

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МБДОУ №95«Звоночек»
г. Симферополя
А.И. Долинская
Приказ от «31» августа 2023г. № 181

СОГЛАСОВАНА
На Общем родительском собрании
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Адаптированная физическая культура для детей с ОВЗ»
«МАЛЫШИ –КРЕПЫШИ -2»**

Уровень - стартовый

Адресат программы- обучающиеся 5-7 лет

Срок реализации - 1 год

Автор: Самойлова Н.В.

педагог дополнительного образования

г. Симферополь 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-9
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	9-10
1.3 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ.....	10
1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	11-14
1.5 ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.....	14

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН.....	15-19
2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	21-22
2.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	22-23
2.4 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23-24

3. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и формирования осознанного желания заниматься физкультурой и спортом. Сочетание разных видов двигательной активности дают возможность заинтересовать ребенка, развивать и формировать не только физические качества, но и волевые, способствуют социализации ребенка, учат взаимодействовать, формируют ребенка как личность.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе мер социальной защиты этих детей все большее

значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация ,коррекционная физкультура,социальная адаптация средствами физической культуры. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке детей с ОВЗ и является важным средством успешной социальной адаптации таких детей в обществе.

С этой целью была создана дополнительная общеобразовательная программа «Адаптированная физкультура для детей с ОВЗ «Малыши- Крепыши -2», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, развитие физических качеств, социальной адаптации, подготовке дошкольника к нагрузкам в школе.

Нормативно- правовая основа программы

Программа разработана и составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов :

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями на 01.07.2020)
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»(с изменениями на 31.07.2020)
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020№474 «О национальных целях развития России до 2030 года»
- Национальный Проект «Образование» (протокол от 24.12.2018№16)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р
- Концепция развития дополнительного образования детей,утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»(от 07.12.2018 г.№3)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП- 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»

- Об образовании в Республике Крым : закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК\2015(с изменениями на 10.09.2019)

- с учетом Методических рекомендаций Крымского республиканского института постдипломного педагогического образования(ГБОУ ДПО КРИППО),утвержденных на заседании коллегии Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым 23.06.2021 года.

При составлении программы использован материал программы под редакцией С.П.Евсеева изд. 2003г. и под редакцией В.В.Воронковой 2004г.

Направленность (профиль) программы

Программа «Адаптированная физкультура для детей с ОВЗ «Малыши- Крепыши-2» имеет:

- **физкультурно- спортивную направленность** и нацелена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья,рабилитацию двигательных функций организма.Характерной особенностью детей с ОВЗ является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического характера и поэтому главной целью обучения является вовлечение в занятия физическими упражнениями учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья,включая хронические болезни,формирование здорового образа жизни.

-**социально- педагогическая** (воспитание качеств личности, необходимых для успешной интеграции ребенка в современном обществе)

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в том,что в содержание программы включена вариативность корригирующих и рекреационных упражнений(с предметами и без),с элементами бега,метания ,прыжков, бросания и ловли мячей,упражнений на фитболе,упражнений на развитие зрительного и восприятия,пространственной ориентировки,силы,ловкости,точности движений с использованием здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий.

Актуальность программы

Актуальность данной программы определена необходимостью успешной социализации ребенка с ОВЗ в современном обществе.Занятия по адаптивной физкультуре способствуют двигательной активности детей с ОВЗ,замедлить развитие патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма. Кроме того,данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям физической культурой,на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры и ориентироваться в окружающем мире.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста. Полноценное физическое развитие дошкольника – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений. Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями- это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры. Занятия по данной программе построены с учетом возможностей ребенка: задания умеренной трудности, доступности, обеспечивающие переживание успеха на фоне определенной затраты усилий. Затем задания увеличиваются пропорционально в соответствии с возрастающими возможностями ребенка.

Программа предлагает:

- оздоровительную работу с дошкольниками,
- формирует двигательную сферу ребенка, учитывает его интересы ,
- развивает физические качества в привычной для него среде,
- является эффективным методом оздоровление детей,
- процесс формирования устойчивого интереса к занятиям спортом,
- осознанного отношения к здоровью ,
- формирование и развитие личности ребенка, его волевых качеств,
- партнерское взаимодействие «взрослый- ребенок» дает возможность развитию творческого потенциала ребенка.

