

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 103 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №103  
компенсирующего вида  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08. 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №103  
компенсирующего вида Невского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_(Е.В. Морковкина)  
Приказ от 31.08.2023 г. № 140

**Рабочая программа  
инструктора по физической культуре Громовой Елены Александровны  
группы №6 компенсирующей направленности для обучающихся с умственной  
отсталостью подготовительной  
группы №7 компенсирующей направленности для обучающихся с умственной  
отсталостью разновозрастной**

Санкт-Петербург, 2023г.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Цель	-обеспечение условий для дошкольного образования, определяемых общими и особыми потребностями обучающегося дошкольного возраста с ОВЗ, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.
Задачи	<p>-реализация содержания АОП ДО; -коррекция недостатков психофизического развития обучающихся с ОВЗ; -охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;</p> <p>-обеспечение равных возможностей для полноценного развития ребенка с ОВЗ в период дошкольного образования независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса;</p> <p>-создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ОВЗ как субъекта отношений с педагогическим работником, родителями (законными представителями), другими детьми;</p> <p>-объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;</p> <p>-формирование общей культуры личности обучающихся с ОВЗ, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;</p> <p>-формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;</p> <p>-обеспечение психолого-педагогической поддержки родителей (законных представителей) и повышение их компетентности в вопросах развития, образования, реабилитации (абилитации), охраны и укрепления здоровья обучающихся с ОВЗ;</p> <p>-обеспечение преемственности целей, задач и содержания дошкольного и начального общего образования.</p>
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Поддержка разнообразия детства.</li><li>2.Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.</li><li>3.Позитивная социализация ребенка.</li><li>4.Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ГБДОУ) и обучающихся.</li><li>5.Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.</li><li>6.Сотрудничество ГБДОУ с семьей.</li><li>7.Возрастная адекватность образования. Данный принцип</li></ol>

	<p>предполагает подбор образовательными организациями содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.</p> <p>Специфические принципы и подходы к формированию Программы для обучающихся с УО:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Принцип учета единства диагностики и коррекции отклонений в развитии.</li> <li>2. Принцип учета закономерностей развития ребенка, характерных для становления ведущей деятельности и психологических новообразований в каждом возрастном периоде.</li> <li>3. Принцип определения базовых достижений ребенка с интеллектуальными нарушениями в каждом возрастном периоде с целью планирования и осуществления коррекционной работы, направленной на раскрытие потенциальных возможностей его развития.</li> <li>4. Принцип учета развивающего характера обучения, основывающегося на положении о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учета соотношения "актуального уровня развития" ребенка и его "зоны ближайшего развития".</li> <li>5. Принцип учета приоритетности формирования способов усвоения общественного опыта ребенком (в том числе и элементов учебной деятельности) как одной из ведущих задач обучения, которое является ключом к его развитию и раскрытию потенциальных возможностей и способностей.</li> <li>6. Принцип обогащения традиционных видов детской деятельности новым содержанием.</li> <li>7. Принцип стимуляции эмоционального реагирования, эмпатии и использование их для развития практической деятельности обучающихся, общения и воспитания адекватного поведения.</li> <li>8. Принцип расширения форм взаимодействия педагогических работников с детьми и создание условий для активизации форм партнерского сотрудничества между детьми.</li> <li>9. Принцип учета роли родителей (законных представителей) или лиц, их заменяющих, в коррекционно-педагогической работе.</li> <li>10. Принцип учета анализа социальной ситуации развития ребенка и его семьи.</li> </ol>
<p>Основания разработки рабочей программы (документы и программно-методические материалы)</p>	<p>-Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ);</p> <p>-Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155г. с изм. от 08.11.2022г., Приказ Минпросвещения России №955);</p> <p>-Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</p> <p>-Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;</p> <p>-Адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с умственной отсталостью Государственного дошкольного образовательного учреждения детского сада №103 компенсирующего вида Невского района</p>

