

**Содержание**

1. ***Целевой раздел:***
	1. . Пояснительная записка.
	2. . Цели и задачи рабочей программы
	3. . Принципы и подходы к формированию рабочей программы
	4. . Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей (группы)
	5. . Планируемые результаты освоения воспитанниками группы адаптированной основной общеобразовательной программы (по физическому развитию)
2. ***Содержательный раздел*:**

2.1 Содержание образовательной, коррекционно-развивающей работы с детьми группы в образовательной области физическое развитие.

2.2. Перспективного планирования образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие в группе.

2.3. Календарное планирование образовательной деятельности

в образовательной области физическое развитие.

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

3**. *Организационный раздел.***

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

 3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (план образовательной деятельности)

3.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

 3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды группы

 3.5. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, методических пособий ЭОР, др.

1. **Целевой раздел рабочей программы**
	1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физическому развитию для детей с умственной отсталостью разработана на основе адаптированной  основной общеобразовательной программы дошкольного образованиям для детей с умственной отсталостью МАДОУ «Детский сад п.Синда» в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного  стандарта дошкольного образования»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам »;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Срок реализации рабочей программы 2020-2021 год

(Сентябрь 2020 – июнь 2021 года)

Программа спроектирована на основе ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступени  дошкольного образования.

Программа, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей от 5 до 7 лет, по направлению (образовательнойобласти) физическое развитие (ФГОС ДО), с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**1.2. Цели и задачи рабочей программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель** | - реализация содержания адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей с умственной отсталостью структурного подразделения «» в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования по физическому развитию воспитанников |
| **Задачи** | -Охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.- Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром.-Воспитывать у детей желание заниматься двигательной деятельностью.- Организация системы физкультурно-оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;- Обеспечение личностно-ориентированного и деятельностного подхода к физическому развитию воспитанников- Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. |

**1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

-принцип индивидуализации, учета возможностей, особенностей развития и потребностей каждого ребенка;

- принцип признания каждого ребенка полноправным участником образовательного процесса;

- принцип поддержки детской инициативы и формирования познавательных интересов каждого ребенка;

-принцип конкретности и доступности учебного материала,

соответствия требований, методов, приемов и условия образования индивидуальным и возрастным особенностям детей;

- принцип систематичности и взаимосвязи учебного материала;

-принцип постепенности подачи учебного материала.

**1.4.Краткая характеристика возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей группы.**

**Группу** компенсирующей направленности для детей с умственной отсталостью в возрасте от 5 до 7 лет посещают 1 ребенок.

 Из них - 1мальчик.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа(возраст) | Группа здоровья | Легкая УО | УмереннаяУО |  |
| I | II | III | IV | V |
| УО5-7 лет |  | 2 |  |  | 7 |  | 3 |  |

## Психолого-педагогическая характеристика детей дошкольного возраста с умственной отсталостью

В подавляющем большинстве случаев умственная отсталость является следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка – мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сфера, а также когнитивные процессы: восприятие, мышление, деятельность, речь, поведение. Умственная отсталость является самой распространенной формой интеллектуального нарушения, но также имеются около 350 генетических синдромов, которые приводят к стойким и необратимым нарушениям познавательной деятельности. Разное сочетание психического недоразвития и дефицитарности центральной нервной системы обуславливает замедление темпа усвоения социального и культурного опыта, в результате происходит темповая задержка, нивелирование индивидуальных различий, базирующихся на первичном (биологическом) нарушении, и усиления внимания к социальным факторам в развития детей. Это требует создания специальных условий, поиска обходных путей, методов и приемов, которые, учитывая уровень актуального развития ребенка, тем не менее, будут ориентированы на зону его ближайшего развития с самого раннего детства.

В соответствии с МКБ-10 на основе психометрических исследований выделяют 4 степени умственной отсталости: легкая (IQ - 50 – 69, код F70), умеренная (IQ - 35 – 49, код F71), тяжелая умственная отсталость (IQ - 20 – 34, код F 72), глубокая умственная отсталость (IQ ниже 2, код F 73) и другие формы умственной отсталости (код F 78). При организации коррекционно-педагогической работы, необходимо учитывать, с одной стороны, степень выраженности умственной отсталости, а с другой – общие закономерности нормативного развития, последовательность и поэтапность становления формируемых функций.

***Первый вариант*** развития при **легкой степени** умственной отсталости характеризуется как *«социально близкий к нормативному»*.

*В социально-коммуникативном развитии:* у многих детей отмечается выразительная мимика и потребность к взаимодействию с окружающими. При контактах с новым взрослым они смотрят в глаза, улыбаются, адекватно ситуации используют слова вежливости и правильные выражения, охотно включаются в предметно-игровые действия**.** Однако, в ситуации длительного взаимодействия (или обучения) не могут долго удерживать условия задания, часто проявляют торопливость, порывистость, отвлекаясь на посторонние предметы. При выполнении задания дети ориентируются на оценку своих действий от взрослого, и, учитывая его эмоциональные и мимические реакции, интонацию, проявляют желание продолжать начатое взаимодействие.

*По уровню речевого развития* эти дети представляют собой весьма разнообразную группу. Среди них имеются дети, совсем не владеющие активной речью; дети, владеющие небольшим объемом слов и простых фраз; дети с формально хорошо развитой речью. Но всех их объединяет ограниченное понимание обращенной речи, привязанность к ситуации, с одной стороны, и оторванность речи от деятельности – с другой. Речь не отражает интеллектуальных возможностей ребенка, не может служить полноценным источником передачи ему знаний и сведений.

Фразовая речь отличается большим количеством фонетических и грамматических искажений: овладение грамматическим строем речи на протяжении дошкольного возраста, как правило, не происходит. Особенно страдает у детей связная речь. Одной из характерных особенностей фразовой речи оказывается стойкое нарушение согласования числительных с существительными.