Концептуальными идеями программы являются:

- гармоничное физическое развитие детей с ОВЗ,
- развитие мета предметных умений личности для успешной адаптации в социуме а аспектах общения, самореализации и самоутверждения,

-социализация детей с ОВЗ в общество.

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является ее структура.

В программу включено **три основных раздела:**

1. Упражнения общей и специальной направленности. Включены корригирующие и рекреационные упражнения(для коррекции ходьбы ,бега,прыжков...и тд). Для развития у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков,развития таких физических качеств как сила,ловкость,гибкость,быстрота используются здоровьесберегающие технологии(пальчиковая,дыхательная ,корригирующая гимнастики).

(Приложение №1)

2. Фитбол- гимнастика ,как здоровьесберегающая технология.

(Приложение №2)

3. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом,с элементами спортивных игр и соревнования).

(Приложение №3)

Ценность игровой деятельности заключается в том,что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка,отвечает его потребностям и интереса. Игра формирует типовые навыки социального поведения,специфические системы ценностей,ориентацию на групповые и индивидуальные действия. В разделе «Легкая атлетика» используются подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.прыжков,метания,на развитие скоростных качеств,способностей ориентироваться в пространстве и тд.

В разделе «Спортивные игры»- игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр.

Программа является модифицированной ,в основу положена адаптированная физическая культура- как вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности детей с ОВЗ. Для более успешной и эффективной работы обязательно устанавливается связь с родителями. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды,обеспечивающей преемственность культурных традиций семьи.

Работа с родителями

Темы для бесед с родителями:

Приложение №4

Программа разработана с учетом специфических принципов работы:

- создание мотивации,
- согласованность активной работы и отдыха,
- непрерывность процесса,
- социальная направленность занятий,
- необходимость поощрения,
- активизации нарушенных функций,
- сотрудничество с родителями,
- воспитательная работа

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 5-7 лет с ограниченными возможностями здоровья. Особенностью данных детей заключается в том, что ребенок с ОВЗ проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

Краткая характеристика группы детей с ОВЗ

В группе занимается по 10 человек. Физическое и психическое развитие учащихся соответствует норме для детей с ОВЗ (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов), замедленным темпом становления познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля. Отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, наблюдается недостаточный уровень сформированности познавательной и учебной мотивации, нестабильность эмоционального состояния, присущи: отвлекаемость, быстрая утомляемость, невнимательность.

Условия набора

Для обучения принимаются все желающие дети, с указанными особенностями. Основными критериями оценки учащихся на этапе начальной подготовки являются регулярностью посещения занятий, освоение теоретического и практического материала программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Объем и сроки освоения программой

Продолжительность обучения по данной программе - 1 год

Программа рассчитана на 72 часа в год

Формы и режим занятий

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- индивидуально- ориентированные занятия,
- групповые занятия,
- образовательные,
- коррекционно- развивающие ,
- оздоровительные,
- физкультурные, рекреационные.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Продолжительность занятий составляет 30 мин.

Формы проведения занятий

Формы проведения занятий определены индивидуальными особенностями детей с ОВЗ.

- **индивидуальная форма** – углубленная индивидуализация обучения, когда каждому ребенку дается самостоятельное задание и предполагается высокий уровень познавательной активности и самостоятельности каждого ребенка.

- **групповая форма** - предусматривает разделение группы на подгруппы для выполнения определенных или разных заданий.

- **фронтальная форма** – предполагает совместную деятельность всей учебной группы.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы- формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптированной физкультуры. Развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

Задачи

Главной задачей программы является всесторонняя коррекция и компенсация недостатков развития детей и формирование их личности в целом. Программа помогает сформировать:

- осознанное отношение к своим силам ,
- способность к преодолению не только физических, но и психологических Барьеров,
- желание улучшать свои личные качества,
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков,
- содействует воспитанию волевых качеств,
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности,
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- освоить систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков,
- сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки,
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений

Развивающие задачи :

- развитие физических качеств(быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечной силы, двигательной реакции),
- развитие и совершенствование двигательных навыков ,
- развитие пространственно-временной дифференцировки,

-развитие и пополнение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья,
- активизация защитных сил организма ребенка,
- повышение физиологической активности органов и систем организма,
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- коррекция нарушений опорно- двигательного аппарата(нарушение осанки ,профилактика плоскостопия),
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха,замкнутого пространства,высоты,нарушение координации движений,
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики

Воспитательные задачи :

- воспитание у ребенка уверенности в своих силах,
- воспитание нравственных и волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности,смелость,настойчивости,
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физкультурой ,
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей.