	(Протокол № 1 от 31.08.2023 г.; приказ от 31.08.2023 г. №140);
Условия реализации программы по ФГОС	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;</li> <li>✓ использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);</li> <li>✓ построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;</li> <li>✓ поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;</li> <li>✓ поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;</li> <li>✓ возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;</li> <li>✓ защита детей от всех форм физического и психического насилия;</li> <li>✓ поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.</li> <li>✓ диагностики и коррекции нарушений развития детей и их социальная адаптация;</li> <li>✓ оказания ранней коррекционной помощи на основе специальных психолого-педагогических подходов и наиболее подходящих для этих детей языков, методов, способов общения и условий, в максимальной степени способствующих получению дошкольного образования;</li> <li>✓ обеспечение социального развития детей с ОВЗ;</li> <li>✓ создание современной развивающей предметно-пространственной среды - содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.</li> </ul>
Определение эффективности освоения программы	Количественный мониторинг общего развития обучающихся, принятый решением педагогического совета ГБДОУ детского сада № 103 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга от 31 августа 2023года.
Срок реализации рабочей программы	2023-2024 учебный год (1 Сентября 2023 – 31 мая 2024 года)
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития обучающихся группы	<u>Физическое развитие</u> Психомоторное недоразвитие обучающихся с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция,

жестикуляция и мимика. Моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. У одних обучающихся двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

***Нарушения физического развития:***

- отставания в массе тела;
- отставания в длине тела;
- нарушения осанки;
- нарушения в развитии стопы;
- нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности;
- парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей;
- отставания в показателях объема жизненной емкости легких;
- деформации черепа;
- дисплазии;
- аномалии лицевого скелета.

***Нарушения в развитии двигательных способностей:***

- нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве;
- координации движений;
- ритма движений;
- дифференцировки мышечных усилий;
- пространственной ориентировки;
- точности движений во времени;
- равновесия;
- отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%;
- быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%;
- выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

***Нарушения основных движений:***

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности

	сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.
<p><u>Целевые ориентиры</u> освоения обучающимися группы образовательной программы</p>	<p>Целевые ориентиры к концу дошкольного возраста обучающихся с легкой умственной отсталостью:</p> <p><b>к трем годам ребенок умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-визуально контактирует с близким педагогическим работником в процессе телесных игр;</li> <li>-самостоятельно перемещается в пространстве (ходьба);</li> <li>-проявляет интерес к окружающим предметам и действует с ними разными способами;</li> <li>-вовлекается в действия с игрушками и другими предметами;</li> <li>-использует специфические, культурно фиксированные предметные действия;</li> <li>-знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша) и умеет пользоваться ими;</li> <li>-владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится к опрятности и самостоятельной ест ложкой;</li> <li>-проявляет интерес к игрушке и различным предметно-игровым действиям с ней;</li> <li>-откликается на свое имя;</li> <li>-использует коммуникативные средства общения с педагогическим работником (жесты, слова: "привет, пока, на, дай").</li> </ul> <p><b>к семи годам ребенок умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-здороваться при встрече со знакомыми педагогическим работником и другими детьми, прощаться при расставании, пользуясь при этом невербальными и вербальными средствами общения;</li> <li>-благодарить за услугу, за подарок, угощение;</li> <li>-адекватно вести себя в знакомой и незнакомой ситуации;</li> <li>-проявлять доброжелательное отношение к знакомым и незнакомым людям;</li> <li>-проявлять элементарную самооценку своих поступков и действий;</li> <li>-адекватно реагировать на доброжелательное и недоброжелательное отношение к себе со стороны окружающих;</li> <li>-проявлять интерес к познавательным задачам (производить анализ проблемно-практической задачи; выполнять анализ наглядно-образных задач, называть основные цвета и формы);</li> <li>-соотносить знакомый текст с соответствующей иллюстрацией;</li> <li>-выполнять задания на классификацию знакомых картинок;</li> <li>-быть партнером в игре и в совместной деятельности со знакомыми детьми, обращаться к ним с просьбами и предложениями о совместной игре или практической деятельности;</li> <li>-знать и выполнять некоторые упражнения из комплекса утренней зарядки или разминки в течение дня;</li> <li>-самостоятельно участвовать в знакомых подвижных и музыкальных играх;</li> <li>-самостоятельно спускаться и подниматься по ступенькам лестницы;</li> <li>-положительно реагировать на просьбу педагогического работника</li> </ul>

