

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК»  
№121 от «30» августа 2019 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по АОП для детей с ОВЗ 5-6 лет с тяжелыми нарушениями речи инструктора по физической культуре  
структурного подразделения ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК» г.о. Отрадный детский сад №11 на 2019-2020 учебный год

Инструктор по физической культуре:  
Шаврыгина С.А. – высшая квалификационная категория

**Принята**  
На заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2019года

г. Отрадный

Программа представляет собой модель организации процесса воспитания и обучения детей с ОВЗ, по физической культуре в старшей группе, охватывающую все основные моменты их жизнедеятельности с учетом приоритетности видов детской деятельности и обеспечивающую создание условий для позитивной социализации и личностного развития воспитанников, развития их инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Целью программы является** осуществление коррекционно-развивающей деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности ребенка с ограниченными возможностями здоровья (далее – дети с ОВЗ).

#### **Задачи Программы:**

- коррекция недостатков психофизического развития детей с ТНР;
- охрана и укрепление физического и психического детей с ТНР, в том числе их эмоционального благополучия;
- создание благоприятных условий развития в соответствии с их возрастными, психофизическими и индивидуальными особенностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого ребенка с ТНР как субъекта отношений с другими детьми, взрослыми и миром;
- объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
- формирование общей культуры личности детей с ТНР, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям детей с ТНР;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей с ТНР;

#### **Особенности осуществления образовательного процесса**

1. Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (двигательной, игровой). Она может быть непосредственно-образовательной деятельностью (далее – НОД) или образовательной деятельностью, осуществляемой в ходе режимных моментов (далее – ОДРМ). Программа реализуется также в самостоятельной деятельности детей и в процессе взаимодействия с семьями воспитанников. НОД подразумевает фронтальные и подгрупповые формы.
2. При организации режима дня учитываются климатические особенности местоположения СП: континентальный климат, т.е. холодная зима и жаркое лето. В связи с этим, в Программе представлен расширенный вариант режима дня.
3. В образовательном процессе максимально используются возможности социального окружения (в том числе семья).

#### **Характеристика группы обучающихся воспитанников (с 5-6 лет)**

На 6-м г. жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять большое внимание развитию физических и морально-волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

В этом возрасте качественные изменения происходят в поведении дошкольников – формируется возможность *саморегуляции*, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Однако соблюдение в этом возрасте возможно лишь во взаимодействии с теми, кто наиболее симпатичен, с друзьями. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, оценки и мнение товарищей становятся существенными для них.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам.

В игре существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Дети часто пытаются контролировать действия друг друга – указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж. В случаях возникновения конфликтов во время игры дети объясняют партнеру свои действия или критикуют их действия, ссылаясь на правила. Согласование своих действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает еще по ходу самой игры. Игровые действия становятся разнообразными.

Более совершенной становится крупная *моторика*. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек, общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость и силовые качества. Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при *самообслуживании*.

### *Планируемые результаты старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)*

<i>Физическое развитие</i>		
<b>Задачи по ФГОС</b>	<b>Целевые ориентиры</b>	<b>Планируемые результаты</b>
<p>Приобретение опыта в двигательной деятельности связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.</p> <p>Приобретение опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук.</p> <p>Приобретение опыта в двигательной</p>	<p>Развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</p> <p>Способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.</p> <p>Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку.</p> <p>Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения.</p>	<p>Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена; ребенок ходит прямо, свободно, не опуская голову, может пробежать в медленном темпе 200 метров; может прыгнуть в длину с места на 80 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами; умеет бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками; может ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие; может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз; охотно выполняет гигиенические процедуры, знает, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку; у ребенка сформированы навыки безопасного поведения дома, в детском саду, на улице, в транспорте; в мимической мускулатуре движения выполняются в</p>

<p>деятельности, связанной с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.</p> <p>Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).</p>		<p>полном объеме и точно, синкинезии отсутствуют; артикуляционная моторика в норме, движения выполняются в полном объеме и точно; переключаемость в норме; синкинезии и тремор отсутствуют; саливация в норме.</p>
---	--	--

**Перспективный план ОВД на 2019-2020 учебный год**

**Сентябрь**

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба и бег по наклонной доске h=40 см;</li> <li>- ходьба по гимн. ск. перешагивая предметы h=5 см;</li> <li>- перешагивание через рейки лестницы (h= 25 см от пола);</li> <li>- ходьба по гимн. ск. боком;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с высоты h=25 см;</li> <li>- прыжки с длину с мест;</li> <li>- прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед;</li> <li>- прыжки на одной ноге из круга в круг;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ползание по гимн. скамейке на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- ползание, на четвереньках опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- лазание по гимн. стенке;</li> <li>- лазание по гимн. стенке с пролета на пролет;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками (3-5раз подряд)</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу из-за головы;</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу снизу;</li> </ul>

