

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ СТАЦИОНАРНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ СИСТЕМЫ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ СЕРАФИМОВСКИЙ
ДЕТСКИЙ ДОМ -ИНТЕРНАТ ДЛЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ДЕТЕЙ**

ДДИ
нев

Рассмотрено на заседании МС Протокол №1 от « <u>25</u> » августа 20 <u>14</u> г.	Согласовано со старшим воспитателем « <u>28</u> » августа 20 <u>14</u> г. А.Л. Кильмаматова	Утверждаю Директор ГБСУСОСЗН СДДИ А.А Низамиев приказ № <u>224/1</u> от « <u>29</u> » августа 20 <u>14</u> г.
---	--	--

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТРОПА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: **8-18 лет**
Срок реализации: **2017-2018гг.**

Составитель:
Вильданова Разиля Разитовна,
Инструктор по физкультуре

с. Серафимовский, 2017

1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Тропа здоровья» по коррекционному курсу «Адаптивная физкультура» (далее АДОП), разработана для детей с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР. Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г.;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 г. № 26 (вступил в действие с 01.09.2016г.).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
7. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 года № ВК- 641/09;
8. Положение о порядке разработки и утверждения адаптированных дополнительных общеразвивающих программ для обучающихся с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР, ГБОУ СОШ СДДИ Пр. № ____ от _____ 2017 г.;

Для составления адаптированной дополнительной общеразвивающей программы использовалась программа для специальных (коррекционных образовательных учреждений) VIII вида (1-9классы) под ред. Воронковой В.В

Направленность программы: Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы: по спортивно-оздоровительному направлению « Тропа здоровья» включает в себя знания, установки, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья детей и уверенность в себе и своих силах.

Отличительные особенности программы: является обучение с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции. Обязательным условием построения занятий является четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений преподавателя: обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Адресат программы: программа ориентирована на девочек и мальчиков с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР, в возрасте от 8 до 18 лет. У этих детей недоразвита психика общей направленности, но с преобладанием дефекта в интеллектуальной сфере. Физическое развитие у них отражается в более низком росте, весе, объеме грудной клетки. У многих из них отсутствует выразительность движений, которые плохо координированы.

Объем программы: на изучение программного материала отводится 76 часов.

Форма обучения: очная форма обучения.

Методы обучения:

- Словесные (объяснение);
- Наглядные (показ педагогом приемов исполнения, работа по образцу, наблюдение);
- Практические (тренировочные упражнения);

Тип занятия:

Комбинированное

Практическое

Диагностическое

Тренировочное

Формы проведения занятий:

Занятие-игра

Игра-путешествие

Игровая программа

Соревнование

Открытое занятие

Практическое занятие

Эстафета

Срок освоения программы: 1 год (9 месяцев, 38 недель).

Режим занятий: по 2 часа в неделю, продолжительность занятия 25-30 минут.

Диагностика результативности реализации программы: оценка физического развития проводится 2 раза в год в течении двух недель (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в диагностическую карту, в которой отражены данные и показатели физической подготовленности ребенка (низкие, средние, высокие). Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, отжимания, подъем туловища), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость). Для тестирования физических качеств детей используется контрольные упражнения, предлагаемые в игровой или соревновательной форме, опираясь на примерные нормативные показатели для умственно отсталых детей. По результатам тестирования педагог прослеживает динамику усвоения программы. По итогам года он составляет годовой отчет.

Цель программы: формирование у обучающихся физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечение охраны и укрепления здоровья детей с умственной отсталостью (ИН) и ТМНР.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции)

Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера

Развитие пространственно-временной дифференцировки.

Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

Повышение физиологической активности органов и систем организма.

Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

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 учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

II. Содержание программы

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Диагностика	4 ч.		4 ч.
2.	Ознакомление и инструктаж. Построение и перестроение	2 ч.		2 ч.
3.	Бег на 30 метров упражнения со скакалкой.	2 ч.		2 ч.
4.	Прыжки в длину с места.	2 ч.		2 ч.
5.	Дыхательные упражнения.	2 ч.		2 ч.
6.	Упражнения на формирование правильной осанки.	2 ч.		2 ч.
7.	Игры: «Сделай фигуру», «Найди свой цвет».	2 ч.		2 ч.
8.	Игры: «Мяч соседу», «Удочка», «Угадай чей голос».	2 ч.		2 ч.
9.	Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам.	2 ч.		2 ч.
10.	Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке.	2 ч.		2 ч.
11.	Группировки, перебаты, перешагивание через гимнастические палки.	2ч.		2ч.
12.	Кувырок вперед.	2 ч.		2 ч.
13.	Стойка на лопатках.	2 ч.		2 ч.
14.	Игры: «Маленькие затейники», «Совушка», «День, ночь».	2 ч.		2 ч.
15.	Игры: «Космонавты», «Лохматый пес».	2 ч.		2 ч.
16.	Игры: «Карлики и великаны», «Фигуры».	2 ч.		2 ч.

17.	Игры: «Мышеловка», «Невод», «Мы веселые ребята».	2 ч.		2 ч.
18.	Игры: «Где позвонили?», «Что пропало?».	2ч.		2ч.
19.	Эстафета.	2ч.		2ч.
20.	Ритмические упражнения.	2ч.		2ч.
21.	Пальчиковая гимнастика.	2ч.		2ч.
22.	Упражнения со скакалкой.	2ч.		2ч.
23.	Лазание по гимнастической скамейке.	2ч.		2ч.
24.	Гимнастика для глаз. Ходьба по линии.	2ч.		2ч.
25.	Передвижение на четвереньках. Упражнения с мячом.	2ч.		2ч.
26.	Основные положения и движения.	2ч.		2ч.
27.	Игры: «Маленькие затейники», «Совушка».	2ч.		2ч.
28.	Игры: «Запомни движения», «Кошки и мышки».	2ч.		2ч.
29.	Броски мяча друг другу.	2ч.		2ч.
30.	Игры: «Мышеловка», «Невод», «Мы веселые ребята».	2ч.		2ч.
31.	Высокий старт. Бег на 10м., 30м. Челночный бег.	2ч.		2ч.
32.	Прыжковые упражнения. Медленный бег.	2ч.		2ч.
33.	Катание мяча. Метание мяча через сетку.	2ч.		2ч.
34.	Работа с малыми мячами.	2ч.		2ч.
35.	Эстафеты.	2ч.		2ч.
36.	Эстафеты.	2ч.		2ч.
37.	Диагностика.	4ч.		4ч.
	Соревнования:			
	Итого часов			

Ходьба и бег.

На занятиях обучают обычной ходьбе, ходьбе на носках, на внешней стороне стопы, приставными и скрестными шагами, в приседе, перекатом с пятки на носок; бегу в переменном темпе, с подскоками, «змейкой», с изменением направления, с предметами в руках, с препятствиями, остановками, враспынную, парами.

Типичные ошибки при ходьбе: плохая координация рук и ног (иногда асимметрия), слабое отталкивание и шарканье ногами, неустойчивость и неравномерность темпа, нарушение осанки (голова и плечи опущены), неуверенность при смене направления и ритма.

Типичные ошибки при беге: мелкий, семенящий шаг, часто на полусогнутых ногах, (несогласованность движений рук и ног, недостаточная амплитуда, нечеткий ритм беговых шагов, слабое отталкивание и вынос бедра, боковые колебания туловища, дополнительные движения головой, закрепощенность в быстром беге, неумение согласовывать свои действия с действиями других, наталкивание, запаздывание на сигнал педагога, быстрая утомляемость.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в ходьбе и беге:

коррекция техники движений рук (амплитуды, темпа);
коррекция согласованности ходьбы и бега с дыханием;
развитие чувства ритма;
развитие ориентировки в пространстве;
развитие быстроты реакции;
развитие скоростно-силовых качеств;
укрепление свода стопы;
укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
коррекция осанки;
коррекция расслабления.

Прыжки.

Развивают координацию движений, силу мышц ног и туловища. Дети прыгают в длину с места, выполняют ритмичные подскоки на одной ноге вперед, назад, вправо, влево, с предметами, разным положением рук, хлопками; в 6 лет - прыгают в длину и высоту с разбега, через скакалку, запрыгивают на предметы, спрыгивают на точность (в обруч).