	<p>убрать игрушки, покормить животных, полить растения в живом уголке, убрать мусор, сервировать стол, помыть посуду, протереть пыль;</p> <p>-проявлять самостоятельность в быту; владеть основными культурно-гигиеническими навыками;</p> <p>-положительно относиться к труду педагогических работников и к результатам его труда.</p>
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>-сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;</p> <p>-воспитание культурно-гигиенических навыков;</p> <p>-сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;</p> <p>-развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);</p> <p>-накопление и обогащение двигательного опыта детей;</p> <p>-овладение основными видами движения;</p> <p>-сформированность у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p>

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

В области физического развития Программы рассматриваются условия, необходимые для защиты, сохранения и укрепления здоровья ребенка, определяются задачи формирования предпосылок и конкретных способов здорового образа жизни ребенка и членов его семьи.

### 2.1. Основные направления работы по физическому воспитанию:

1. Метание основывается на развитии хватательных движений и действий ребенка. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямохождения. Развитие руки стимулирует формирование остальных двигательных функций организма, активизируя всю психическую деятельность ребенка. Даже глубоко умственно отсталый ребенок может схватывать предметы, удерживать их непродолжительное время и бросать, выполняя движение «от плеча», поэтому в программе данный вид занятий стоит на первом месте. В процессе метания движение выполняется как одной рукой, так и двумя руками. При этом стимулируется выделение ведущей руки и формируется согласованность совместных действий обеих рук. Все это имеет особое значение для коррекции отклонений в познавательной сфере обучающихся с умственной отсталостью.

2. Построение направлено на организацию деятельности обучающихся в процессе физического воспитания. В ходе построения, обучающиеся учатся слышать педагогического работника и подчинять свое поведение требованиям его инструкции. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях с другими детьми.

3. Ходьба направлена на развитие основных движений ребенка, формирование умения

правильно держать корпус, соблюдать ритм ходьбы, на совершенствование согласованных движений рук и ног, формирование слухо-двигательной и зрительно-двигательной координации. В процессе ходьбы развивается целенаправленность в деятельности ребенка.

4. Бег способствует совершенствованию основных движений ребенка, позволяет ему овладеть навыком согласованного управления всеми действиями корпуса, формирует легкость и изящество при быстром перемещении ребенка. Совместный бег в группе обучающихся закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности. Правильная организация бега обучающихся позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе обучающихся и желание участвовать в совместной деятельности.

5. Прыжки направлены на развитие основных движений ребенка, тренировку внутренних органов и систем детского организма. Прыжки создают большую нагрузку на неокрепший организм ребенка. Физиологами доказано, что для безопасного выполнения прыжков необходимо наличие у ребенка развитого брюшного пресса и S-образного изгиба позвоночника. Поэтому прыжки нужно вводить постепенно и очень осторожно. Обучающиеся начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой педагогического работника. Прыжки подготавливают тело ребенка к выполнению заданий на равновесие, которые очень сложны для умственно отсталого дошкольника. Для совершенствования навыков в прыжках ребенок должен проявить волевые качества своей личности, сосредоточиться и собраться с силами. Кроме того, в процессе выполнения прыжков у обучающихся начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

6. Ползание, лазание, перелазание направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывают положительное влияние на формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног; на укрепление внутренних органов и систем. При этом являются одним из важнейших направлений работы, имеющей высокую коррекционную значимость как для физического, так и психического развития ребенка. Общеизвестно, что многие умственно отсталые обучающиеся в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания - восполнить этот пробел в их развитии.

7. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию интереса к движениям, совершенствованию физических качеств и двигательных способностей; развивают гибкость и подвижность в суставах; укрепляют функционирование вестибулярного аппарата. Физические упражнения обеспечивают активную деятельность внутренних органов и систем, укрепляют мышечную систему в целом. В общеразвивающих упражнениях выделяются следующие группы движений: -упражнения без предметов; -упражнения с предметами; -упражнения, направленные на формирование правильной осанки; -упражнения для развития равновесия.

