

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №10 «Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области детского сада №11

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ № 10 «ОЦ ЛИК»
№211/0 от «30» августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре по работе с детьми с ОВЗ 5-6 лет с задержкой психического развития
СП ГБОУ СОШ №10 «ОЦ ЛИК» г.о. Отрадный д/с №11 на 2022-2023 учебный год

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

срок реализации программы (учебный год)
с 01.09.22г. по 31.05.23г.

Принята

На педагогическом совете

Протокол №1 от «29» августа 2022года

г.Отрадный,
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	I. Целевой раздел	
2.	1. Пояснительная записка	
3.	1.1. Цели и задачи Программы	
4.	1.2. Особенности осуществления образовательного процесса	
5.	1.3. Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР	
6.	1.4. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР	
7.	1.5. Список детей старшей группы	
8.	1.6. Расписание непосредственно (непрерывной) образовательной деятельности	
9.	1.7. Режим дня старшей группы	
10.	1.8. Планируемые результаты. Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)	
11.	1.9. Тематическое планирование коррекционно – воспитательной работы	
12.	1.10. Перспективный план ОВД	
13.	1.11. Календарный план работы на 2022-2023 учебный год	
14.	1.12. Список литературы	

I. Целевой раздел.

1.Пояснительная записка

Программа разработана для детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) в соответствии с требованиями основных нормативных документов и представляет собой модель организации процесса воспитания и обучения детей, по физической культуре в старшей группе.

1.1. Целью программы является коррекция и укрепления физического развития детей с ЗПР, формирование осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи Программы:

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- формирование техники правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации);
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса;
- укрепление и сохранение здоровья;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.2.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).

1.3. Характеристики особенностей развития детей с речевыми нарушениями, посещающими группы компенсирующей направленности для детей с ЗПР

У детей с ЗПР наблюдается низкий (по сравнению с нормально развивающимися сверстниками) *уровень развития восприятия*. Это проявляется в необходимости более длительного периода времени для приема и переработки сенсорной информации; в недостаточности, ограниченности, фрагментарности знаний этих детей об окружающем мире; в затруднениях при узнавании предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений. Эти дети не всегда узнают и часто смешивают сходные по начертанию буквы и их отдельные элементы, часто ошибочно воспринимают сочетания букв и т.д. По мнению ряда зарубежных психологов, в частности Г. Спионек, такое отставание в развитии *зрительного восприятия* является одной из причин трудностей, испытываемых этими детьми в обучении.

У детей этой группы недостаточно сформированы и *пространственные представления*: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, часто возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Так, ребенок может затрудняться в оценке форм предметов, воспринимаемых им с помощью осязания и зрения, он также испытывает затруднения при воспроизведении ритма, воспринимаемого на слух, графически или моторно.

Развитие и формирование пространственных представлений данного вида у детей с ЗПР также имеет свои особенности. Например, при складывании сложных геометрических фигур и узоров дети с ЗПР часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое.

В качестве наиболее характерных для детей с ЗПР особенностей *внимания* Л.И. Переслени и другими исследователями отмечаются его *неустойчивость, рассеянность, низкая концентрация, трудности переключения*. Недостатки внимания обуславливаются слабым развитием интеллектуальной активности детей, несовершенством навыков и умений самоконтроля, недостаточным развитием чувства ответственности и интереса к учению. У детей с ЗПР отмечается неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания, а также широкий диапазон индивидуальных и возрастных различий этого качества. Характерной особенностью является выраженное

нарушение у большинства из них функции *активного внимания*. Рассеянность внимания, усиливающаяся по мере выполнения задания, свидетельствует о повышенной психической истощенности ребенка. Для многих детей с ЗПР характерен ограниченный *объем внимания*, его фрагментарность. Ребенок воспринимает лишь отдельные части предъявляемой ему информации. Эти нарушения внимания способствуют задержке процесса формирования понятий.

Еще одним характерным признаком ЗПР являются *отклонения в развитии памяти*. Это касается всех видов *запоминания*: произвольного и произвольного, кратковременного и долговременного. Данная особенность распространяется на запоминание как наглядного, так и словесного материала, что сказывается на уровне успеваемости. Отмечаются снижение продуктивности запоминания и его неустойчивость: большая *сохранность произвольной памяти* по сравнению с произвольной; заметное *преобладание наглядной памяти* над словесной; низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения; недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении; слабое умение использовать рациональные приемы запоминания; недостаточный объем и точность запоминания; низкий уровень опосредованного запоминания; преобладание механического запоминания над словесно-логическим; нарушение кратковременной памяти; быстрое забывание материала и низкая скорость запоминания (Т.В. Егорова, Н.Г. Поддубная, В.Л. Подобед).

