

КОМИ РЕСПУБЛИКАСА УДЖ, ЙӖЗӖС УДЖӖН МОГМОДАН ДА СОЦИАЛЬНОЯ ДОРЪЯН  
МИНИСТЕРСТВО

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА, ЗАНЯТОСТИ И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ РЕСПУБЛИКИ КОМИ  
" ВЕРМЫТОМ ЧЕЛЯДЬЛЫ ДА НЫВ-ЗОНПОСНИЛЫ И.П. МОРОЗОВ НИМА  
РЕАБИЛИТИРУЙТАН ШӖРИН" КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ  
Государственное бюджетное учреждение Республики Коми "Республиканский реабилитационный  
центр для детей и подростков с ограниченными возможностями им.И.П.Морозова"

Рассмотрено на заседании  
МО  
Протокол № 5  
от «18» мая 2017г.

Утверждено  
Директор ГБУ РК «РЦ  
им.И.П.Морозова»  
\_\_\_\_\_/Вырупаева З.С./  
«17» мая 2017г.  
М.П.

**Рабочая программа**  
**образовательной области «Физическое развитие».**  
**(подготовительная группа)**

Составители: Вокуева Т.Н.  
Горячевская Н.В.

Сыктывкар  
2017г.

## Образовательная область «Физическое развитие»

### Пояснительная записка

Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. В дошкольной группе РЦ воспитываются дети с широким спектром различных нарушений. У большинства не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливают несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, нуждаются в помощи при одевании, чистке зубов и др.; несформированность графомоторных навыков, невозможность выполнения работ по продуктивной деятельности.

Можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Основанием для разработки программы по физическому воспитанию служит – устав «РЦ им. И.П.Морозова», общеобразовательная программа дошкольного образования по ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, АП ОО.. СанПин 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. №26.

Рабочая программа разрабатывается с учетом рекомендаций авторов «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» /под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

### Физическое развитие

Работа над формированием опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики

Развитие умений и потребности в правильном выполнении основных движений

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере

Умение играть в подвижные игры с правилами

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в двигательном режиме, питании, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта

**Цель:** формирование двигательных умений и навыков, осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**Программа опирается на научные принципы построения:**

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
  - обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
  - строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
  - основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
  - предусматривать 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 учреждения;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

**Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе РЦ**

№	Направление работы	Содержание работы
1	Обеспечение здорового образа жизни	-щадящий режим -организация микроклимата в жизни группы - профилактические, оздоровительные мероприятия

2	Создание условий для физкультурно-оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>-планирование физкультурных занятий</li> <li>- разработка конспектов физкультурных занятий</li> <li>-планирование КВЧ по развитию общей моторики</li> <li>- планирование физкультурных мероприятий</li> <li>-планирование физкультурно-досуговых мероприятий на выходные дни, каникулярное время</li> </ul>
3	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-утренняя гимнастика</li> <li>-корректирующие гимнастики</li> <li>- физкультурные занятия в разных формах,</li> <li>- физкультурные досуги,</li> <li>-спортивный праздник ко Дню защитника Отечества</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- индивидуальная работа по развитию движений, укреплению мышечного корсета, формированию правильного стереотипа ходьбы по рекомендациям врача-невролога</li> <li>-пальчиковые гимнастики</li> </ul>
4	Мониторинг	проведение диагностики физической подготовленности дошкольников
5	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>-подвижные игры</li> <li>- самостоятельная деятельность на прогулке, в группах</li> <li>- динамические паузы</li> <li>-</li> </ul>
6	Закаливание детского организма	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проветривание помещений</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима, структуры прогулки</li> <li>- гигиенические и водные процедуры</li> <li>- хождение босиком</li> <li>- гигиеническое мытьё ног</li> <li>- рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе</li> </ul>
7	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- день открытых дверей</li> <li>- родительские собрания</li> <li>- участие родителей в спортивных мероприятиях РЦ</li> <li>- пропаганда ЗОЖ</li> </ul>
8	Медико-педагогический контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>проверка условий санитарно – гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования</li> <li>- мониторинг за состоянием здоровья детей</li> <li>- рациональное питание</li> </ul>
9	Работа по охране жизни и здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>-создание условий для занятий</li> <li>-соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий</li> <li>- инструктаж</li> </ul>

### **Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Основная задача мониторинга – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности.

Направления развития	Диагностические методики
Физическое развитие	Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2010 г.
	Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста Прищепа С., Попкова Н., Коняхина Т. Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков рассматриваются:

1. Бег на скорость
2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг);
6. Бег на 10 метров между предметами

### **Определение уровня сформированности быстроты**

#### ***Бег на 30 метров***

На участке детского сада выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2—3 м, длиной не менее 40 м. На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. На расстоянии 3 м. от финиша устанавливается яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финиша.