8. Подвижные игры закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность обучающихся, развивают способность к сотрудничеству с педагогическим работником и другими детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у обучающихся ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих обучающихся. Обучающиеся учатся находить



свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия обучающихся создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности обучающихся на свежем воздухе усиливается работа сердца и легких, а, следовательно, увеличивается поступление кислорода в кровь, что благотворно влияет на общее состояние здоровья. Также в процессе подвижных игр создаются условия для развития психических процессов и личностных качеств обучающихся, у них формируются умения адекватно действовать в коллективе детей.

### **2.3. Программа коррекционно-развивающей работы.**

Специфической особенностью Программы является коррекционная направленность воспитательно-образовательной работы с детьми, имеющими умственную отсталость (интеллектуальное нарушение). Коррекционные задачи направлены на формирование возрастных психологических новообразований и становление различных видов детской деятельности обучающихся с интеллектуальными нарушениями, которые происходят в процессе организации специальных занятий при преимущественном использовании коррекционных подходов в обучении.

Физическое развитие тесно взаимосвязано со здоровьесберегающими технологиями и направлено на совершенствование функций формирующегося организма ребенка, развитие и коррекцию основных движений, разнообразных двигательных навыков, совершенствование тонкой ручной моторики и развитие зрительно-двигательной координации.

Физическое развитие пронизывает всю организацию жизни обучающихся в семье и дошкольной образовательной организации. Содержание занятий по физическому развитию включают в себя определенные задания и упражнения, игры и развлечения на воздухе, а также отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Основной формой обучения обучающихся движениям в дошкольной образовательной организации признаны занятия, проводимые инструктором по физической культуре (или воспитателем). В тоже время значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры, которые широко применяются и на занятиях учителя-дефектолога, на других занятиях (музыка, ритмика, театрализованная деятельность) и в ходе прогулок, проводимых воспитателем.

Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, метание, ходьба, бег, лазанье, ползание, прыжки, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формирование правильной осанки, развитие равновесия.

Организация физического воспитания базируется на физиологических механизмах становления движений в процессе развития растущего детского организма. В ходе утренней гимнастики в семье и на занятиях в Организации целесообразно предлагать детям основные виды движений в следующей последовательности: сначала движения на растягивание, в положении лежа, далее метание, ползание и движения в положении низкого приседа, на коленях, а затем переход к упражнениям в вертикальном положении (ходьба, лазание, бег) и к подвижным играм.

Работа по развитию ручной и тонкой ручной моторики проводится на специальных занятиях. На начальном этапе обучения большое внимание уделяется общему развитию рук ребенка, формированию хватания, становлению ведущей руки, согласованности действий обеих рук, выделению каждого пальца. В ходе проведения занятий у обучающихся отрабатываются навыки удержания пальцевой позы, переключения с одной позы на другую, одновременному выполнению движений пальцами и кистями обеих рук. Эти и подобные им движения выполняются в сочетании с речевым сопровождением и с опорой на зрительные и тактильные образы-представления. Развитие всех видов ручной моторики и зрительно-двигательной координации служит основой для становления типичных видов детской деятельности, является предпосылкой для становления устной и письменной речи, а также способствует повышению познавательной активности обучающихся.

#### 2.4. Содержание образовательной работы с детьми.

##### Перспективный план по физической культуре на 2023-2024 учебный год

Группы компенсирующей направленности с умственной отсталостью подготовительной (6-8 лет)

##### Основные задачи:

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта	Формирование потребности в двигательной активности	Развитие умения играть в подвижные игры с простыми несложными движениями	Формировать выразительность движений, умения передавать простейшие движения некоторых персонажей
-формирование правильной осанки; -закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. -закрепление умения ползать, лазать, пролезать, перелезать. -формирование умения прыгать в высоту на месте. -развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость),	-продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей. -поддержание интереса к физическим упражнениям. -продолжать формировать у детей произвольные движения головой, туловищем, ногами, руками.	-совершенствовать умение взаимодействовать в подвижных играх, проявлять внимание друг к другу. -продолжать учить соблюдать правила игры. -закреплять умение проговаривать короткие стихи в подвижных играх и упражнениях.	-совершенствовать выразительность движений детей: понимать и выражать в движении радость, огорчение; -выполнять движения ритмично, под музыку, подражать движениям животных.