Словарный запас в пассивной форме значительно превышает активный. Есть слова, которые ребенок с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)может произносить к какой-либо картинке, предмету, но не понимает, когда их произносит другой человек вне привычной ситуации. Это свидетельствует о том, что у умственно отсталых детей длительно сохраняется ситуативное значение слова. Семантическая нагрузка слова у них намного меньше, чем у детей в норме того же возраста.

Ситуативное значение слова, недостаточная грамматическая оформленность речи, нарушение фонематического слуха и замедленность восприятия обращенной к ребенку речевой инструкции приводят к тому, что речь взрослого часто либо совсем не понимается, либо понимается неточно и даже искаженно. Активная речь бедна, понимание лексико-грамматических конструкций затруднено, отмечается стойкое нарушение звукопроизношения, однако в ситуации взаимодействия дети используют аграмматичные фразы, иногда дополняя их жестами

В процессе активной коммуникации дети проявляют интерес к запоминанию стихов, песен, считалок, что заслуженно определяет им место в кругу сверстников. Многие родители таких детей стремятся развивать в них музыкальность и артистизм, однако, в силу ограниченных возможностей к усвоению нового материала, они не могут даже в школьном возрасте быть самостоятельными в проявлениях этих способностей. Для усвоения определенной роли или песни им требуется длительное время, специальные методы и приемы, для запоминания новых текстов и материала.

Все дети этой группы откликаются на свое имя, узнают его ласковые варианты, знают имена родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек. Знают, какие вкусные блюда готовят близкие люди по праздникам. Многие дети с удовольствием рассказывают про домашних животных, как их кормят и что они делают в доме, но при этом затрудняются в рассказе о том, чем полезно это животное в быту. Опыт показывает, что в новой ситуации дети теряются, могут не узнавать знакомых взрослых, не отвечать на приветствия, проявляя негативизм в виде отказа от взаимодействия. Таким образом, в новой ситуации проявляются специфические отклонения в личностном развитии, как недостаточное осознание собственного «Я» и своего места в конкретной социальной ситуации.

На прогулках дети проявляют интерес к сверстникам, положительно взаимодействуют с ними в разных ситуациях. Они участвуют в играх с правилами, соблюдая партнерские отношения. В коллективных играх эти дети подражают продвинутым сверстникам, копируя их действия и поведение. Однако ситуации большого скопления людей, шумные общественные мероприятия вызывают у детей раздражение, испуг, что приводит к нервному срыву и невротическим проявлениям в поведении (крик, плач, моргание глазами, раскачивание корпуса, подергивание мышц лица, покусывание губ, непроизвольные движения ногами или руками, высовывание языка и др.). Поэтому эти дети проявляют свою готовность лишь к взаимодействию в группах с небольшим количеством детей.

В быту эти дети проявляют самостоятельность и независимость: обслуживают себя, умываются, одеваются, убирают игрушки и др. Тем не менее, их нельзя оставлять одних на длительное время даже в домашних условиях, так как они нуждаются в организации собственной деятельности со стороны взрослых. Отсутствие контроля со стороны взрослых провоцирует ситуацию поиска ребенком какого-либо занятия для себя (может искать игрушки высоко на шкафу или захотеть разогреть еду, или спрятаться в неудобном месте и т. д.).

*Развитие личности:* дети ощущают свои промахи и неудачи и не остаются к ним равнодушными. Во многих случаях они переживают свои ошибки, у них могут возникнуть нежелательные реакции на неудачу. Очень распространены у детей приспособления к требованиям, которые предъявляют к ним окружающие. Эти приспособления далеко не всегда адекватны, возникает «тупиковое подражание» – эхолалическое повторение жестов и слов без достаточного понимания их смысла.

У детей наблюдаются трудности в регуляции поведения, не появляется контроль в произвольном поведении. Дети с нарушениями интеллекта не всегда могут оценить трудность нового, не встречающегося в их опыте задания, и поэтому не отказываются от выполнения новых видов деятельности. Но, если им дается задание, которое они уже пытались выполнить и потерпели при этом неудачу, они зачастую отказываются действовать и не стремятся довести начатое дело до конца.

У детей не наблюдается соподчинения мотивов, импульсивные действия, сиюминутные желания – преобладающие мотивы их поведения. Наряду с этим речь взрослого может организовать деятельность дошкольника, направить ее, регулировать процесс его деятельности и поведение.

*Познавательное развитие* характеризуется тем, что дети охотно выполняют сенсорные задачи, могут проявлять интерес к свойствам и отношениям между предметами. Пятый год жизни становится переломным в развитии восприятия. Дети могут уже делать выбор по образцу (по цвету, форме, величине). У детей имеется также продвижение в развитии целостного восприятия. В тех случаях, когда им удается выполнить предложенное задание, они пользуются зрительным соотнесением. К концу дошкольного возраста эти дети достигают такого уровня развития восприятия, с которым дети в норме подходят к дошкольному возрасту, хотя по способам ориентировки в задании они опережают этот уровень. Перцептивная ориентировка возникает у них на основе усвоения отдельных эталонов, которому способствует усвоение слов, обозначающих свойства и отношения. В ряде случаев выбор по слову оказывается у детей с нарушениями интеллекта лучше, чем выбор по образцу, так как слово выделяет для ребенка подлежащее восприятию свойство.

Овладев выбором по образцу на основе зрительной ориентировки, дети не могут осуществить выбор из большого количества элементов, затрудняются при различении близких свойств, не могут учитывать эти свойства в действиях с дидактическими игрушками.

У детей изучаемой категории развитие восприятия происходит неравномерно, усвоенные эталоны зачастую оказываются нестойкими, расплывчатыми, отсутствует перенос усвоенного способа действия с одной ситуации на другую. Весьма сложными являются взаимоотношения между восприятием свойства, знанием его названия, возможностью действовать с учетом данного свойства и возможностью производить на его основе простейшие обобщения. Дети, успешно выделяющие свойства во время занятий, не могут подобрать парные предметы по просьбе педагога, совсем не выделяют их в быту, в самостоятельной деятельности, тогда, когда нужно найти определенный предмет в помещении.

