

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Рассыпьянской средней общеобразовательной школы №38 дошкольное отделение

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ РСОШ №38
Протокол № 1
от « 28 » 08 2020 г.



**Адаптированная программа
для воспитанника с ОВЗ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ
на 2020-2021 учебный год**

Разработчик :
Инструктор по физической культуре
Калитина Елена Александровна

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи реализации адаптированной образовательной программы в образовательной области «Физическая культура» /ОВЗ/

1.1.2. Принципы реализации содержания адаптированной образовательной программы в образовательной области «Физическая культура» для детей с ОВЗ.

1.1.3. Целевые ориентиры и система оценки результатов освоения Программы.

2. Содержательный раздел

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

2.2. Особенности организации образовательного процесса, сетка непосредственно образовательной деятельности

3. Организационный раздел

3.1. Материально-технические условия организации физической культуры.

3.2. Перечень используемых методических пособий, методик, технологий.

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.

Адаптированная образовательная программа по физическому развитию «Физическая культура» – образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ОВЗ с учётом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития, социальную адаптацию указанных лиц.

Адаптированная образовательная программа по физическому развитию «Физическая культура» разработана в соответствии с ООП МБОУ РСОШ № 38, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);

- Комментарии к ФГОС дошкольного образования Департамента общего образования МО и науки РФ от 28.02.2014 № 08-249;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПИН» 2.4.3049-13)

- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дошкольного образования.

1.1.1. Цели и задачи реализации адаптированной образовательной программы по физическому развитию «Физическая культура»:

Цель адаптированной образовательной программы по физическому развитию:

Эффективная комплексная физическая реабилитация детей с ОВЗ, социальная адаптация и интеграция их в общество.

Задачи адаптированной образовательной программы по физическому развитию:

- Обеспечение психофизической реабилитации детей с ОВЗ;
- Ослабление тенденции ухудшения здоровья, стабилизация течения основного заболевания;
- Достижение максимального уровня физического развития детей с ОВЗ с учётом их индивидуальных возможностей;
- Создание условий для оптимального развития двигательной, интеллектуальной, эмоциональной, речевой, познавательной сферы ребёнка, развитие его творческих способностей;
- Организация условий для социальной интеграции детей с ОВЗ в общество здоровых сверстников;
- Формирования у детей с ОВЗ максимально возможных двигательных навыков исходя из нарушений ОДА в каждом конкретном случае, улучшение координации движений, увеличение силы и выносливости мышц.
-

1.1.2. Принципы реализации содержания адаптированной образовательной программы по физическому развитию:

- Соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- Сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- Обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту и имеющимся нарушениям формах работы с детьми;
- Решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- Учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой образовательных областей;
- Соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса;
- Учёт общих и возрастных закономерностей развития и индивидуальных возможностей детей;
- Индивидуально-дифференцированный подход к детям (с учётом структуры двигательного дефекта);
- Учёт социально - адаптирующей направленности образования.

1.1.3. Целевые ориентиры и система оценки результатов освоения адаптированной образовательной программы по физическому развитию:

Особое значение приобретает индивидуальный подход к детям. Занятия строятся со строгим учетом состояния здоровья и физического развития каждого ребенка. Поэтому работа инструктора по физической культуре проводится в тесном контакте с врачами, которые дают сведения об индивидуальных особенностях детей с ОВЗ, о коррекционно-восстановительных задачах и о возможных противопоказаниях к занятиям теми или иными видами упражнений.

Оценка успешности овладения упражнениями по физической культуре осуществляется в форме наблюдения. Подход к оценке каждого ребенка сугубо индивидуален и зависит от степени и исходного уровня двигательных нарушений у детей с ОВЗ.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- ✓ Укрепить здоровье детей;
- ✓ Сформировать правильные двигательные стереотипы;
- ✓ Сформировать у детей способности к самостоятельной деятельности;
- ✓ Выработать новые двигательные умения и навыки, способность к развитию правильных движений;
- ✓ Укрепить ослабленные мышечные группы;
- ✓ Улучшить координацию движений;

- ✓ Увеличить амплитуду движений в суставах;
- ✓ Улучшить состояние сердечно сосудистой и дыхательной систем;
- ✓ Способствовать социальной адаптации в группе.

2. Содержательный раздел.

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

Адаптированная образовательная программа в области физического развития предусматривает постепенное развитие двигательных навыков с учётом состояния здоровья детей /ОВЗ/, особенностей их двигательных нарушений и рекомендаций специалистов (психолога, дефектолога).