**Октябрь**

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
------------	--------	-------------------	-------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по веревке;</li> <li>- ходьба по гимн. скамейке перешагивая предметы h=10 см;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимн. ск.</li> <li>- ходьба по гимн. скамейке с мешочком на голове;</li> <li>- ходьба по гимн. ск., приседая на одной, др. мах сбоку;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на одной ноге, «змейкой»;</li> <li>- прыжки на одной ноге из круга в круг;</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед ноги врозь, ноги вместе;</li> <li>- прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед 2 м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</li> <li>- подлезание под дугу h=50 см;</li> <li>- ползание, на четвереньках токая головой мяч;</li> <li>- ползание, на четвереньках «змейкой»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками (не менее 5 раз подряд)</li> <li>- перебрасывание мяча друг другу из-за головы (p-2 м);</li> <li>- бросание о пол и ловля двумя руками (не менее 5 раз)</li> </ul>
---	---	---	--

### Ноябрь

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по узкой рейке;</li> <li>- ходьба по доске с мешочком на голове;</li> <li>- ходьба по наклонной доске;</li> <li>- ходьба по гимн. скамейке, перешагивая предметы h=15 см;</li> <li>- перешагивание рейки лестницы;</li> <li>- ходьба по веревке боком.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед «змейкой»;</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед ноги врозь, ноги вместе;</li> <li>- прыжки на одной ноге, продвигаясь вперед 4 м;</li> <li>- прыжки с высоты h=25 см;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по лесенке стремянке, перелезая сверху;</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на предплечья;</li> <li>- ползание на животе по гимн. ск.;</li> <li>- ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</li> <li>- подлезание под дугу h=50 см;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками (10 раз подряд);</li> <li>- бросание мяча о пол и ловля двумя руками;</li> </ul>

### Декабрь

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по веревке с мешочком на голове;</li> <li>- ходьба по узкой рейке;</li> <li>- ходьба по наклонной доске, боком;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через предметы h=15 см;</li> <li>- прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, 4 м;</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед ноги врозь, ноги вместе;</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед на одной ноге «змейкой», 6 м;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание по гимн.ск. на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- перелезание через несколько предметов подряд;</li> <li>- ползание на четвереньках, толкая головой мяч;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками после хлопка (не менее 10 раз);</li> <li>- бросание мяча о пол и ловля двумя руками;</li> </ul>

### Январь

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи;</li> <li>- ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки через предметы h=15 см боком;</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед на одной ноге;</li> <li>- прыжки, продвигаясь вперед</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимн. стенке;</li> <li>- ползание по гимн.ск. на животе, подтягиваясь руками;</li> <li>- пролезание в вертикально поставленный обруч;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросание мяча вверх и ловля двумя руками после хлопка (не менее 10 раз);</li> <li>- бросание мяча о пол и ловля двумя руками;</li> </ul>

	ноги врозь, ноги вместе; - прыжки с высоты h=25см;		- перебрасывание мяча из одной руки в другую d=5 см;
--	---	--	--

### Февраль

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
- ходьба гимн. ск. приседая на середине; - ходьба, по гимн. ск. перешагивая набивные мячи; - ходьба по наклонной доске; - ходьба по ребристой доске с мешочком на голове;	- прыжки с высоты h=25см; - прыжки на мягкое покрытие h=20 см; - прыжки на одной ноге продвигаясь вперед; - прыжки в длину с места;	- пролезание в вертикально поставленный обруч; - ползание по гимн.ск. на животе, подтягиваясь руками; - лазание по лесенке стремянке; - лазание по гимн. стенке;	-перебрасывание мяча из одной руки в другую d=5 см; - бросание мяча вверх и ловля двумя руками после хлопка (не менее 10 раз); о пол и ловля двумя руками; - отбивание мяч о пол;

### Март

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
- ходьба, перешагивая рейки лестницы, приподнятой от пола на 20 см; - ходьба по узкой рейке гимн.ск. - ходьба гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы;	- прыжки с высоты h=30см; - прыжки на одной ноге «змейкой»; - прыжки на мягкое покрытие h=20; - прыжки через предметы h=15 см боком;	- пролезание в обруч сверху; - лазание по лесенке-стремянке; - ползание на четв. «змейкой»; - лазание по гимн. стенке, удобным способом;	- бросание мяча вверх и ловля двумя руками после хлопка (не менее 10 раз); - перебрасывание мяча друг другу снизу; из-за головы; - отбивание мяча о пол;

### Апрель

Равновесие	Прыжки	Ползание, лазанье	Бросание, метание
- ходьба по гимн. ск, прокатывая перед собой мяч; - ходьба гимн. ск. с мешочком на голове; - тоже по ребристой доске;	- прыжки с высоты h=30см; - прыжки через предметы h=15 см прямо; - прыжки в длину с места; - прыжки в высоту с разбега;	-лазание по гимн. ст.(одн. способ); лазание по гимн. стенке одноименным способом; - лазание по гимн. ст. с пролета на пролет;	- бросание мяча вверх и ловля двумя руками; - отбивание мяча на месте; - метание мешочка в гор. цель; - метание мешочка в верт. цель;