В развитии восприятия проявляются нестойкие сенсорные образы-восприятия и образы-представления о свойствах и качествах предметов (дети употребляют названия сенсорных признаков, но эти названия либо произносятся неразборчиво, либо не соотносятся с реальным свойством предмета); объем памяти резко снижен. Группировку предметов по образцу с учетом функционального назначения выполняют с помощью взрослого. Обобщающие слова находятся в пассивном словарном запасе, исключение предмета из группы затруднено, поиск решения осуществляется во многих случаях хаотическим способом.

С заданиями на установление причинно-следственных связей и зависимостей между предметами и явлениями дети не справляются. Понимание короткого текста, воспринятого на слух, вызывает трудности, также как и скрытый смысл. При этом дети способны лишь соотнести образ знакомого предмета с его вербальным описанием (справляются с простыми загадками). Задания на установление количественных отношений между предметами выполняют только с наглядной опорой.

Все эти особенности познавательной и речевой деятельности требуют использования в обучении детей специальных методик и приемов обучения.

*Деятельность,* в целом, сопровождается нецеленаправленными действиями, равнодушным отношением к результату своих действий. После 5-ти лет в игре с игрушками у детей этого варианта развития все большее место начинают занимать процессуальные действия. При коррекционном обучении формируется интерес к сюжетной игре, появляется положительные средства взаимодействия с партнером по игре, возможности выполнять определенные роли в театрализованных играх.

В игровой деятельности у детей отмечается интерес к дидактическим и сюжетным игрушкам и действиям с ними: они выполняют процессуальные и предметно-игровые действия, охотно участвуют в сюжетно-ролевой игре, организуемой взрослым, используют предметы-заместители в игровой ситуации. Задания по продуктивным видам деятельности дети принимают охотно, однако, результаты весьма примитивны, рисунки – предметные, а постройки – из трех-четырех элементов.

Особенностью этих детей является недооценка своих возможностей в разных видах деятельности, в том числе и в коллективных играх со сверстниками. Несмотря на то, что во многих случаях они проявляют инициативу, отзывчивость и взаимопомощь, результаты их действий часто непродуктивны, а иногда даже в ущерб себе.

*Продуктивные виды детской деятельности:* в процессе коррекционного обучения у детей формируется интерес и практические умения выполнять задания по лепке, рисованию, аппликации и конструированию. Дети овладевают умениями работать по показу, подражанию, образцу и речевой инструкции. К концу дошкольного возраста у детей появляется возможность участвовать в коллективных заданиях по рисованию и конструированию. Дети охотно принимают и выполняют самостоятельно задания до конца по рисованию и конструированию, основанные на своем практическом опыте. Однако рисование и конструирование по замыслу вызывает у них затруднения.

Физическое развитие: дети овладевают основными видами движений - ходьбой, бегом, лазанием, ползанием, метанием. Они охотно принимают участие в коллективных физических упражнениях и подвижных играх. Со временем проявляют способности к некоторым видам спорта (например, в плавании, в беге на лыжах, велогонках и др.).

Однако вышеперечисленные особенности развития детей с легкой степенью интеллектуального нарушения могут быть сглажены или корригированы при своевременном целенаправленном педагогическом воздействии.

Таким образом, главная особенность развития детей в этом варианте развития характеризуется *готовностью к взаимодействию со взрослыми и сверстниками* на основе сформированных подражательных способностей, умениям работать по показу и образцу.

***Второй из вариантов (умеренный)*** развития умственно отсталых детей характеризуется как *«социально неустойчивый»,* к этому варианту относятся дети с умеренной умственной отсталостью.

*Социально-коммуникативное развитие:* дети не фиксируют взор на лице взрослого, у них затруднен контакт с новым взрослым «глаза в глаза», не проявляют желание сотрудничества со взрослыми; эмоционально-личностное общение не переходит в ситуативно-деловое. У них снижена инициатива и активность в коммуникативных проявлениях. В новой ситуации дети «жмутся» к близкому взрослому, просятся на руки, капризничают; во многих случаях отмечается «полевое поведение».

Они не выделяют себя из окружающей среды, не могут по просьбе взрослого назвать свое имя, показать свои части тела и лица. У них не формируются представления о себе, о «своем Я», и о своих близких. Для многих из них характерно неустойчивое настроение, раздражительность, порой резкое колебание настроения. Они, как правило, упрямы, плаксивы, часто бывают либо вялы, либо возбудимы; не стремятся подражать и взаимодействовать с близкими взрослыми и сверстниками.

У них отмечается выраженная задержка становления навыков опрятности и культурно-гигиенических навыков самообслуживания (отсутствует самостоятельность в быту), полностью зависимы от взрослого.

Способы усвоения общественного опыта самостоятельно не появляются: умения действовать по указательному жесту, готовность действовать совместно со взрослым, действовать по подражанию, ориентировка и действия по речевой инструкции, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на всем последующем развитии личности ребенка.

*Познавательное развитие:* отставание в познавательном развитии проявляется во всех психических процессах: внимании, памяти, восприятии, мышлении и речи. Дети не проявляют интереса к окружающему миру: не рассматривают предметы, не берут самостоятельно игрушки в руки, не манипулируют и не действуют ими. У них отсутствует любознательность и «жажда свободы». Они длительное время не различают свойства и качества предметов, самостоятельно не овладевают методом «проб и ошибок» при выполнении познавательных задач. В старшем дошкольном возрасте они с трудом начинают осваивать сенсорные эталоны (называют некоторые цвета, форму предметов), но при этом не учитывают эти свойства в продуктивных видах деятельности. У них не формируется наглядно-действенное мышление, что отрицательно сказывается на становлении наглядно-образного и логического мышления.