Физическое развитие детей с ОВЗ включает приобретение нового опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, равновесие, развитие крупной и мелкой моторики обеих рук. Коррекция нарушений со стороны опорно-двигательного аппарата, а также правильное, не наносящее ущерба организму выполнение основных видов движений (ходьба, бег, мягкие несложные прыжки, ползание, лазание, катание, бросание, ловля, метание), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, по возможности овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; овладение элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2.2. Особенности организации образовательного процесса, сетка непосредственной образовательной деятельности.

Для организации грамотной коррекционно-развивающей работы важно оценить двигательные возможности ребёнка с ОВЗ НОДА, обращая внимание на следующие параметры развития:

- ✓ Способность ребёнка удерживать голову;
- ✓ Сидеть с поддержкой или без поддержки;
- ✓ Стоять с поддержкой, у опоры, самостоятельно;
- ✓ Ходить с поддержкой, с приспособлениями, самостоятельно;
- ✓ Прыгать, бегать;
- ✓ Ручная умелость, использование обеих рук;
- ✓ Способность удерживания предметов – ладонью, пальцами.

Поэтому при организации двигательной деятельности данных детей необходимо учитывать следующие факторы:

- ✓ Формы ДЦП;
- ✓ Степень тяжести двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных, эмоциональных, личностных, речевых расстройств;
- ✓ Наличие сопутствующих симптомов и синдромов;
- ✓ Социальная ситуация развития ребёнка.

Непосредственная образовательная деятельность по физической культуре включает обучение основным видам движений, комплексы с добавлением корригирующих упражнений для детей компенсирующих групп с нарушением опорно-двигательного аппарата и детей с ОВЗ, без предметов и с различными

предметами, а также разнообразные подвижные игры, направленные на коррекцию нарушений осанки.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Одно занятие в неделю для детей 5-7 лет проводится круглогодично на открытом воздухе (по погоде).

Группы	Занятия
Вторая младшая компенсирующая группа, включая детей с ОВЗ	3 занятия по 15 минут в помещении. Всего: 12 занятий в месяц, 108 занятий в год.
Средняя компенсирующая группа, включая детей с ОВЗ	3 занятия – по 20 минут в помещении. Всего: 12 занятий в месяц, 108 занятий в год.
Старшая компенсирующая группа, включая детей с ОВЗ	3 занятия – по 25 минут: 2 занятия в помещении, 1 занятие на открытом воздухе. Всего: 12 занятий в месяц, 108 занятий в год.
Подготовительная компенсирующая группа, включая детей с ОВЗ	3 занятия – по 30 минут: 2 занятия в помещении, 1 занятие на открытом воздухе. Всего: 12 занятий в месяц, 108 занятий в год.

Методы организации занятий для детей с ОВЗ: индивидуальный, индивидуальный подход в групповом режиме.

Структура организации образовательной области «Физическая культура»

Структура физкультурных занятий состоит из трех общепринятых частей: вводной, основной и заключительной.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей физической нагрузке, активизирует его внимание, повышает эмоциональное состояние. Разминка, включающая в себя строевые упражнения: построения, перестроения; различные виды ходьбы и бега с заданиями, укрепляющие мышцы и формирующие правильную осанку; несложные игровые задания.

Основная часть включает общеразвивающие упражнения, упражнения на дыхание, корригирующие упражнения для детей и с ОВЗ, которые помогают подготовить двигательный аппарат, центральную нервную систему и вегетативные функции организма ребенка к выполнению основных движений. Упражнения проводятся с предметами и без них. Они укрепляют крупные мышечные группы, формируют правильную осанку, способствуют развитию физических качеств, координации движений. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание; обеспечивающее всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В основную часть включено обучение детей отдельным спортивным упражнениям и элементам спортивных игр: баскетбол,

футбол, хоккей, бадминтон, настольный теннис, игр в городки, кегли и другие. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры высокой и средней интенсивности; несложные игровые задания; подвижные игры, направленные на профилактику плоскостопия и коррекцию нарушений осанки для детей с ОВЗ.

Заключительная часть включает легко дозируемые упражнения, которые приводят организм ребенка в относительно спокойное состояние. Это упражнения в ходьбе в спокойном темпе, игры малой подвижности, хороводные игры, несложные игровые задания, игры и игровые задания, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки для детей компенсирующих групп и ДЦП.