Оборудование. Секундомер, флажок.

Количественный показатель: время бега (в мин.)

Качественные показатели.

Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40-50 градусов)
4. Ритмичность бега

Старший возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед – внутрь
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 60-70 градусов)
4. Прямолинейность, ритмичность бега

### **Тесты по определению скоростно-силовых качеств**

#### ***Прыжок в длину с места***

В зале кладут мат или резиновую дорожку, сбоку наносят разметку.

Ребенок прыгает, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см). Засчитывается лучшая из попыток.

Необходимое оборудование: рулетка, мел, мат или прорезиненная дорожка. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: длина прыжка (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п.: чуть присев на слегка расставленных ногах
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами
3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное
4. Приземление: мягкое, на обе ноги

Средний возраст

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: одновременно двумя ногами; мах руками вверх – вперед
3. Полет: руки вперед – вверх; туловище и ноги выпрямлены
4. Приземление: одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; положение рук свободное

Старший возраст

1. И. п. ноги параллельно, на ширине ступни; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад
2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вперед – вверх
3. Полет: руки вперед-вверх; туловище согнуто, голова вперед; полусогнутые ноги вперед
4. Приземление: на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки свободно движутся вперед – в стороны; сохранение равновесия при приземлении

### ***Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя***

Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: (медицинский) набивной мяч массой 1 кг, размеченная площадка для толкания мяча.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

### ***Метание легкого мяча на дальность***

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физической площадке. Коридор для метания должен быть шириной не менее 3 м и длиной 15—20 м. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается цифрами расстояние. По команде воспитателя ребенок подходит к линии отталкивания, из исходного положения стоя производит бросок мячом одной рукой из-за головы, одна нога поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Необходимое оборудование: легкий мяч или мешочки с песком массой до 200 г в количестве не меньше 3, рулетка длиной 20 м, мел, размеченная дорожка.

Количественный показатель: дальность броска (в см.)

Качественные показатели.

Младший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте
2. Замах: небольшой поворот вправо
3. Бросок: с силой

Средний возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; одновременно правая рука идет вниз – назад; поворот в направлении броска, правая рука вверх – вперед
3. Бросок: резкое движение руки вдаль – вверх; сохранение заданного направления полета предмета

Старший возраст

1. И.п. стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая на носок; предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; разгибая правую руку, размахисто отвести ее вниз – в сторону; перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх
3. Бросок: продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль – вверх; сохранять заданное направление полета предмета

### **Определение уровня сформированности гибкости**

Наклон туловища вперед. Ребенок стоит в основном положении на скамейке. При выпрямленных коленях верхняя часть тела наклоняется вперед. Необходимо как можно ниже наклониться вперед за пределы носков. Крайнее положение следует удерживать в течение 2 секунд.

На переднем крае скамейки вертикально закреплена измерительная шкала в сантиметровых делениях. Нулевая отметка — уровень в положении стоя — находится на уровне ног.

Измеряется максимальная для ребенка величина наклона. Если ребенок наклонился за нулевую отметку, то ставится результат (в см) со знаком «+», если ребенок не дотянулся до нулевой отметки на скамейке, то ставится результат (в см) со знаком «—».

Необходимое оборудование: гимнастическая скамейка, вертикальная измерительная шкала. Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Количественный показатель: величина наклона (в см.)

### **Определение уровня сформированности ловкости**

На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок. Инструктор дает задание – пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели.

Необходимое оборудование: секундомер, кегли.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания.

### **Оценка функции равновесия**

Инструктор предлагает детям игровое задание:

Детям 4-х лет изобразить «Паровозик»:

и.п. стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища.

Детям 5-ти лет изобразить «Балерину»: и.п. стоя на носках, руки на поясе.

Детям 6-ти лет изобразить «Цаплю»: и.п. стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов.

Количественный показатель: время (в сек.), затраченное на выполнение задания



### Показатели физической подготовленности

Показатели		пол	Возраст	
			6 лет	7 лет
Быстрота Бег 30 м		М		
		Д		
Ловкость Бег 10м		М		
		Д		
Прыжок в длину с места		М		
		Д		
Метание левой рукой		М		
		Д		
Метание правой Рукой		М		
		Д		
Бросок набивного мяча		М		
		Д		
Пресс			10-15	10-15
Гибкость		М	3-6	
		Д	4-8	
Равновесие	Паровоз			
	Балерина			
	Цапля		40-60	
Координация движений	Подбрасывание мяча вверх			
	Отбивание мяча, не сходя с места		26-40	35-40

**Примечание.**

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше.

Для оценки вышеобозначенных основных движений и физических качеств используется 5-ти балльная система.