чувство равновесия. -развитие пространственной ориентировки.			
-----------------------------------------------------------------------	--	--	--

**Группы компенсирующей направленности с умственной отсталостью  
подготовительной (6-8 лет)**

**Основные задачи:**

<b>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</b>	<b>Формирование потребности в двигательной активности</b>	<b>Развитие умения играть в подвижные игры с простыми несложными движениями</b>	<b>Формировать выразительность движений, умения передавать простейшие движения некоторых персонажей</b>
-формирование правильной осанки; Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. -закрепление умения ползать, лазать, пролезать, перелезать. -формирование умения прыгать в высоту на месте. -развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость), чувство равновесия. -развитие пространственной ориентировки.	-продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей. -поддержание интереса к физическим упражнениям. -продолжать формировать у детей произвольные движения головой, туловищем, ногами, руками.	-совершенствовать умение взаимодействовать в подвижных играх, проявлять внимание друг к другу. -продолжать учить соблюдать правила игры. -закреплять умение проговаривать короткие стихи в подвижных играх и упражнениях.	-совершенствовать выразительность движений детей: понимать и выражать в движении радость, огорчение; выполнять движения ритмично, под музыку, подражать движениям животных.

**Группы компенсирующей направленности с умственной отсталостью  
разновозрастной (3-8 лет)**

**Основные задачи:**

<b>Развитие</b>	<b>Формирование</b>	<b>Развитие умения</b>	<b>Формировать</b>
-----------------	---------------------	------------------------	--------------------

<b>физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</b>	<b>потребности в двигательной активности</b>	<b>играть в подвижные игры с простыми несложными движениями</b>	<b>выразительность движений, умения передавать простейшие движения некоторых персонажей</b>
<p>-формирование правильной осанки; -закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и бег, согласовывая движения рук и ног. -закрепление умения ползать, лазать, пролезать, перелезать. -формирование умения прыгать в высоту на месте. -развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость), чувство равновесия. -развитие пространственной ориентировки.</p>	<p>-продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей. -поддержание интереса к физическим упражнениям. -продолжать формировать у детей произвольные движения головой, туловищем, ногами, руками.</p>	<p>-совершенствовать умение взаимодействовать в подвижных играх, проявлять внимание друг к другу. -продолжать учить соблюдать правила игры. -закреплять умение проговаривать короткие стихи в подвижных играх и упражнениях.</p>	<p>-совершенствовать выразительность движений детей: понимать и выражать в движении радость, огорчение; -выполнять движения ритмично, под музыку, подражать движениям животных.</p>

**Группы компенсирующей направленности с умственной отсталостью разновозрастной (3-8 лет)**

**Основные задачи:**

<b>Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта</b>	<b>Формирование потребности в двигательной активности</b>	<b>Развитие умения играть в подвижные игры с простыми несложными движениями</b>	<b>Формировать выразительность движений, умения передавать простейшие движения некоторых персонажей</b>
<p>-формирование правильной осанки; Закрепление и развитие умения выполнять ходьбу и</p>	<p>-продолжать поощрять и поддерживать двигательную активность детей.</p>	<p>-совершенствовать умение взаимодействовать в подвижных играх, проявлять внимание</p>	<p>-совершенствовать выразительность движений детей: понимать и выражать в</p>

<p>бег, согласовывая движения рук и ног. -закрепление умения ползать, лазать, пролезать, перелезать. -формирование умения прыгать в высоту на месте. -развитие физических качеств (гибкость, ловкость, быстрота, выносливость), чувство равновесия. -развитие пространственной ориентировки.</p>	<p>-поддержание интереса к физическим упражнениям. -продолжать формировать у детей произвольные движения головой, туловищем, ногами, руками.</p>	<p>друг к другу. -продолжать учить соблюдать правила игры. -закреплять умение проговаривать короткие стихи в подвижных играх и упражнениях.</p>	<p>движении радость, огорчение; выполнять движения ритмично, под музыку, подражать движениям животных.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений в группах компенсирующей направленности для детей с умственной отсталостью развития:**