Для них характерно выраженное системное недоразвитие речи: они могут выполнить только простую речевую инструкцию в знакомой ситуации, начинают овладевать коммуникативными невербальными средствами (смотреть в глаза, улыбаться, протягивать руку и др.). В активной речи появляются звуко комплексы и отдельные слова, фразовая речь появляется после 5 лет.

У детей с умеренной умственной отсталостью могут наблюдаться все формы нарушений речи – дислалия, дизартрия, анартрия, ринолалия, дисфония, заикание и т. д. Особенность речевых расстройств у них состоит в том, что преобладающим в их структуре является нарушение семантической стороны речи.

Речевые нарушения у этих детей носят системный характер, т.е. страдает речь как целостная функциональная система: нарушены все компоненты речи: ее фонетико-фонематическая сторона, лексика, семантика, грамматический строй. У детей отмечается слабость мотивации, снижение потребности в речевом общении; нарушено смысловое программирование речевой деятельности, создание внутренних программ речевых действий.

 Речь у них монотонна, маловыразительна, лишена эмоций. Это говорит об особенностях просодических компонентов речи. Нарушения звукопроизношения у умственно отсталых детей определяются комплексом патологических факторов.

*Деятельность:* у детей своевременно не появляются специфические предметные действия (соотносящие и орудийные), преобладают манипуляции с предметами, иногда напоминающие специфическое использование предмета, но, в действительности, ребенок, производя эти действия, совсем не учитывает свойства и функциональное назначение предметов. Кроме того, эти манипуляции перемежаются неадекватными действиями: ребенок стучит ложкой по столу, бросает машинку, облизывает или сосет игрушку и т. д. Нецеленаправленные и неадекватные действия, равнодушное отношение к ре­зультату своих действий – именно эти особенности отличают деятельность ребенка с умеренной умственной отсталостью от деятельности его нормально развивающегося сверстника. В дошкольный период у детей с умеренной умственной отсталостью не формируются предпосылки и к другим видам детской деятельности – игре, рисованию, конструированию.

*Физическое развитие:* общие движения детей характеризуются неустойчивостью, неуклюжестью, замедленностью или импульсивностью. Они не могут подниматься и опускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление овладевать такими основными движениями как бегом и прыжками. Без коррекционного воздействия характерно для них недоразвитие ручной и мелкой моторики: не выделяется ведущая рука и не формируется согласованность действий обеих рук. Дети захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (указательным и большим пальцем) и хватание щепотью (указательным, средним и большим пальцами).

Одной из важнейших образовательных потребностей у этих детей является формирование интереса к эмоциональному и ситуативно-деловому сотрудничеству с новым взрослым, развитие коммуникативных умений (невербальных, вербальных средств общения), подражательных возможностей.

Дети второго варианта развития демонстрируют положительную динамику в психическом развитии, проявляя при систематическом взаимодействии со взрослым усидчивость, познавательный интерес и социально-коммуникативную потребность к сверстникам в игровой ситуации*.*

**1.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения воспитанниками группы адаптированной основной общеобразовательной программы (по физическому развитию воспитанников)**

***Дети могут научиться:***

* выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
* попадать в цель с расстояния 5 метров;
* бросать и ловить мяч;
* находить свое место в шеренге по сигналу;
* ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
* согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
* перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
* ходить по наклонной гимнастической доске;
* лазить вверх и вниз по гимнастической стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
* ходить и бегать с изменением направления - змейкой, по диагонали;
* прыгать на двух ногах и на одной ноге;
* знать и выполнять комплекс упражнений утренней зарядки, для разминки в течение дня;
* самостоятельно участвовать в знакомой подвижной игре;
* выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений;
* держаться на воде, выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
* соблюдать правила гигиены в повседневной жизни.

**2.Содержательный раздел рабочей программы**

**2.1 Содержание образовательной, коррекционно-развивающей деятельности с детьми группы в образовательной области физическое развитие**

В данной области 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.

Основные направления работы по физическому воспитанию: метание, построение, ходьба, бег, ползание, лазание, перелазание, прыжки, общеразвивающие упражнения (упражнения без предметов, упражнения с предметами, упражнения, направленные на формирование правильной осанки, упражнения для развития равновесия, подвижные игры, плавание).

**Метание –** один из первых видов двигательной активности ребенка, который основывается на развитии хватательных движений и действий малыша. Общеизвестно, что в онтогенезе развития движений хватание развивается раньше прямостояния. 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 детей с умственной отсталостью.

**Построение –** направлено на организацию деятельности детей в процессе физического воспитания. В ходе построения дети учатся слышать взрослого и подчинять свое поведение требованиям инструкции взрослого. Наряду с этим умственно отсталый ребенок учится адекватно вести себя, ориентироваться в ситуации и участвовать в совместных действиях со сверстниками.

**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.

**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 детей закрепляет навыки совместных действий, эмоционального отклика на них и предпосылок коммуникативной деятельности.

Правильная организация бега детей позволяет формировать у них адекватные формы поведения в коллективе сверстников и желание участвовать в совместной деятельности.

**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. Детей начинают учить прыжкам со спрыгивания, с поддержкой взрослого. Прыжки подготавливают тело малыша 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 детей начинают закладываться основы саморегуляции и самоорганизации своей деятельности.

**Ползание, лазание, перелазание –** направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, укрепление мышц спины, брюшного пресса, позвоночника. Эти движения, в свою очередь, оказывает 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 дети в своем развитии минуют этап ползания. Поэтому одна из задач физического воспитания – восполнить этот пробел в их развитии.

**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.

**Подвижные игры –** закрепляют сформированные умения и навыки, стимулируют подвижность, активность детей, развивают способность к сотрудничеству со взрослыми и детьми. Подвижные игры создают условия для формирования у детей ориентировки в пространстве, умения согласовывать свои движения с движениями других играющих детей. Дети учатся находить свое место в колонне, в кругу, действовать по сигналу, быстро перемещаться по залу или на игровой площадке. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

Наиболее эффективно проведение подвижных игр на свежем воздухе. При активной двигательной деятельности детей 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 воспитанников, у детей формируются умения адекватно действовать в коллективе сверстников.