Для развития физиологического и речевого дыхания используются речёвки – стихотворное сопровождение ходьбы и бега. В процессе выполнения ОРУ 2-3 из них сопровождаются стихотворением или потешкой. В заключительной части проводится игра также с речевым сопровождением.

Двигательные задания, которые дети с ОВЗ пока не в состоянии выполнить самостоятельно, делают с помощью воспитателя или инструктора по физической культуре. А так же переходят в индивидуальную деятельность с ребёнком. Проводится постоянный зрительный контроль за физическим состоянием ребёнка с ОВЗ с немедленным снижением нагрузки и двигательной активности при необходимости.

Продолжительность непосредственной образовательной деятельности по физической культуре для детей с ОВЗ.

Возрастная группа	Продолжительность каждой части занятия			Продолжительность всего занятия
	вводная	основная	заключительная	
2 младшая компенсирующая группа	1,5 мин.	12, 5 мин.	1 мин.	15 мин.
Средняя компенсирующая группа	2 мин.	17 мин.	1 мин.	20 мин.
Старшая компенсирующая группа	3 мин.	20 мин.	2 мин.	25 мин.
Подготовительная компенсирующая группа	4 мин.	22 мин.	4 мин.	30 мин.

Формы образовательной деятельности для детей с ОВЗ:

Утренняя гимнастика

Занятия по физической культуре в зале (разные виды) и на улице

Двигательная разминка во время перерыва между занятиями
Физкультминутка
Гимнастика после дневного сна, корригирующая гимнастика
Музыкально-ритмические занятия
Оздоровительный бег
Дыхательная гимнастика
Гимнастика для глаз
Пальчиковая гимнастика
Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей
Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка
Физкультурный досуг
Соревнования
Спортивные праздники
Индивидуальная работа по развитию движений
фитбол -гимнастика, тренажёрный зал

3.Организационный раздел

1. Уголки для двигательной активности ребенка;
2. Информационные папки;
3. Физкультурный зал
4. Спортивная площадка, оснащённая спортивным инвентарём, участки детского сада оснащённые спортивным оборудованием.

Обеспечение программы.

5 5.1. Материально-технические условия организации физической культуры:

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр или магнитофон;
2. CD и аудио материал.

Наглядно-образный материал:

1. Иллюстрации и репродукции (великих спортсменов, виды спорта);
2. Наглядно-дидактический материал по предупреждению травматизма на занятиях физической культурой;
3. Игровые атрибуты для подвижных игр.

3.2. Перечень используемых методических пособий, методик, технологий

1. Общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Изд. МОЗАИКА-СИНТЕЗ,
2. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – Мю: АРКТИ, 1997г.
3. «Физическое развитие детей 2-7 лет», развернутое перспективное планирование по программе «Детство», под редакцией И.М. Сучковой, Е.А. Мартыновой, Н.А. Давыдовой, Волгоград, «Учитель», 2012г.;
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
5. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
6. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
7. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа». М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
9. Малюкова И. Б. «Реабилитация детей с церебральными параличами: формирование движений». Комплексные упражнения творческого характера: практическое пособие/ И. Б. Малюкова. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2011.
- 10.«Родничок» программа комплексной физической реабилитации детей дошкольного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата. Под. Ред. Л. С. Сековец – доктора пед. наук.

Индивидуальная программа по развитию движений для детей с ОВЗ Младший дошкольный возраст

ЦЕЛЬ:

создание при помощи общеразвивающих, коррекционных физических упражнений и двигательных режимов предпосылок для бытовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, интеграции в обществе, формирования у ребёнка интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, ловкости);
- накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- формирование потребности в двигательной активности;
- развитие эмоциональной сферы и активизация речи;
- Нормализация дыхания;
- Обучение активному расслаблению напряженных мышц с целью предупреждения, устранения контрактур и создания условий для лучшего выполнения упражнений;
- Укрепление ослабленных мышц с использованием приемов стимуляции при обучении определенному движению;

- Развитие чувства равновесия, координации движений, улучшение ориентировки в пространстве;
- Обучение жизненно необходимым навыкам и целенаправленным действиям.
- Улучшение походки;
- Приобретение умения работать в паре, группе.

