

ПРИНЯТ на Заседании педагогического совета МБДОУ Протокол № <u>1</u> от <u>24.08.</u> 20 <u>24.</u> г.	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МБДОУ «Берегиня №100.» Приказ № <u>81/1</u> от <u>30.08.24</u>
---	---

Муниципальное базовое дошкольное образовательное учреждение
г. Иркутска детский сад №100 Берегиня”

Рабочая программа

кружка по адаптивной физической культуре для детей с легкой
умственной отсталостью 3-7 лет

Составители:

Мадасова Н.О.

Хаданова Л.С.

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Адаптивная физическая культура» для детей с легкой умственной отсталостью 3 – 7 лет МБДОУ г.Иркутска детского сада №100 “Берегиня”, (далее по тексту Программа) разработана на основании Федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальные нарушения) и является дополнительной образовательной программой физкультурно-оздоровительной направленности.

В реализации образования очень важно, чтобы дети с ограниченными возможностями здоровья могли посещать учебные заведения, учреждения дополнительного образования, спортивные залы. В системе социальной защиты этих детей все большее значение приобретают активные формы. К ним относятся реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Программа предусматривает проведение теоретических и учебно-тренировочных занятий по каждому разделу и выполнение контрольных упражнений. В содержание программы большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей, имеющих отклонения.

Срок реализации программы: 1 год

Цель программы: Всестороннее развитие личности ребенка с ОВЗ в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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 (быстрота, меткость, ловкость, меткость, точность движений, мышечной силы, быстрота реакции)
- Развитие пространственно-временной дифференцировки
- Обогащение словарного запаса

Оздоровительно-коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников
- Коррекция нарушений физического развития
- Активизация жизненных сил организма
- Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, шума, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движения)
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

Воспитательные задачи:

- Воспитание нравственных и морально-волевых качеств (смелость, выносливость, меткость, настойчивость, самостоятельность, уверенность в себе в своих силах, эмпатия), навыков культурного поведения, коллективной игры
- Воспитание устойчивого интереса к физическим упражнениям
- Формирование и воспитание культурно-гигиенических навыков при выполнении упражнений

Формы и методы работы

1. Создание мотивации
2. Согласованность активной работы и отдыха
3. Непрерывность процесса
4. Поощрения
5. Активная работа с родителями
6. Воспитательная работа

Ожидаемый результат

Повышение реабилитационного потенциала детей ОВЗ через коррекцию физического развития.

Средства, используемые при реализации программы:

1. Наблюдения, беседы, показы, наглядные материалы
2. Физические упражнения
3. Настольные и подвижные игры, в том числе спортивные.
4. Спортивный инвентарь (мячи, кегли, скакалки, гантели, обручи, тренажеры)

Способы организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный

Данная программа рассчитана на 68 учебных часов в год, два занятия в недели, продолжительностью 30 минут. Разработана для детей с легкой умственной отсталостью 3-7 лет. Количество 5-7 человек. Набор в группу проводится на основе медицинских показаний и желания родителей (законных представителей) детей, посещающих детский сад.

Календарный план

№ п/п	Тема занятия	Кол-в часов	Виды деятельности
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий)	2	Беседа, показ наглядных пособий
2	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Пальчиковая гимнастика «Есть игрушка у меня», дыхательная гимнастика «На грядке», ОРУ для профилактики плоскостопия, ОРУ в положении стоя, подвижная игра «Мы веселые ребята», дид. игра «В гостях у Чиполлино»
3	Физическое совершенствование с	8	Беседа. Пальчиковая гимнастика «Домашние животные», игры с

	оздоровительной направленностью		мячом «Ты мне, я тебе», ОРУ в положении сидя, ОРУ для профилактики сколиоза.
4	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Беседа. Показ. Рисование песком, движения под музыку «У жирафа пятна - пятнышки везде», фонограмма звуков домашних птиц «Узнай меня по голосу», ОРУ по профилактике плоскостопия.
5	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Дыхательная гимнастика «Заморожу», хоровод, сюжетная игра «Дедушка Мороз, ты подарки нам принес?!», подвижная игра «Снежки», игры на сенсорном полу, ОРУ в положении лежа, сидя
6	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Пальчиковая гимнастика «Семья», считалка в движении «Кто живет у нас в квартире?», ОРУ по профилактике плоскостопия, игра с мячом «Кто самый меткий», хождение босиком по массажному коврику, ОРУ в положении стоя и сидя, подвижная игра с обручем «Поймай меня»
7	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Дыхательная гимнастика «Домашние птицы», Бег с препятствиями «Кто быстрее до мамы», игра «Сбор подснежников», ОРУ сидя на коленях
8	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Пальчиковая гимнастика «Виды транспорта», игра «Путешествие по Иркутску», ОРУ в положении лежа, подвижная игра «Трамвай»,
9	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	8	Дыхательная гимнастика «Пулеметчик», маршировка, подвижная игра «бабочка», ОРУ в положении стоя, сидя,

			подвижная игра «Самолеты»
10	Заключение. Подведение итогов.	2	Поощрение детей. Подведение итогов.
Итого:		68	