В данный раздел включено обучение плаванию, поскольку оно оказывает колоссальное стимулирующее воздействие на растущий организм ребенка. Физические свойства водной среды, в частности, плотность воды, оказывают специфическое влияние на функции кровообращения, дыхания, кожные рецепторы. Плавание закаливает, тренирует вестибулярный аппарат. Занятия в воде необходимо сочетать с общеразвивающими упражнениями и подвижными играми на суше.

Основными задачами обучения и воспитания являются:

от 4-х до 5-ти лет:

* учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит;
* учить детей выполнять движения и действия по подражанию, показу и речевой инструкции взрослого;
* формировать у детей интерес к участию в подвижных играх, знать правила некоторых подвижных игр;
* учить детей бросать мяч в цель двумя руками;
* учить детей ловить мяч среднего размера;
* учить детей строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – веревка, лента, палки;
* учить детей ходить по «дорожке» и «следам»;
* учить детей бегать вслед за воспитателем;
* учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками;
* учить детей ползать по гимнастической скамейке;
* формировать у детей умение подползать под скамейку;
* учить детей переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе;
* учить детей подтягиваться на перекладине.

- продолжать формировать у детей интерес к движениям в воде, окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску;

***от 5-ти до 6-ти лет:***

* учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
* учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
* учить детей передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
* учить детей метать в цель мешочек с песком;
* учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
* учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
* формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
* учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
* учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;
* учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
* формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
* учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
* учить детей передвигаться прыжками вперед;
* учить детей выполнять скрестные движения руками;
* учить детей держаться самостоятельно на воде, демонстрируя некоторые действия (прыгать, передвигаться, бросать мяч);

от 6-ти до 7 (8-ми) лет:

* учить детей выполнять по речевой инструкции ряд последовательных движений без предметов и с предметами;
* учить детей попадать в цель с расстояния 5 метров;
* продолжать учить детей бросать и ловить мячи разного размера;
* учить детей находить свое место в шеренге по сигналу;
* учить детей ходить на носках, на пятках и внутренних сводах стоп;
* учить детей согласовывать темп ходьбы со звуковыми сигналами;
* продолжать учить детей перестраиваться в колонну и парами, в соответствии со звуковыми сигналами;
* учить детей ходить по наклонной гимнастической доске;
* учить детей лазить вверх и вниз по шведской стенке, перелазить на соседний пролет стенки;
* продолжать детей учить езде на велосипеде;
* учить детей ходить и бегать с изменением направления – змейкой, по диагонали;
* закрепить умение у детей прыгать на двух ногах и на одной ноге;
* продолжать обучить выполнению комплекса упражнений утренней зарядки и разминки в течение дня;
* формировать у детей желание участвовать в знакомой подвижной игре, предлагать сверстникам участвовать в играх;
* продолжать учить детей держаться на воде и плавать;
* разучить с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений для плавания;
* продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами;
* уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
* воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;
* обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
* закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и полезности его соблюдения.

Основные задачи обучения и воспитания ***при формировании представлений о здоровом образе жизни (от 6-ти до 7 (8-ми) лет):***