1.3 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в формировании гражданской ответственности,чувства патриотизма и осознания себя как часть общества,воспитание культуры межнационального общения.Для решения поставленных воспитательных задач обучающиеся привлекаются к участию(подготовке и проведению)праздников в ДОУ,мероприятиям города,благотворительных акциях,концертах,выставках,мастер-классах.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

План теоретических занятий

№	Тема теоретических занятий	Часы
1	Правила поведения(безопасности) на занятиях	1
2	Значение занятий физической культурой для формирования правильной осанки, развития физических качеств	1
3	Основные правила личной гигиены. Режим дня Закаливание	2
4	Техника и терминология спортивных упражнений	1
	Всего часов	5

Годовой план распределения учебного материал

МЕСЯЦ	9	10	11	12	1	2	3	4	5				Всего
СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ													
ОФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
СФП	4	3	2	3	2	3	2	2	2				23
Фитбол-гимнастика		2	2	2	2	2	2	2	1				15
Подвижные игры, спортивные	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9

игры													
Теоретическая подготовка	1		1			1	1	1					5
Мониторинг Мед.обследование	1								1				2
Соревнования и спортивные праздники				1					1				2
Всего часов в год													72

Программа предусматривает:

- теоретические занятия,
- практические занятия,
- выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Программа предусматривает проведение мониторинга физического развития детей 2 раза в год (в сентябре и в мае), котором отмечаются достижения детей в освоении программы .Проведение спортивных праздников и соревнований(в соответствии с планом).

Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

В программу включено три раздела:

4. Упражнения общей и специальной направленности.

(Приложение №1)

5. Фитбол- гимнастика ,как здоровьесберегающая технология.

(Приложение №2)

6. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом , с элементами спортивных игр).(Приложение №3

Приложение №1

«Упражнения общей и специальной направленности»

-упражнения общей направленности (ОФП) включают в себя строевые, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы ,выносливости, подвижности в различных

суставах, т.е решают задачи общей физической подготовки, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребенка.

- упражнения специальной направленности (СФП) включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия, укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки.

Приложение №2

«Фитбол- гимнастика»

Фитбол («fit»-оздоровление, «ball»- мяч)-большой мяч диаметром 45-75см, который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, укрепляются мышцы, формируется умение сохранять равновесие и чувство баланса. Фитбол-гимнастика-это занятия на больших упругих мячах, что очень интересно детям и взрослым. (Методические разработки Казанской А.В и Пикалева Е.Ю 2001 г.

Фитбол- гимнастика позволяет успешно решить следующие задачи:

- развитие двигательных качеств,
- обучение основным двигательным действиям,
- развитие и совершенствование координации движений и равновесия,
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки,
- улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем,
- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития,
- улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов,
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы,
- развитие мелкой моторики и речи,
- стимуляция развития анализаторских систем.

Приложение №3

Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр помогают решать задачи:

- воспитания, обучения, развития,
- прививают умение правильно управлять своими желаниями и движениями,
- дисциплинированного и сознательного отношения к занятию и деятельности,

Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально окрасить деятельность детей и способствует формированию стойкого интереса к систематическим занятиям, помогают ребенку раскрыть свои возможности и поверить в собственные силы.

Основные задачи теоретических занятий.

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта.

Основные задачи практических занятий.

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

Структура занятия.

I вводная часть (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).

II основная часть (ОРУ,ОФП,СФП, ОВД, Фитбол- гимнастика ,подвижные игры.).

III заключительная часть (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, спокойная ходьба.)

1.5 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения содержания программного материал учащиеся должны:

иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья ,
- о технике выполнения физических упражнений,
- о важности соблюдения режима дня и личной гигиены,

уметь:

- выполнять комплексы упражнений,направленные на формирование правильной осанки,
- выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультминуток,
- знать правила подвижных игр,играть в подвижные игры,
- выполнять передвижения в ходьбе,беге,прыжках разными способами,
- выполнять строевые упражнения.