Типичные ошибки при прыжках - слабое подседание при прыжках в длину с места, неодновременное отталкивание, прямые ноги в полете, малая траектория, жесткое приземление, часто с потерей равновесия; в прыжках с разбега - дискоординация движений рук и ног, отсутствие или несогласованность маха руками вверх при отталкивании, неполное разгибание толчковой ноги в коленном суставе, иногда неумение оттолкнуться одной ногой; в прыжках со скакалкой - много лишних движений, несогласованность вращения скакалки с движениями ног, особенно у мальчиков.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в прыжках:

развитие силы мышц-разгибателей ног, туловища;
коррекция и развитие координации движений всех звеньев тела;
развитие дифференцировки усилий, расстояния;
укрепление мышечно-связочного аппарата стопы;
развитие подвижности всех суставов;
развитие скоростно-силовых качеств;
коррекция и развитие равновесия.

Метание.

Метание - сложное по координации упражнение, развивает ловкость, глазомер, укрепляет мышцы ног, туловища, рук и плечевого пояса, развивает тонкую моторику, подвижность в суставах, кинестетические ощущения. В процессе обучения используется мелкий инвентарь: от больших пляжных мячей до маленьких шариков, различных по весу, объему, цвету, дротики на липучках, мешочки с песком, серсо, при занятиях на улице - шишки, желуди, снежки, тарелочки.

Броски и ловля мяча с близкого расстояния с дополнительными действиями: хлопками, поворотами, приседаниями, подбрасывание и ловля, удар мяча об пол и ловля двумя руками, правой, левой. Метание на дальность, в

горизонтальную и вертикальную цель, «школа мяча» у стены, игры с мячом, переходные к спортивным.

Типичные ошибки: неправильное исходное положение, отсутствие широкого замаха, рука в момент выброса не разгибается полностью, перенос веса тела на сзади стоящую ногу, нарушение траектории полета (как правило, вперед-вниз, чаще у девочек), отсутствие слитности движения.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений в метании, бросании и ловле мяча:

развитие способности дифференцировать усилие и расстояние;

развитие ручной ловкости;

развитие координации движений рук, глазомера, зрительного слежения;

развитие ориентировки в пространстве и схеме тела;

развитие мелкой моторики;

развитие концентрации внимания, быстроты реакции;

развитие согласованности движений рук, ног и туловища;

развитие подвижности в суставах;

развитие умения анализировать и контролировать собственные действия.

Ползание и лазанье.

Укрепляют крупные мышцы туловища, рук, ног, развивают ловкость, силу, гибкость позвоночника, точность перемещения, смелость. Для ползания и лазанья используют гимнастические скамейки, наклонные приставные доски и лестницы, поролоновые модули, горку, канат, веревочную лестницу. Инвентарь используется отдельно или в комплексе, например: гимнастическая стенка, канат с узлами и приставная лестница.

У младших детей обучение начинается с ползания по горизонтальной плоскости. Упражнения усложняются постепенно, можно использовать игровые композиции из комплекса упражнений «Достань флажок», «Путешествие на корабле», «Зоопарк». Важно обеспечить безопасность.

Коррекционно-развивающая направленность упражнений:

развитие координации всех звеньев тела;

развитие согласованности движений;

развитие ловкости, смелости, преодоление страха;

развитие равновесия;

профилактика плоскостопия;

развитие способности дифференцировать усилие.

Общеразвивающие упражнения.

Имеют многофункциональное значение, они формируют культуру движений, осанку, развивают равновесие, координацию, выразительность, точность, согласованность движений по темпу и амплитуде, ориентировку в схеме тела, подвижность в суставах, расслабление. Упражнения выполняются без предметов и с мелким инвентарем - мячами, ленточками, флажками, кубиками, кеглями, гимнастическими палками, мягкими игрушками, обручами.

Общеразвивающие упражнения не только расширяют двигательный диапазон детей, но и развивают психические процессы: внимание, двигательную, зрительную, слуховую память, эмоции, образное мышление, воображение, дисциплинируют поведение.