Выраженное отставание и своеобразие обнаруживаются и в развитии познавательной деятельности этих детей, начиная с ранних *форм мышления* - наглядно-действенного и наглядно-образного. У детей этой категории недостаточно сформированы основные мыслительные операции - *анализ, синтез, сравнение, обобщение*. При анализе предмета или явления они называют лишь поверхностные, несущественные качества с недостаточной полнотой и точностью. В результате дети с ЗПР выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. *Деятельность* детей с задержкой психического развития характеризуется общей неорганизованностью, импульсивностью, недостаточной целенаправленностью, слабостью речевой регуляции; низкой активностью во всех ее видах (Г.И. Жаренкова, С.Г. Шевченко). Приступая к работе, дети часто проявляют нерешительность, задают вопросы, которые, как правило, касаются того, что уже было сказано педагогом или объяснено в учебнике; иногда самостоятельно вообще не могут понять формулировку задания.

Дети с ЗПР испытывают трудности при необходимости сосредоточиться для поиска решения проблемы, что связано и со слабым развитием у них *эмоционально-волевой сферы*. Дети, как правило, отличаются *эмоциональной неустойчивостью*. В связи с этим у них часты колебания уровня работоспособности и активности, смена «рабочих» и «нерабочих» состояний. У детей с ЗПР снижена *потребность в общении* как со сверстниками, так и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности такой ребенок скорее склонен прекратить работу, чем обратиться к взрослому за помощью. Дети, почти не стремятся получить от взрослого оценки своих качеств в развернутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде

недифференцированных определений («хороший мальчик», «молодец»), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Одним из диагностических признаков задержки психического развития у детей рассматриваемой группы выступает *несформированность игровой деятельности*. У детей этой категории оказываются несформированными все компоненты сюжетно-ролевой игры: сюжет игры обычно не выходит за пределы бытовой тематики; содержание игр, отношения (игровые и реальные), способы общения и действия, сами игровые роли бедны, охватывают небольшое игровое общество на короткий временной срок. В играх отчетливо наблюдаются отсутствие творчества и слабость воображения. Усложнение правил игры зачастую приводит к ее фактическому распаду. Самостоятельно дети с ЗПР не проявляют активности в совместной игровой деятельности. Даже если взрослый побуждает детей к игровой деятельности и оговаривает ее тему, они параллельно разворачивают одинаковый или разные сюжеты, не пытаясь вступить друг с другом в общение.

Нарушения поведения у детей с ЗПР в значительной степени связаны со слабостью регуляции произвольной деятельности, недостаточной ее целенаправленностью, несформированностью функции самоконтроля. Они, как правило, повышенно оживлены, крайне внушаемы и подражательны, эмоции их поверхностны и неустойчивы. Поведение отличается значительным своеобразием.

1.4. Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР

Физическое развитие и двигательные способности детей с ЗПР находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем. Двигательные нарушения выступают как часть ведущего дефекта, даже негрубая дисфункция психической сферы может привести к недоразвитию сложных и дифференцированных движений и действий (Мастюкова Е.М., 1992).

Физическое развитие дошкольников с ЗПР по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки незначительно отстает от нормы. Большинство детей - 68% - относится к мезосоматотипу, 18% - к микросоматотипу и 14% - к макросоматотипу развития. По сравнению со здоровыми детьми дошкольники 6 -7 лет с ЗПР имеют отставание в развитии основных физических качеств - мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости - на уровне 5-10%. Задержка моторного развития выражается в недостаточной координации предметных действий, слабой согласованности движений рук, ног, туловища, излишней мышечной напряженности при выполнении основных движений (бег, ходьба, прыжки, метания). Дети затрудняются в выполнении двигательных заданий на точность, выразительность, часто нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, задерживаются (застевают) в одной позе, не чувствуют заданного ритма движений, не запоминают правил. Наибольшие трудности вызывают двигательные действия, выполняемые по словесной инструкции. Из-за отставания речи дети испытывают затруднения в вербальном программировании предстоящих действий, которые усиливаются эмоциональной неустойчивостью, импульсивным поведением, отвлекаемостью, низким уровнем самоконтроля. Характерной особенностью является несформированность тонкой моторики кисти, поэтому дети с трудом овладевают навыками самообслуживания, долго не могут научиться застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, заплетать косички. Известно, что сформированность моторики кисти и пальцев влияет на развитие речи и мышления ребенка (Кольцова М.М., 1973).

У многих детей с ЗПР не сформирована доминантность правой руки, что связано с задержкой формирования функциональной асимметрии мозга. Патологическая леворукость возникает вследствие снижения активности левого полушария и встречается у детей с ЗПР в 1,5-2 раза чаще, чем у здоровых детей (Фишман М.Н., 1996; Си-ротюк А.Л., 2001).

Самым распространенным нарушением опорно-двигательного аппарата является нарушение осанки (в сагиттальной и фронтальной плоскости, плоскостопие). По разным причинам нарушение осанки у детей с ЗПР встречается в 40-75% случаев.