Личностные результаты

- будут иметь представления о ценности своего здоровья и здоровья других,
- о пользе соблюдения здорового образа жизни.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

7. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание учебного материала
1	<p style="text-align: center;">СЕНТЯБРЬ</p> <p>Теория. Значение физической культуры и спорта для здоровья человека.</p> <p>ОФП – строевые упражнения, разные виды ходьбы, перестроения, бег.</p> <p>СФП-упражнения на формирование правильной осанки</p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения на укрепление мышц спины и пресса- упражнения на равновесие (равновесие на одной ноге «ласточка») <p>(Приложение №1)</p> <p>Фитбол-гимнастика – знакомство с мячом. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Познакомить с техникой безопасности при занятии на фитболе. Выполнение простых действий (прокатывание: по полу, по скамейке, «змейкой» между ориентирами. Передача фитбола друг другу, броски фитбола. Игры с фитболом («Догони», «Попади»)</p> <p>Приложение №2</p> <p>Подвижные игры на внимание (Приложение №3)</p> <p style="text-align: center;">ОКТЯБРЬ</p> <p>ОФП-строевые упражнения, с перестроениями, бег в среднем и медленном темпе до 1 минуты, прыжковые упражнения</p> <p>СФП – упражнения на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, упражнения на гибкость и укрепления мышц брюшного пояса.</p> <p>Фитбол-гимнастика – обучение правильной посадке на фитбол. Выполнения несложных упражнений, сидя на фитболе. (Приложение №2)</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none">- на внимание с мячом,

- с элементами спортивных игр (баскетбол)

Приложение№3

НОЯБРЬ

Теория.

ОФП- строевые упражнения с разными видами ходьбы,упражнениями для рук,беговые упражнения.Перестроения со сменой темпа и направления.

СФП-упражнения для верхнего плечевого пояса,упражнения на гибкость ,упражнения на формирование статического равновесия.

Фитбол-гимнастика:обучение базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении. (Приложение№2)

Подвижные игры с элементами спортивных игр (футбол) (Приложение№3

Упражнения на внимание.Релаксация.

ДЕКАБРЬ

Теория.

ОФП- строевые упражнения,построения и перестроения,разные виды ходьбы с упражнениями для рук, беговые упражнения с чередованием темпа и направления.Прыжковые упражнения.

СФП- упражнения на формирование правильной осанки,

- упражнения для профилактики и лечения начальных форм плоскостопия,
- упражнения на растягивание и расслабление мышц,
- упражнения на формирование силовой нагрузки на мышцы спины.

Фитбол- гимнастика: формирование умения сохранять правильную осанку при выполнении упражнений :

- для рук и ног,
- в сочетании с покачиванием на фитболе.

Подвижные игры: игры эстафеты (с предметами и без)

ЯНВАРЬ

Теория. Техника безопасности.

ОФП- строевые упражнения с построениями и перестроениями, беговые упражнения, прыжковые, упражнения на восстановление дыхания. Обучение самоконтролю за самочувствием.

СФП- упражнения на формирование и сохранение правильной осанки,

- упражнения для верхнего плечевого пояса,
- упражнения для профилактики плоскостопия,
- упражнения на гибкость,
- упражнения на формирование умения сохранять статическое равновесие.

Фитбол- гимнастика: формирование умения сохранять правильную осанку, равновесие с различными положениями на фитболе.

Подвижные игры: игры эстафеты с мячом (элементы футбола и баскетбола)

ФЕВРАЛЬ

Теория. Режим дня.

ОФП – строевые, прыжковые, беговые упражнения.

СФП- упражнения для верхнего плечевого пояса,

- упражнения на координацию и равновесие (упражнения на гимнастической скамейке, лазание по лестнице и т.д)

- упражнения для формирования силовой выносливости мышц спины.

- упражнения на расслабление. Релаксация.

Фитбол- гимнастика: формирование умения выполнять комплекс ОРУ

с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (теннис)

МАРТ

Теория

ОФП- строевые, прыжковые, беговые упражнения. Построения и перестроения.

Упражнения на сохранение правильной осанки в движении.

СФП- упражнения на гибкость

- упражнения на растяжение,

- упражнения на формирование силовой выносливости мышц брюшного пояса,

- упражнения на формирование силовой выносливости мышц спины,

Фитбол-гимнастика: учить выполнять упражнения на растягивание и расслабление с использованием фитбола.

Подвижная игра: с элементами спортивных игр(волейбол.Приложение №3

АПРЕЛЬ

Теория.