<b>Основные виды движения</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Подвижные игры</b>
<p>Ходьба: Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, в рассыпную, змейкой между предметами. Ходьба с выполнением заданий, с перешагиванием через предметы, в чередовании с бегом, с изменением темпа, змейкой. Ходьба между линиями, по линии, по доске, по гимнастической скамейке, с мешочком песка на голове. Кружение в медленном темпе с предметом в руках, парами, в обе стороны. Бег: Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, в</p>	<p>Упражнения для кистей рук, мышц плечевого пояса: Поднимание рук вперед, вверх, в стороны. Отведение рук назад, за спину, сгибание и разгибание рук. Выполнение круговых движений руками, согнутых в локтях. Хлопки руками перед собой, над головой, размахивание вперед-назад, вверх-вниз. Сжимание и разжимание кистей рук. Упражнения для развития мышц спины: Повороты вправо-влево, держа руки на поясе. Наклоны вперед и в стороны, с выполнением задания. Поочередное сгибание и разгибание ног, сидя и лежа на полу.</p>	<p>«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Кто лучше прыгнет», «С кочки на кочку», «Классы», «Медведь и пчелы», «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Школы мяча», «Эстафеты», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий», «Гори, гори ясно».</p>

<p>колонне по одному, в разных направлениях, бег с изменением темпа. Бег на скорость.</p> <p>Ползание, лазание: Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание под воротца (высота 30-40см), пролезание в обруч, перелезание через несколько предметов подряд. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание с одного пролета на другой.</p> <p>Катание, бросание, метание: Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Отбивание мяча о землю на месте с продвижением вперед, прокатывание мяча по полу, бросание мяча вперед двумя руками снизу друг другу. Метание набивных мешочков на дальность в цель, правой и левой рукой. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.</p> <p>Прыжки: Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой.. Прыжки через линию. Прыжки с высоты (20см), в длину с места.</p> <p>Перестроения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Равнение по ориентирам. Повороты направо и налево.</p> <p>Ритмическая гимнастика: Выполнение знакомых,</p>	<p>Повороты, разводя руки в сторону, из положений руки перед грудью, руки за голову. Повороты со спины на живот. Приподнимание вытянутых вперед рук, плеч и головы.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног:</p> <p>Ходьба на месте. Поднимание и опускание ног, лежа на спине.</p> <p>Приседания, держа руки на поясе, полуприседания, поднимая руки вверх, отводя их за спину. Поочередное выставление ноги вперед на пятку, на носок. Ходьба по канату, опираясь носками об пол. Захват предметов пальцами ног, приподнимая и опуская их.</p> <p>Статические упражнения: Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке, стоя на одной ноге, руки на поясе.</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

ранее разученных движений под музыку. Согласовывание ритма движений с музыкальным сопровождением.		
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

## 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной программы дошкольного образования

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений обучающихся, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. В соответствии с реализуемой адаптированной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями с задержкой психического развития разработан Количественный мониторинг общего развития обучающихся (решение педагогического совета от 31 августа 2023 года.)

В процессе диагностики оцениваются достижения обучающихся по образовательной области – «Физическое развитие» – согласно возрастным индивидуальным развитием. Формы педагогической диагностики: наблюдение, анализ. Проводится 2 раза в год: 1-2 неделя сентября, 3-4 неделя мая. Результаты наблюдений отображаются в протоках ППк ГБДОУ.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»	-Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

## 2.3. Организация и формы взаимодействия со специалистами

Формы работы	Содержание	Время в режиме дня
ППк ГБДОУ	Заполнение документации ППк Координация действий специалистов Составление ИОМ	Плановое – сентябрь, май Внепланово – по запросу семьи
Консультации	Просвещение по вопросам физического воспитания	По запросу

## 2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
<b>IX-2022 г.</b>	Итоги обследования физической подготовленности детей (во всех группах)	Все группы	Консультация (индивидуальная)	
<b>X-2022 г.</b>	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	Все группы	Беседа	Презентация
<b>XI-2022 г.</b>	«Здоровый образ жизни в семье-залог здоровья ребенка».	Все группы	Беседа	Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке». (во всех группах).
<b>XII-2022 г.</b>	«Организация зимнего активного отдыха детей (лыжи, коньки, санки).	Все группы	Консультация (групповая)	
<b>I-2023 г.</b>	«О детской одежде для зимних прогулок» (во всех группах).	Все группы	Беседа	Памятки «Зимние игры и забавы детей».
<b>II-2023 г.</b>	Ваш ребенок на занятиях по физкультуре  Спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества	Все группы  Все группы	Консультация (индивидуальная)	Фотовыставка
<b>III-2023 г.</b>	«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	Все группы	Беседа	Презентация