Физическая подготовленность детей с ЗПР в старшем дошкольном возрасте по показателям силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей, общей выносливости и гибкости занимает промежуточное *место* между здоровыми сверстниками и школьниками с легкой умственной отсталостью того же возраста (Григорьев Д.В., 2003).

Дети достаточно легко осваивают простые упражнения, не связанные со сложной координацией. Своеобразие психомоторного развития детей с ЗПР состоит главным образом в слабости регуляции сложнокоординационных двигательных действий, требующих активного участия психических функций: избирательности и устойчивости внимания, селективности восприятия сенсорной информации, зрительно-двигательного, слуходвигательного, слухозрительного взаимодействия, реагирующей, ориентационной, кинестетической способности, воображения, запоминания, антиципации, управления эмоциями и поведением и т.п. Это означает, что координационные способности детей с ЗПР регулируются психическими функциями, которые отстают в развитии.

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.

1.6. Расписание непосредственно (непрерывной) образовательной деятельности

Дни недели	1 группа (старшая)	Дни недели	6 группа (старшая)
понедельник	9.00-9.20 Познавательно – исследовательская деятельность /логопед 9.50- 10.10 Музыкальная	понедельник	9.00-9.20 Познавательно – исследовательская деятельность /логопед 9.50- 10.10 Двигательная

	деятельность 15.30- 15.50 ИЗО		деятельность 15.30- 15.50 ИЗО
вторник	9.00-9.20 Коммуникативная деятельность / <i>логопед</i> 9.50-10.10 Двигательная деятельность 15.30-15.50 ИЗО	вторник	9.00-9.20 Коммуникативная деятельность / <i>логопед</i> 9.50-10.10 Музыкальная деятельность 15.30-15.50 ИЗО
среда	9.00-9.20 Познавательно – исследовательская деятельность/ Растим патриотов 9.50- 10.10 Музыкальная деятельность 15.30- 15.50 Восприятие художественной литературы	среда	9.00-9.20 Познавательно – исследовательская деятельность/ Растим патриотов 9.50- 10.10 Двигательная деятельность 15.30- 15.50 Восприятие художественной литературы
четверг	9.00-9.20 Познавательно – исследовательская деятельность / логопед 9.50- 10.10 Двигательная деятельность 15.30-15.50 Конструирование	четверг	9.00-9.20 Познавательно – исследовательская деятельность / логопед 9.50- 10.10 Музыкальная деятельность 15.30-15.50 Конструирование
пятница	9.00-9.20 Коммуникативная деятельность / <i>логопед</i> 9.30-9.50 Двигательная деятельность п/и 15.30-15.50 ИЗО/ Умные пальчики	пятница	9.00-9.20 Коммуникативная деятельность / <i>логопед</i> 9.30-9.50 Двигательная деятельность п/и 15.30-15.50 ИЗО/ Умные пальчики

1.7. Режим дня старшей группы (холодный период)

Режимные моменты	Время проведения
Приём, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство	7.00 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25– 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00 – 9.25 9.35 – 9.55
Подготовка ко второму завтраку, второй завтрак	10.00– 10.10
Игры, подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.35 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры	12.10- 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20– 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Игры, самостоятельная деятельность детей, кружковая работа	15.40 – 16.30
Организованная образовательная деятельность/дополнительная деятельность «Умелые ручки» / программа «Мы вместе-мы рядом»	16.30- 16.55
Чтение художественной литературы	16.30- 16.50
Подготовка к ужину, ужин	16.50– 17.15
Самостоятельная игровая деятельность	17.15 -17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.25 – 19.00

Режим дня детей старшей группы (тёплый период)

Режимные моменты	Время проведения
Приём, осмотр детей, игры, утренняя гимнастика (на улице)	7.00 – 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 8.55
Игры	8.55 – 9.30
Второй завтрак	9.30 – 9.35
Подготовка к прогулке	9.35 – 9.45
Прогулка (игры, труд, наблюдения, специально организованная деятельность, воздушные и солнечные ванны)	9.45 – 12.10
Возвращение с прогулки, водные процедуры	12.10-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Подъём, воздушные, водные процедуры, самостоятельная деятельность детей	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40
Подготовка к прогулке, прогулка	15.40 – 16.35
Возвращение с прогулки, игры	16.35 – 16.55
Подготовка к ужину, ужин	16.55 – 17.20
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.20 – 19.00

1.8. Планируемые результаты. Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет)

<i>Физическое развитие</i>		
Задачи по ФГОС	Целевые ориентиры	Планируемые результаты
Приобретение опыта в двигательной деятельности связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких	Развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;	Общая и ручная моторика ребенка развиты в соответствии с возрастной нормой, все движения выполняются в полном объеме, нормальном темпе; координация движений не нарушена;

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