	Содержание физических упражнений
Исходные положения Положения и движения головы Положения и движения рук Положение и движение туловища Положения и движения ног	<p>Стоя; стоя, ноги врозь; стоя на коленях; лежа на спине, животе</p> <p>Вниз, повороты в сторону, наклоны</p> <p>Однонаправленные и поочерёдные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперёд-назад, перед собой), сжатие и разжимание пальцев, вращение кистей.</p> <p>Повороты, наклоны (вправо, влево, вперёд)</p> <p>Приседания, подскоки на месте</p>
Ходьба. Бег. Катание, бросание, ловля, метание. Ползание, лазанье. Прыжки.	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, со сменой ведущего, врассыпную. Ходьба в полуприседе, с выполнением заданий (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25см), с предметами в руках, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30см); ходьба спиной вперёд (2-3 м), «змейкой»; приставным шагом.</p> <p>В колонне по 1, парами, «змейкой», между предметами, со сменой ведущего.</p> <p>Катание мяча в воротца (ширина 40-50 см).</p> <p>Прокатывание мяча из разных и. п. одной, двумя руками.</p> <p>Метание на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 2м); в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем. Бросание мяча вверх, вниз, об пол.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь на руках; подлезание под препятствие; лазание с опорой на стопы и ладони по доске.</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте.</p>

Участие в подвижных играх	Поощрять участие в совместных играх с бегом, ползанием, лазанием, бросанием и ловлей, развитием внимания. Формировать умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.

Индивидуальная программа по развитию движений для детей с ОВЗ

Старший дошкольный возраст

ЦЕЛЬ:

создание при помощи общеразвивающих, коррекционных физических упражнений и двигательных режимов предпосылок для бытовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, интеграции в обществе, формирования у ребёнка интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

Задачи:

- Развитие общей и мелкой моторики;
- Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, ловкости);
- Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями);
- Формирование потребности в двигательной активности;
- Развитие эмоциональной сферы и активизация речи;
- Нормализация дыхания;
- Обучение активному расслаблению напряженных мышц с целью предупреждения, устранения контрактур и создания условий для лучшего выполнения упражнений;
- Укрепление ослабленных мышц с использованием приемов стимуляции при обучении определенному движению;
- Развитие чувства равновесия, координации движений, улучшение ориентировки в пространстве;
- Обучение жизненно необходимым навыкам и целенаправленным действиям.
- Улучшение походки;
- Развитие умения реагировать на сигналы «лови», «стой» и др.;
- Способствовать развитию положительных эмоций;
- Способствовать самостоятельному выполнению ОВД, корригирующих и общеразвивающих упражнений;
- Улучшение качества выполнения упражнений;
- Приобретение умения работать в паре, группе.

	Содержание физических упражнений
Исходные положения	Стоя; стоя, ноги врозь; стоя на коленях; лежа на спине, животе
Положения и движения головы	Вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения
Положения и	Одновременные и попеременные, однонаправленные и

<p>движения рук</p> <p>Положение и движение туловища</p> <p>Положения и движения ног</p>	<p>разнонаправленные – вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочерёдно вперёд - назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей.</p> <p>Повороты, наклоны (вправо, влево, вперёд)</p> <p>Приседания, махи вперёд – назад, держась за опору, выпады вперёд, подскоки на месте.</p>
<p>Ходьба и упражнения в равновесии</p> <p>Бег.</p> <p>Катание, бросание, ловля, метание.</p> <p>Ползание, лазанье.</p> <p>Прыжки.</p>	<p>Ходьба обычная, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, со сменой ведущего. Ходьба в полуприседе, с выполнением заданий (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину). Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 20 - 25 см), по наклонной доске (высота 35 - 40 см, ширина 20см), с предметами в руках, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30см); ходьба спиной вперёд (2-3 м), «змейкой»; приставным шагом; по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p>В колонне по 1, парами, «змейкой», между предметами, со сменой ведущего.</p> <p>Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных и. п. между предметами (ширина 40 – 30 см). Броски мяча вверх, о землю с попыткой поймать мяч; перебрасывание мяча взрослому и детям разными способами из и.п. стоя, сидя.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цель, метание вдаль правой левой рукой.</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь на руках; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; перелезание через предметы; подлезание под препятствие (дуги, верёвки).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте, одна нога вперёд, другая назад.</p>
<p>Участие в подвижных играх, выполнение элементов спортивных игр</p>	<p>Поощрять участие в совместных играх с бегом, ползанием, лазанием, бросанием и ловлей, развитием внимания.</p> <p>Формировать умение соблюдать элементарные правила, ориентироваться в пространстве.</p> <p>Бадминтон – удержание волана на ракетке, отбивание. Футбол – ведение мяча, забивание в ворота, передача мяча ногой воспитателю, ребёнку.</p> <p>Баскетбол – передача мяча от груди воспитателю, ребёнку.</p>