Детей с умственной отсталостью обучают общеразвивающим упражнениям в игровой форме, имитируя движения птиц, животных, насекомых, природных явлений и т.п. Например: руки вверх - в стороны - «Солнышко»; боковые наклоны - «Маятник»; махи рук - «Бабочка»; прогибание спины, стоя в упоре на коленях, - «Кошечка»; бег на месте - «Дождик кап-кап-кап». При этом педагог сам показывает движения зайчиков, цапли, лягушки, используя жесты, мимику, голос, музыкальное сопровождение.

Коррекционно-развивающая направленность общеразвивающих упражнений:
коррекция осанки, плоскостопия:

развитие и коррекция основных движений;

развитие и коррекция физических качеств и координационных способностей;

развитие внимания, памяти, логического мышления, воображения;

развитие эмоциональной сферы;

развитие нервно-мышечной, сенсорной, дыхательной систем.

Подвижные игры.

Подвижные игры удовлетворяют естественную потребность детей в движении, общении, эмоциональном насыщении и имеют огромное воспитательно-образовательное значение, позволяя решать коррекционные задачи физического и психического развития детей с ЗПР. Подвижные игры состоят из простых или уже изученных упражнений: ходьбы, бега, прыжков и метания, лазанья и перелезания, предметных действий. Они могут быть сюжетными, имитационными, театрализованными, в виде эстафеты, полосы препятствий.

Одна из особенностей задержки психического развития - несформированность у детей игровой деятельности, отсутствие интереса к игре, робость, стеснительность, а чаще гиперактивность, дефекты речи, нежелание действовать в команде. В связи с этим игровая деятельность строится постепенно. Ритм стихов помогает подчинить движения определенному темпу, сила голоса определяет амплитуду и выразительность движений.

Подвижные игры отличаются большим разнообразием, целенаправленностью психофизической нагрузки. Выступая для ребенка в качестве забавы, развлечения, игра строится таким образом, чтобы в ненавязчивой форме решать целый комплекс задач моторного, психического, интеллектуального, речевого развития. Для гиперактивных детей не рекомендуется проводить остроконфликтные игры, вызывающие чрезмерный азарт.

Особое внимание во все возрастные периоды уделяется развитию мелкой моторики. С этой целью применяются игры с мелкими предметами, пальчиковые, рифмованные инсценировки, игровые композиции.

Планируемые возможные результаты освоения программы детьми младшего возраста.

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.

Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования; самостоятельно организует подвижные игры, придумывая разные варианты.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку.

Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места на расстояние не менее 80 см, с разбега не менее 100 см.

Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3 м; отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Имеет представление об элементах спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, хоккей.

Самостоятельно одевается и раздевается, правильно умывается и моет руки, пользуется предметами личной гигиены (мыло, расческа, полотенце, носовой платок).

Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; может элементарно охарактеризовать свое самочувствие.

Планируемые возможные результаты освоения программы детьми старшего возраста.

Ребенок обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастному-половому нормативам.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Самостоятельно организует подвижные игры (в разных вариантах).

Умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты, мягко приземляться прыгать в длину с места на расстояние не менее 120 см, с разбега - 150 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет перебрасывать набивные мячи весом 1 кг, метать мяч и предметы на расстояние не менее 10 м., владеть «школой мяча».

Владеет элементами спортивных игр и умеет организовать спортивные игры по облегченным правилам: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол

Имеет представления о ЗОЖ (о некоторых особенностях строения и функционирования организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности, о полезных и вредных привычках и др.); о поведении во время болезни.

Владеет основными культурно-гигиеническими навыками (быстро и правильно умывается, чистит зубы, поласкает рот после еды, моет уши, причесывается, правильно пользуется носовым платком, следит за своим внешним видом, самостоятельно одевается и раздевается, следит за чистотой одежды и обуви и т.п.). Выполняет правила культуры еды.

Понимает, как нужно вести себя в опасных ситуациях, и при напоминании, выполняет эти правила.

Имеет представления о способах обращения за помощью в опасных ситуациях, знает номер телефона вызова экстренной помощи.

Умеет привлечь внимание взрослого в случае травмы или недомогания; оказывает элементарную помощь.