* формировать у детей представление о человеке как о целостном разумном существе, у которого есть душа, тело, мысли, чувства;
* уточнить представления каждого ребенка о своей внешности, половой принадлежности и основных отличительных чертах внешнего строения;
* воспитывать у детей потребность в выполнении гигиенических навыков;
* обращать внимание детей на приятные ощущения от наличия чистых рук, волос, тела, белья, одежды;
* закрепить представление детей о режиме дня и необходимости и полезности его соблюдения;
* обучать детей приемам самомассажа и укрепления здоровья через воздействие на биологически активные точки своего организма;
* познакомить детей с ролью подвижных игр и специальных упражнений для снятия усталости и напряжения;
* познакомить детей со значением солнца, света, чистого воздуха и воды и их влиянием на жизнь и здоровье человека;
* познакомить детей с месторасположением и основным назначением позвоночника в жизни человека, обучать правилам соблюдения правильной осанки и приемам расслабления позвоночника в позиции лежа и сидя;
* познакомить детей с приемами правильного дыхания и с элементарными дыхательными упражнениями;
* познакомить детей с правилами ухода за своими зубами, со связью здорового полноценного питания со здоровыми зубами и деснами, с основами рационального питания.
	1. **Перспективное планирование образовательной деятельности в образовательной области физическое развитие.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц****(или квартал)** | **Образовательные области** | **Темы\ направления деятельности** | **Основные задачи работы с детьми** | **Формы работы (занятия, проекты.праздники, концертыи др.)** |
| **IX-2020г** | Социально-коммуникативное развитиеРечевое развитиеФизическое развитиеПознавательное развитие | Исследование индивидуального развития детей. Мониторинг развития детей. | Способствовать успешной адаптации детей к условиям ДОУдоставлять удовольствие от общения со сверстниками и педагогомнаучить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки | НОД физкультурные занятияФизкультурный досуг |
| **X-2020г.** | Социально-коммуникативное развитие | Овощи и фрукты | Воспитыватьдружескиевзаимоотношения | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг  |
| Речевое развитие | Отражение в подвижных играх используемых предметов |
| Физическое развитие | Начать формировать основные физические качества и потребность в двигательной активности |
| Познавательное развитие | Наблюдениезаобъектами |
| **XI-2020г.** | Социально-коммуникативное развитие | Посуда | Проявление интереса к совместной игре | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг  |
| Речевое развитие | Участие в играх сзвукоподражанием |
| Физическое развитие | Правильное выполнение упражнений под контролем инструктора |
| Познавательное развитие | Осуществлениесеснорногоанализа |
| **XII-2020г.** | Социально-коммуникативное развитие | Игрушки | Формировать умение принять игровые задачи, проявление интереса к результату | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг  |
| Речевое развитие | Подвижные игры с речевым сопровождением. |
| Физическое развитие | Осваивать технику метания, бросания и ловли мяча.Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. |
| Познавательное развитие | Формирование бережного отношения к игрушкам |
| **I -2021г.** | Социально-коммуникативное развитие | Я и мое тело | Формирование дружелюбного отношения и внимательность к словам взрослых и сверстников | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг |
| Речевое развитие | Подвижные игры с речевым сопровождением. |
| Физическое развитие | Соблюдение безопасного поведения в подвижых играх |
| Познавательное развитие | Формирование первичных представлений о своем теле и о себе |
| **II-2021г.** | Социально-коммуникативное развитие | Одежда | Проявление бережного отношения к предметному миру | НОД (физкультурные занятия)Спортивный досуг «Наша Армия Сильна!» |
| Речевое развитие | Подвижные игры с речевым сопровождением. |
| Физическое развитие | Формировать навыки соблюдение правил здоровьесберегаюего и безопасного во взаимодействия со сверстниками |
| Познавательное развитие | Представление о видах одежды и обуви |
| **III-2021г.** | Социально-коммуникативное развитие | Мебель | Формировать навыки следовать правилам в подвижных играх | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг вместе с мамами«Наши мамы лучше всех!» |
| Речевое развитие | Воспитывать правильный умеренный темп речи (по подражанию педагогу), |
| Физическое развитие | Сохранение и укрепление здоровья посредством участия в играх |
| Познавательное развитие | Проявление любознательности, и знакомство с предметами мебели |
| **IV-2021 г.** | Социально-коммуникативное развитие | Домашние животные | Развить чувство товарищества, воспитывать доброжелательное отношение детей кдруг другу. | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг  |
| Речевое развитие | Воспитывать правильный умеренный темп речи (по подражанию педагогу), |
| Физическое развитие | Упражнять в ходьбе друг за другом разными способами |
| Познавательное развитие | Расширение представления об окружающем мире |
| **V-****2021г.** | Социально-коммуникативное развитие | Дикие животные | Проявление стремления к общению со взрослыми и сверстниками | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг «Папа, мама, я – спортивная семья» |
| Речевое развитие | Воспитывать правильный умеренный темп речи (по подражанию педагогу), |
| Физическое развитие | Проявление более уверенных самостоятельных движений |
| Познавательное развитие | Формировать первичное представление о диких животных |
| **VI-****202г.** | Социально-коммуникативное развитие | Повторение | Вырабатывать осознанное отношение к физкультуре и спорту | НОД (физкультурные занятия)Физкультурный досуг «День защиты детей»Физкультурный досуг «День Нептуна» |
| Речевое развитие | Совершенствовать диалоговую речь детей. |
| Физическое развитие | Упражнять в ходьбе друг за другом разными способами. |
| Познавательное развитие | Формирование представление, что такое хорошо, и что такое плохо |

**Тематическое планирование образовательной деятельности в группе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Месяц,****неделя** | **Тема** |
| Сентябрь1-4 неделя | Адаптация детей к условиям ДОУ.Детский сад. |
| Октябрь | Овощи и фрукты |
| Ноябрь | Посуда. |
| Декабрь | Игрушки.. |
| Январь | Я и мое тело |
| Февраль | Одежда |
| Март | Мебель |
| Апрель | Домашние животные |
| Май | Дикие животные. |
| Июнь | Повторение |

**2.3. Календарное планирование непрерывной образовательной деятельности в образовательной области**

**физическое развитие**

**Сентябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора |
| **ОРУ** | Диагностика  | Диагностика | Без предмета | С шнуром |
| **Основные виды движений** |  |  | 1Ходить по наклонной доске с поддержкой инструктора2.Упражнение «Попади в обруч»3.Перелезание через обруч | 1.Метание мешочка с песком «от плеча» одной рукой левой, правой2.Ходьб по гимнастической скамейке3. Подлезание под гимнастическую скамейку  |
| **Подвижные игры** | «С кочки на кочку» | «С кочки на кочку» | «С кочки на кочку» | «С кочки на кочку» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Котята» | Дыхательная гимнастика «Котята» | Дыхательная гимнастика «Котята» | Дыхательная гимнастика «Котята» |

**Октябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по залу, на носках, на пятках; легкий бег, с ускорением по команде инструктора |
| **ОРУ** | С шнуром | Без предмета | Без предмета | С шнуром |
| **Основные виды движений** | 1.Отбивание мяча ногами правой и левой поочередно2. Ходьба с перешагиванием через кубики3.Скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в цель | 1.Ходьба по наклонной доске2. Лазание на животе3. | 1.Бросание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой2.Перекладывание мяча из рук в руки перед собой3.Ползание на животе | 1.Перекладывание мяча из рук в руки перед собой2.Ползание на животе3. Упражнение «Попади в обруч» |
| **Подвижные игры** | «Солнышко и дождик» | «Солнышко и дождик» | «Солнышко и дождик» | «Солнышко и дождик» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» |

**Ноябрь**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба по залу по кругу, с перестроением в пары при помощи инструктора; лег бег, обычная ходьба, ходьба правым и левым боком |
| **ОРУ** | С плоской палкой | Без предмета | С платочком | Без предмета |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора2.Бросание мяча от «плеча» через сетку3. Ползание по наклонной доске вверх | 1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора2.Прокатывание мяча между предметами3.Перелезание через несколько дуг | 1. Ходьба с перешагиванием через шнур2. Ползание по скамейке на животе3.Ползание по наклонной доске вверх | 1. Ходьба с перешагиванием через шнур2.Бросание мяча от «плеча» через сетку3. Ползание из положения на четвереньках |
| **Подвижные игры** | «Чайник » | «Чайник» | «Чайник» | «Чайник » |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Маятник» | Дыхательная гимнастика «Маятник» | Дыхательная гимнастика «Маятник» | Дыхательная гимнастика «Маятник» |

**Декабрь**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба правым и левым боком, руки вверх, на поясе, вперед, бег с ускорением по сигналу инструктора |
| **ОРУ** | С кубиками | С мячом | С кубиками | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Метание мешочка с песком от плеча одной рукой левой, правой2.Ходьба по веревке боком3. Подлезание под гимнастическую скамейку | 1.Метание мешочка с песком «от плеча» двумя руками2.Перешагивание через веревку3. Подлезание под гимнастическую скамейку | 1.Ходьба по ритмический счет или хлопки инструктора2. Прыжки со скамейке при поддержки инструктора3.Лазание по гимнастической стенке вверх и низ при поддержки инструктора | 1. Ходьба по ритмический счет или хлопки инструктора, с чередованием на легкий бег2. Бросание мяча в цель3. Прыжки со скамейке при поддержки инструктора |
| **Подвижные игры** | «Веселые снежинки» | «Веселые снежинки» | «Веселые снежинки» | «Веселые снежинки» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» |

**Январь**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, обычная ходьба, ходьба змейкой; легкий бег, быстрый бег |
| **ОРУ** | С платочком  | Без предмета | С платочком |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба между предметами 2.Подбрасывание мяча и вверх и попытаться поймать двумя руками3. Перелезание через несколько дуг | 1.Ходьба с чередованием на бег змейкой между предметами2.Перебрасывание мяча в паре3. Лазание по гимнастической лесенке вниз и вверх | 1.Ходьба с высоким подниманием колен2. Прокатывание мяча между предметами3. Перелезание через несколько дуг |
| **Подвижные игры** | «Метелица» | «Метелица» | «Метелица» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Маятник» | Дыхательная гимнастика «Маятник» | Дыхательная гимнастика «Маятник» |

**Февраль**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, перешагивание через предметы, обычная ходьба, бег по кругу с ускорением и замедлением, легкий бег |
| **ОРУ** | С обручем | С обручем | Без предмета | С мячом |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке боком2.Метание мешочка в обруч3. Ползание из положения на четвереньках | 1.Ходьба по веревке прямо2.Пролезание боком через обруч3.Прокатывание обруча по залу | 1.Ходьба по скамейке боком2.Метание мешочка в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой3. Прыжки со скамейке при поддержки инструктора | 1.Ходьба по веревке прямо2.Игровое упражнение «Прокати и сбей»3. Прыжки со скамейке при поддержки инструктора |
| **Подвижные игры** | «У медведя в обору» | «У медведя во бору» | «У медведя в обору» | «У медведя в обору» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» |

**Март**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
| **Темы****Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба в колонне , с перестроением в пары по сигналу, легкий бег, бег правым и левым боком, бег в среднем темпе |
| **ОРУ** | С мячом | С палкой | Без предмета | С палкой |
| **Основные виды движений** | 1.Перешагивание через кегли2.Ходьба по скамейке руки за головой3.Скатывание мяча по наклонной доске | 1.Ходьба по ритмический счет или хлопки инструктора2. Прыжки со скамейке при поддержки инструктора3.Лазание по гимнастической стенке вверх при поддержки инструктора | 1. Ползание по скамейке на животе2.Ходьба по канату боком, руки на поясе3.Прыжки двумя ногами через мешочек с песком при помощи инструктора | 1.Влезание на наклонную лесенку, и спуск по вертикальной2.Перешагивание через кубики3. Прыжки из обруча в обруч двумя ногами при помощи инструктора |
| **Подвижные игры** | «Скворушки» | «Скворушки» | «Скворушки» | «Скворушки» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Дрова» | Дыхательная гимнастика «Дрова» | Дыхательная гимнастика «Дрова» | Дыхательная гимнастика «Дрова» |

**Апрель**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, спиной вперед, бег быстрый, спокойный бег |
| **ОРУ** | С кубиками | С мячом | Без предметов | Без предметов |
| **Основные виды движений** | 1.Метание мешочка с песком от плеча одной рукой левой, правой2.Ходьба по веревке боком3. Подлезание под гимнастическую скамейку | 1.Метание мешочка с песком от плеча двумя руками2.Перешагивание через веревку3. Подлезание под гимнастическую скамейку | 1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора2.Бросание мяча от плеча через сетку3. Ползание по наклонной доске вверх | 1.Ходьба по «следам» с правильной установкой стоп при помощи инструктора2.Прокатывание мяча между предметами3.Перелезание через несколько дуг |
| **Подвижные игры** | «Утята» | «Утята» | «Утята» | «Утята» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Петух» | Дыхательная гимнастика «Петух» | Дыхательная гимнастика «Петух» | Дыхательная гимнастика «Петух» |

**Май**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба с изменением направления, движения, ходьба и бег врассыпную, с перешагиванием через шнуры |
| **ОРУ** | С кубиками | Со шнуром | диагностика | диагностика |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по ребристой доске руки на поясе2.Прыжки со скамейки при поддержки инструктора3.Перекатывание обруча между предметами | 1.Ходьба по наклонной доске вниз2.Прыжки через обручи на двух ногах при поддержки инструктора3.Лазание по лестнице вверх и вниз |  |  |
| **Подвижные игры** | «Перелет птиц» | «Перелет птиц» | «Перелет птиц» | «Перелет птиц» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» | Дыхательная гимнастика «Насос» |

**Июнь**

|  |
| --- |
| **Содержание непрерывной образовательной деятельности** |
|  **Темы** **Этапы занятия** | **1-я неделя** | **2-я неделя** | **3-я неделя** | **4-я неделя** |
|
| **Вводная часть** | Ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, на внешнем своде стопы, обычная ходьба, легкий бег с изменением направления, бег змейкой, бег спиной вперед |
| **ОРУ** | С палкой | С обручем | С обручем | С палкой |
| **Основные виды движений** | 1.Ходьба по скамейке боком2.Перешагивание через веревку3. Подлезание под гимнастическую скамейку | 1.Ходьба по скамейке прямо с перешагиванием через мешочки с песком2.Бросание мяча от плеча через сетку3. Ползание по наклонной доске вверх | 1.Ходьба по наклонной доске вверх на четвереньках2.Прыжки со скамейки при поддержки инструктора3.Ползание на четвереньках | 1.Ходьба по ребристой доске, руки за голову2.Прыжки через обручи на двух ногах при поддержки инструктора3.Катание мяча в парах |
| **Подвижные игры** | «Земля, вода, воздух, огонь» | «Земля, вода, воздух, огонь» | «Земля, вода, воздух, огонь» | «Земля, вода, воздух, огонь» |
| **III часть** | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» | Дыхательная гимнастика «Шарик красный» |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Темы** | **Формы работы** |
| **IX-2020 г.** | «Задачи физического воспитания детей на новый учебный год» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **X-2020 г.** | «Значение режима дня для здоровья ребенка» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **XI-2020 г.** | Изготовление нестандартного оборудования для занятий физкультурой | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **XII-2020 г.** | «Игры на свежем воздухе» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **I-2021 г.** | «Дружно весело играя, мы здоровье прибавляем» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **II-2021 г.** | «День защитника Отечества» | Участие в эстафете пап вместе с детьми |
| **III-2021 г.** | «Значение физических упражнений» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **IV-2021 г.** | «Мой веселый звонкий мяч» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **V-2021 г.** | «Здоровый образ жизни» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |
| **VI-2021г.** | «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» | Консультация Наглядно-демонстрационный материал |

**3.Организационный раздел рабочей программы.**

**3.1. Структура реализации образовательной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность с детьми** | **Самостоятельная деятельность** | **Образовательная деятельность в семье** |
| **Непрерывная образовательная деятельность** | **Образовательная деятельность в режимные моменты** |
| Физкультурные занятия: - классические - сюжетно-ролевые, - тематические; - музыкально-ритмические; - интегрированные; - игровые (на основе подвижных игр); -познавательные (фольклор); Оздоровительно-коррекционные занятия с включением корригирующей гимнастики: - игровые; - сюжетно-игровые; - сюжетно-ролевые. Общеразвивающие упражнения: - с предметами; - без предметов;- сюжетные; - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения | Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая; - игровая; - музыкально-ритмическая; - полоса препятствий; - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Физкультурные праздники и досуги. Гимнастика после дневного сна:- оздоровительная; - коррекционная; - коррекционные дорожки здоровья. Упражнения: - корригирующие; - классические; - коррекционные. | Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения. | Анкетирование Консультации. Беседы. Совместные игры. Участие в открытых занятиях, физкультурных досугах, праздниках. Посещение бассейна. Походы. |

**3.2.Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по физическому развитию)**

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Группа** | **Продолжительность одного занятия по физическому развитию** | **Количество образовательных занятий по физическому развитию*****в неделю*** |
| от 5 до 7 лет | 20 минут | 3 |

**3.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования.**

*(Мониторинг физического развития осуществляется на основе диагностики «Карта развития ребенка с интеллектуальной недостаточностью» А. Зарина)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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"** | НаблюдениеНаглядныеСловесные Практические | 3 раза в год | 1-4 недели | СентябрьЯнварьМай |

**3.4. Создание развивающей предметно- пространственной среды**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область** | **Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды**  |
|  **Содержание** | **Срок (месяц)** |
| **Физическое развитие** | * Кубики маленькие и средние
* Мячи (маленькие, средние, большие, фитбол, гимнастические)
* Мешочки, наполненные песком
* Ленты
* Обручи (маленькие, средние, большие)
* Кегли
* Массажные дорожки
* Тонкий канат, веревки
* Маски животных
* Батут
* Рукоход
* Мягкий модуль «Труба», «Мяч», «Куб»
* Баскетбольные кольца
* Мишень(маленькая, большая)
* Маты(маленькие, большие)
* Скакалки
* Инвентарь для профилактики плоскостопия (ребристые доски, дорожки со следами, ежики, мягкие палки)
 | Сентябрь-июнь |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Образовательная область, направление образовательной****деятельности** |  **Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)** |
| **Физическое развитие** | 1. С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей»;
2. Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»;
3. Д.В.Хухлаева «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях»;
4. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми с детьми 3 -4 лет»;
5. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми с детьми 4 -5 лет»;
6. Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми с детьми 5 -6 лет»;
7. Обучение моторным навыкам детей с ДЦП. Пособие для родителей и профессионалов Зиглинда Мартин
8. «Теория и организация адаптивной физической культуры» под общ.ред. С.П. Евсеева – М., Советский спорт, 2010
9. «Подвижные игры для детей с ограниченными возможностями здоровья» С.Б. Нарзулаев, Томск, 2006
10. Вавилова Е.Н. «Развитие основных движений у детей 3 – 7 лет»;
11. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 3 – 5 лет»;
12. .Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и упражнения для детей 5 – 7 лет»;
13. М.Г. Борисенко «Ползаем. Ходим. Бегаем. Прыгаем»;
14. Е.Г.Сайкин, Ж.Е. Фирилева «Фикульт – привет!»;
15. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»;
16. М.Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья»;
17. Л.В. Останко Оздоровительная гимнастика для дошкольников. СПб. Литера 2006
18. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп от 3-7лет. СПб. Детство–пресс 2012
19. Кириллова Ю.А. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с ОНР с 3-4 лет СПб Детство-пресс 2013
20. Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. СПб Детство-пресс 2005
21. Гуськов А.А Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет развитие моторики, коррекция координации движений и речи. Волгоград 2014.
22. Галанов С.А. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СПб. Речь. 2007.
23. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб. Речь 2007 .
24. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб. Детство Пресс, 2012
25. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. СПб. Кроха принт. 2004.
 |
| **Педагогическая диагностика** | Мониторинг физического развития осуществляется на основе диагностики «Карта развития ребенка с интеллектуальной недостаточностью» А. Зарина |