<b>IV-2023 г.</b>	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия»	Все группы	Беседа	
<b>V-2023 г.</b>	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы за 2023-2024уч.год	Все группы	Общие рекомендации	

### **3. Организационный раздел рабочей программы.**

Коррекционно - образовательный процесс с детьми по физической культуре рассчитан на пятидневную рабочую неделю. Продолжительность учебного года с 1 сентября август. Четыре недели в году (2- в начале сентября и 2- в конце мая) отводятся на проведение комплексной педагогической диагностики.

#### **3.1. Структура реализации образовательной деятельности**

<b>Организационная образовательная деятельность в ходе режимных моментов</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>
Физкультурные занятия	2раза в неделю
Физкультура на прогулке	1 раз в неделю
<b>Самостоятельная деятельность детей</b>	
<b>Базовый вид деятельности</b>	<b>Периодичность</b>
Игра	Ежедневно

**3.2. Максимально-допустимый объем образовательной нагрузки (занятия по физическому развитию)** Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

<b>Группа</b>	<b>Продолжительность одного занятия по физическому развитию</b>	<b>Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u></b>
разновозрастная	25 мин – зал/улица	3
подготовительная группа	30 мин - зал/улица	3

### 3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Помещение	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды	
	Содержание	Срок (месяц)
<b>Спортивный зал</b>	-наличие игрушек, предметов – заместителей для подвижных игр, -наглядная информация для родителей -наличие пособий, сделанных педагогами. -наличие атрибутов для подвижных игр -наличие спортивных игр (ракетки, кольцобросы, мячи-ёжики и т.д.)	В течении учебного года
<b>Спортивная площадка</b>	-наличие спортивных игр (ракетки, кольцобросы, мячи-ёжики и т.д.) -наличие выносного материала для проведения подвижных игр и занятия на прогулке	В течении учебного года

### 3.4 Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий:

Месяц	Мероприятие:	Место проведения	Ответственный
<b>Сентябрь</b>	Физкультурный досуг: «Быстрый, Сильный, Смелый»	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Октябрь</b>	Физкультурный досуг: «Прогулка в осенний лес» (полоса препятствий)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Ноябрь</b>	Физкультурный досуг: «День спортивных игр» В честь дня народного единства	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Декабрь</b>	Физкультурный досуг: «Зимние забавы»	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Январь</b>	Физкультурный досуг: «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Февраль</b>	Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества	Музыкальный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Март</b>	Физкультурный досуг: «День мячей» (игры и упражнения с мячами)	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Апрель</b>	Физкультурный досуг: «Неделя безопасности»	Физкультурный зал	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>Май</b>	Физкультурный досуг: «Эстафеты - мы лучше всех»	Площадка д/с	Инструктор по физической культуре, воспитатели

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

<b>Образовательная область, направление образовательной Деятельности</b>	<b>Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)</b>
<b>Физическое развитие</b>	-«Диагностика — развитие — коррекция: Программа дошкольного образования детей с интеллектуальной недостаточностью /Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2012.
<b>Педагогическая диагностика</b>	<p>- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;</p> <p>-От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;</p> <p>-«Программы воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития /Под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010.</p> <p>-Ноткина Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста (СПб.,1995);</p> <p>-Печора К. Л., Пантюхина Г. В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях (М.: Владос, 2003);</p> <p>-«Как развивается ваш ребенок?»-таблицы сенсомоторного и социального развития: От рождения до 4х лет / Эрнст Й.кипхард; (пер. с нем.Л.В.Хариной).-Изд.5-е- М.:Теревинф, 2019.-112с</p>
<b>Электронно-образовательные ресурсы</b>	<p><a href="http://nsportal.ru/">http://nsportal.ru/</a></p> <p><a href="http://www.maam.ru/">http://www.maam.ru/</a></p> <p><a href="http://fizinstruktor.ru/">http://fizinstruktor.ru/</a></p>