III. Методические материалы

Все программы адаптивного физического воспитания для детей носят междисциплинарный характер и нацелены на нормализацию нарушенных функций, коррекцию и профилактику вторичных нарушений, коррекцию и развитие физических качеств, коррекцию психических нарушений детей. Формы занятий достаточно разнообразны и включают физкультурные занятия коррекционной направленности.

Содержанием занятий являются:

основные движения: ходьба, бег, прыжки, метания, лазанье;

коррекционно-развивающие подвижные игры;

танцевальные упражнения;

общеразвивающие упражнения как средство формирования базовых координационных способностей, развития двигательных качеств;

корректирующие упражнения для формирования осанки, развития согласованности движений, постановки дыхания, развития мелкой моторики, активизации речевой деятельности;

дыхательная гимнастика;

релаксационные упражнения.

Система физкультурно-оздоровительной работы в СДДИ

№	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	- планирование физкультурных занятий - разработка конспектов физ. занятий - планирование физ. мероприятий
3.	Укрепление здоровья детей средствами физической культуры	- проведение утренних гимнастик, бодрящих, корригирующих, пальчиковых, и т.д. - физ. занятия в разных формах, физ. досуги, спорт. праздники - подвижные игры - спортивные игры

		- индивидуальная работа по развитию движений
4.	Мониторинг	- проведение диагностики физической подготовленности детей
5.	Организация активного отдыха и самостоятельной двигательной деятельности детей	- подвижные игры - самостоятельная деятельность на прогулке, в группах - динамические паузы - использование сезонных видов спорта
6.	Закаливание детского организма	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - соблюдение режима, структуры прогулки - гигиеническое мытьё ног - рациональная одежда детей на прогулках, в группе, на занятиях на свежем воздухе
9.	Работа по охране жизни и здоровья детей	- создание условий для занятий - соблюдение ТБ и санитарно – гигиенических требований и норм при подготовке, проведении занятий.

Вводная часть занятия направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

- с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные воспитанниками на занятиях физической культурой. Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

Материально-техническое обеспечение.

Гимнастические палки
Обручи
Мячи
Кубики
Гимнастические скамейки
Батут
Гимнастические маты
Деревянная мишень Дартс
Мешочки с песком
Кегли
Набивные мячи
Мячи для метания в даль
Длинная верёвка, канат
Шведская стенка
Скакалки
Тренажёры.

IV. Список литературы

1. Воронкова В.В. Программа для специальных (коррекционных образовательных учреждений) VIII вида (1-4классы) –М.: Просвещение, 2006.-192 с.
2. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий авт.-сост. В. В. Гаврилова.- Волгоград: Учитель, 2014.- 188 с.
3. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-112 с.: ил.

- Физическая культура в школе. Методика уроков в 1-3 классах. Под ред. Г. П. Богданова. М., Просвещение, 1971.
4. Рабочая программа по физической культуре. 4 класс \ Сост. А. Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2015.-56 с.-(Рабочие программы).
5. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия авт.-сост. Е. И. Подольская.-Изд. 2-е, перераб.- Волгоград :Учитель, 2013. 246 с.

Календарно-тематический план

приложение 1

№	I блок		II блок		III блок		IV блок		V блок		VI блок		Наименование разделов и тем
	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Планируемая дата	Фактическая дата проведения	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Планируемая дата	Фактическая дата проведения	Планируемая дата	Фактическая дата проведения	
1													Диагностика
2													Диагностика
3													Диагностика
4													Диагностика
5													Ознакомление и инструктаж. Построение и перестроение. Бег на 30 м. Упражнения со скакалкой.
6													Бег на 30 м. Упражнения со скакалкой.
7													Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.
8													Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения.
9													Дыхательные упражнения.
10													Дыхательные упражнения.
11													Упражнения на формирование правильной осанки.
12													Упражнения на формирование правильной осанки.
13													Игры: Сделай фигуру, Найди свои цвет.
14													Игры: Сделай фигуру, Найди свои цвет.
15													Игры: Мяч соседу, Удочка, Угадай чей