ОФП – строевые упражнения с перестроениями, разные виды ходьбы с упражнениями для верхнего плечевого пояса, прыжковые упражнения и беговые.

СФП –упражнения на формирование правильной осанки,

- упражнения для профилактики плоскостопия(работа с тренажерами и массажными ковриками),

- упражнения на равновесие.

Фитбол- гимнастика:продолжать формировать умение выполнять упражнения в разных исходных положениях(Приложение №3)

Подвижная игра:игры- эстафеты(с элементами спортивных игр: баскетбол,футбол,волейбол,теннис).

МАЙ

ОФП- строевые упражнения, прыжковые, беговые.

- упражнения с предметами

СФП - упражнения на формирование правильной осанки,

	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на формирование силовой выносливости мышц брюшного пресса, - упражнения на формирование силовой выносливости мышц спины, - упражнения на равновесие(с элементами спортивной гимнастики), <p>Фитбол- гимнастика: совершенствовать технику выполнения упражнений с разным исходным положением(закрепление изученного материала)</p> <p>Подвижные игры: игры- эстафеты (повторение изученного материала),</p> <p style="text-align: center;">ИЮНЬ-АВГУСТ</p> <p style="text-align: center;">(закрепление изученного материала)</p> <p>ОФП –строевые , прыжковые,беговые упражнения</p> <p>СФП- упражнения на формирование правильной осанки,</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для профилактики плоскостопия, - упражнения на равновесие, - спортивные и подвижные игры с мячами, <p>Фитбол- гимнастика : упражнения на фитболе</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на внимание, -игры-эстафеты с мячами(спортивными,массажными,теннисными
--	--

Учебные периоды	Количество учебных часов	Количество занятий в месяц	Количество занятий в неделю	
1.09.2023-31.05 2024.	72	8	2	
3.06.2024-30.08.2024				

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный комплекс (на спортивной площадке)	1
2	Мат гимнастический	3
3	Мяч волейбольный	10
4	Мяч футбольный	10
5	Мяч баскетбольный	10
6	Палки гимнастические малые	20
7	Гимнастические коврики	10
8	Скакалки	20
9	Мяч игровой	20
10	Мячи- фитболы	12
11	Кольцесброс (набор)/корзины для метания	3\3
12	Полоса препятствий (спр. комплекс на спортивной площадке)	1
13	Ленты/флажки	по20
14	Тренажер «Круг здоровья»	5
15	Спортивные скамейки	4

Формы, методы и средства приемы обучения

Реализация программы предусматривает вариативное использование форм образовательного процесса в соответствии с целями и задачами конкретного вида. Традиционно на занятиях используются три метода:

-фронтальный(когда делается одно общее задание всей группой,

-командный(когда группа делится на команды,каждой из которых дается определенное задание,

-индивидуальный (персональное задание получает каждый учащийся.

Работая над поиском эффективных форм и методов обучения,имея педагогический практический опыт,я пришла к выводу эффективного использования подвижных игр,эстафет соревновательного характера.На любом этапе обучения они помогают решить задачи воспитательного и обучающего характера. В игре ребенок раскрепощается.поддается эмоциям и «безболезненно» преодалевает неуверенность и нерешительность.Именно в игре

предоставляется простор для творческого решения двигательных задач,внезапное изменение ситуации «заставляет» ребенка принимать решение с полной мобилизацией двигательных способностей.Так же именно в игре ребенок учится взаимодействовать,договариваться,объединять усилия для достижения общего результата.

Большое значение при использовании подвижных игр имеет доскональное изучение правил игры.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

- включенное наблюдение за учащимися в процессе занятий,

-проверка выполнения отдельных упражнений,

-выполнение установленных заданий.

Основные критерии оценки:

-регулярность посещения занятий,

-положительная динамика развития физических качеств,

-медицинские показания для занятий,

-выполнение контрольных нормативов,

-уровень усвоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и гигиены,

-освоение основных двигательных навыков.

Ожидаемый результат

Программа создает условия для повышения реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития, оздоровления и развития дошкольников посредством занятий разной направленности, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие; развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость; способствует социализации ребенка и формирования его личности, воспитанию интереса к занятиям физкультурой и потребности в двигательной активности.

Как известно,неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование у дошкольников сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер. У таких детей отмечаются недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. Они забывают сложные инструкции,элементы и

последовательность заданий..Наряду с общей соматической ослабленностью детям с ОВЗ присуще отставание в двигательной сфере,характеризующееся плохой координацией движений, снижением ловкости, и скорости выполнения упражнений. В ходе освоения программой планируется формирование,развитие и поддержание интереса к занятиям адаптированной физкультурой. Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками ,которая формирует двигательную сферу ребенка, учитывает его интересы и потребности. Развивает физические качества в привычной для него деятельности . Является эффективным методом оздоровления, оказывает существенную помощь и способствует развитию детей, имеющих особенности развития. В процессе физического воспитания происходит процесс формирования устойчивого интереса к занятиям физкультурой, осознанного отношения к здоровью. В привычной деятельности ребенка дошкольного возраста происходит формирование и развитие личности ребенка, его волевых качеств, способствует социализации.

А партнерское взаимодействие «взрослый- ребенок» дает возможность развитию творческого потенциала ребенка.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Название раздела,тема	Формы,методы, приемы обучения	Материально-техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Введение. Теоретическая часть	Дидактический материал,иллюстрации, предметные картинки ,буклеты-наборы	групповые	Беседа,диалог, Викторина,составление коллективной работы
2	ОФП,СФП	Оборудование спортивного зала, Спортивной площадки, Спортивный инвентарь, Муз. и техническое сопровождение	Объяснение, показ наблюдение, фронтальный, групповой, индивидуальный	Правильность выполнения упражнений
3	Гимнастика (общеразвивающая,корректирующая),гимнастика на спортивном мяче футбол	Оборудование зала,мячи футбол,муз. И техническое сопровождение	Показ,объяснение,наблюдение, Фронтальный, групповой, индивидуальный	Правильность и желание выполнения упражнений
4	Подвижные игры	Оборудование спортивного	Фронтальный, командный,	Правильность выполнения

		зала и площадки,	индивидуальный объяснение,наблюдение	движений, Соблюдение правил игры и эстафеты
--	--	------------------	--------------------------------------	---

2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- Бабенко А.Е. «Как сделать осанку красивой,а походку легкой» М.,ТЦ Сфера 2008
- Матросова Т.А. Коррекционная работа с детьми дошкольного возраста.
- Мастюкова Е. М. Коррекционно- педагогическая работа по физическому воспитанию
- Косицина М.А. Коррекционная ритмика.
- Каропова Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников.
- Картушина М.Ю. Логоритмика для дошкольников.
- Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. 4 – 5 лет». М.,Мозаика Синтез, 2014г.
- Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду М. «Мозаика - Синтез» 2005 г.Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые Упражнения для детей 5-7 лет
- Картушина М.Ю. «Быть здоровыми хотим» М. ТЦ «Сфера» 2004 г.
- Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6 – 7 лет» М. ТЦ «Сфера» 2007 г.
- Доскин В.А. , Голубева Л.Г. «Растем здоровыми» М. «Просвещение» 2003 г.
- Гаврючина Л.В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» М. ТЦ «Сфера»
- Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье» М. АРКТИ 2004 г.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом» М. «ГНОМ ИД» 2003г.
- Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду» М. «Просвещение»2003 г.
- Аксенова З.Ф. «Спортивные праздники в детском саду» М. ТЦ «Сфера» 2003 г
- Козлова С.А. « Я и мое тело» .Тематический словарь. М.: Школьная пресса, 2005.
- Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
- Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
- Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
- Бучинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
- Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
- Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.

- Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель,2011.
- Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
- Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1980.
- Фирилева Ж.Е. , Сайкина Е.Г. СА- ФИ – ДАНСЕ. Танцевально – игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»
- Возрастная и педагогическая психология\Сост. М.О.Шуаре.- М.,2002
- Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография \ под ред.Кирикова. Воронеж Издательство ВПГУ,2009
- Грехнев В.С. «Культура педагогического общения .-М.,2000
- Лечебная физическая культура: Справочник под ред.проф.В.А.Епифанова. М.,Медицина 2004
- Литош Н.Л. «Адаптированная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями вразвитии. Учебное пособие. М., СпортАкадемПресс 2002
- Потапчук А.А. Матвеев С.В. Лечебная физическая культура в детском возрасте\ Учебно-методическое пособие.-СПб: «Речь»2007
- Смирнов Н.К Здоровьесберегающие образовательные технологии.-М.:АПК И ПРО,2002