Мальчики	60 см
	Девочки	40 см
Гибкость	Мальчики	3 см
	Девочки	5 см
Бег на 30 м	Мальчики	7,5 с
	Девочки	
Отбивание мяча	Мальчики	10 раз
	Девочки	5 раз
Поднимание туловища	Мальчики	15 раз
	Девочки	10 раз

Оценка уровня овладения ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательной области:

1 балл - ребёнок не может выполнить все предложенные задания, помощь взрослого не принимает;

2 балла - ребёнок с помощью взрослого выполняет некоторые предложенные задания;

3 балла - ребёнок выполняет все предложенные задания с частичной помощью взрослого;

4 балла — ребёнок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все предложенные задания;

5 баллов - ребёнок выполняет все предложенные задания самостоятельно.

Данных показателей вполне достаточно, чтобы оценить уровень подготовленности детей, но это вовсе не означает, что их следует обучать только этим движениям. Если не учить детей лазанию, равновесию, медленному бегу и др. движениям, оптимальных результатов физической подготовленности получить не удастся.

2.5. Расписание непосредственно образовательной деятельности

Дни недели	Время
Понедельник	16:30- 16:45
Среда	16:30- 16:45
Пятница	16:30- 16:45

ПРИЛОЖЕНИЕ

СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ

Учебно-практическое оборудование:

- Степ - платформа
- Мяч волейбольный
- Мяч резиновый
- Мяч футбольный
- Секундомер
- Скакалка
- Велотренажёр
- Скамейка гимнастическая
- Тренажёр опорно-наклонный
- Мяч баскетбольный
- Канат для лазанья
- Стенка гимнастическая
- Палка гимнастическая
- Мат гимнастический
- Кегли
- Обручи детские
- Сетка волейбольная

Список литературы

1. Кандава Т.Н., Осина И.А, Горюнова Е.В., Павлова М.Н., «Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса» по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, изд. «Учитель», Волгоград (2 младшая, средняя, старшая группа)
2. Пензулаева Л. И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». - М.: Гу-манит.изд.центр ВЛАДОС, 2000.
3. Перспективное планирование по программе «От рождения до школы», Москва 20 И г, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
4. Программа дошкольного образования «От рождения до школы» Москва, 20 Юг, под.ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Каморова, М.А. Васильева.
5. Программа «Старт» пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва, 2004г, под.ред. Л.В. Яковлева, Р. А. Юдина.
6. Степаненкова Э.Я., «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка», Москва, 2001 г.
7. Сулим Е.В., «Зимние занятия по физкультуре с детьми», изд. «Сфера образования», 201 1
8. Фролов, В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. -М., 1983.