													голос.
16													Игры: Мяч соседу, Удочка, Угадай чей голос.
17													Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам.
18													Размыкание на вытянутые руки. Повороты по ориентирам.
19													Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке.
20													Выполнение команд. Лазание по гимнастической стенке.
21													Группировки, перекаты , перешагивание через гимнастические палки.
22													Группировки, перекаты , перешагивание через гимнастические палки.
23													Кувырок вперед.
24													Кувырок вперед.
25													Стоика на лопатках.
26													Стоика на лопатках.
27													Игры: Маленькие затейники , Совушка, День ночь.
28													Игры: Маленькие затейники , Совушка, День ночь.
29													Игры: Космонавты, Лохматый пес.
30													Игры: Космонавты, Лохматый пес.
31													Игры: Карлики и великаны, Фигуры.
32													Игры: Карлики и великаны, Фигуры.
33													Игры: Мышеловка, Невод, Мы веселые ребята.
34													Игры: Мышеловка, Невод, Мы веселые ребята.
35													Игры: Где позвонили, Что пропало.

36																				Игры: Где позвонили, Что пропало.
27																				Эстафеты.
38																				Эстафеты.
39																				Ритмические упражнения.
40																				Ритмические упражнения.
41																				Пальчиковая гимнастика.
42																				Пальчиковая гимнастика.
43																				Упражнения со скакалкой.
44																				Упражнения со скакалкой.
45																				Лазание по гимнастической стенке.
46																				Лазание по гимнастической стенке.
47																				Гимнастика для глаз. Ходьба по линии.
48																				Гимнастика для глаз. Ходьба по линии.
49																				Передвижение на четвереньках. Упражнения с мячом.
50																				Передвижение на четвереньках. Упражнения с мячом.
51																				Основные положения и движения.
52																				Основные положения и движения.
53																				Игры: Маленькие затейники. Совушка.
54																				Игры: Маленькие затейники. Совушка.
55																				Игры: Запомни движения. Кошки и мышки.
56																				Игры: Запомни движения. Кошки и мышки.
57																				Бросок мяча друг другу.
58																				Бросок мяча друг другу.
59																				Игры: Мышеловка. Невод. Мы веселые ребята.
60																				Игры: Мышеловка. Невод. Мы веселые ребята.
61																				Высоки старт. Бег на 10 м.,30м.

																	Челночный бег.
62																	Высоки старт. Бег на 10 м.,30 м. Челночный бег.
63																	Прыжковые упражнения. Медленный бег.
64																	Прыжковые упражнения. Медленный бег.
65																	Катание мяча. Метание через сетку.
66																	Катание мяча. Метание через сетку.
67																	Работа с малыми мячами.
68																	Работа с малыми мячами.
69																	Эстафеты.
70																	Эстафеты.
71																	Эстафеты.
72																	Эстафеты.
73																	Диагностика.
74																	Диагностика.
75																	Диагностика.
76																	Диагностика.

Диагностическая карта

№	Показатели	Средняя группа						Старшая группа					
		Девочки			мальчики			Девочки			мальчики		
		сентябрь			май			сентябрь			май		
		Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 500 метров												
2	Прыжки в длину с места												
3	Отжимания												
4	Подъем туловища												
	Итог												

Примерные нормативы по легкой атлетике

Контрольные упражнения	Нормативы									
	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Бег на 60 м, с	10,0/10,2	10,6/10,8	11,2/ 11,4			10,4/10,6	10,8/11,0	11,4/11,6		
Прыжок в длину, м или	3,40/3,10	3,00/2,80	2,60/2,50			3,00/2,80	2,60/2,50	2,20/2,10		
Прыжок в длину с места, см	155/150	135/130	120/115			150/145	125/120	115/110		
Приседания за 20 с, раз	23	22	21	0	9	21	20	19	18	17
Бег на месте, раз за 10 с.				0	5				45	40
Метание мяча 150 г, м	34/31	27/26	20/19			21/19	17/15	14/12		
Метание и ловля мяча после отскока от вертикального препятствия за 1 мин, раз	38/35	35/32	30/27	5/22	0/17	35/32	32/29	28/25	22/19	20/17
Кросс 1500 м, мин., с.	8,50/9,10	9,30/9,40	10,0/10,2	0,2/10,4	ак. дист.	9,00/9,30	9,40/10,0	10,3/10,4	10,4/11,0	зак. дист.
Прыжок в высоту	105/100	95/90	85/80	-		100/95	95/90	85/80	-	

Выводы:

