

Аннотация
Рабочая программа инструктора по физической культуре
для детей с задержкой психического развития
по освоению образовательной области
«Физическое развитие»
(возрастная категория 4-7 лет)

Статус программы: Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей с задержкой психического развития по освоению образовательной области «Физическое развитие», рабочая, составлена с учетом структуры Адаптированной основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для детей с задержкой психического развития МБДОУ д/с\ №8 г. Белгорода

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы: 5 лет.

Разделы программы:

Раздел 1 «Физическое развитие»;

Раздел 2 «Играйте на здоровье»;

Раздел 3 «Катание на санках»;

Раздел 4 «Скольжение по ледяным дорожкам»;

Раздел 5 «Ходьба на лыжах»;

Раздел 6 «Хоккей»;

Раздел 7 «Баскетбол»;

Раздел 8 «Футбол»;

Раздел 9 «Городки»;

Раздел 10 «Бадминтон»;

Раздел 11 «Настольный теннис»;

Раздел 12 «Катание на велосипеде»;

Раздел 13 «Летающий мяч»;

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре и спорту.

Задачи:

- развитие физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей — овладение основными видами движений (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье, ползание), элементами спортивных игр и упражнений;
- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- формирование навыков и стереотипов здорового образа жизни, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Форма занятий: занятия (традиционное, тренировочное, игровое, сюжетно-игровое, с использованием тренажеров, по интересам, на выбор детей).

Краткое содержание: каждый раздел программы имеет свои цели и задачи, определены пути реализации. Программа позволяет реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников, соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»; реализует принцип систематичности и последовательности, усиливает оздоровительный эффект, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно - оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Ожидаемые результаты: Результатами освоения программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К 3-4 годам ребенок:

- умеет строиться в круг, в колонну, парами, находить свое место;
- начинает и заканчивает упражнение по сигналу;
- сохраняет правильное положение тела;
- ходит, не опуская головы, согласовывая движение рук и ног;
- бегают, не опуская головы;
- одновременно отталкивается двумя ногами и мягко приземляется в прыжках в длину с места и спрыгиваниях;
- ловит мяч, кистями рук, не прижимая его к груди; отбрасывает мяч, попадая в вертикальную и горизонтальную цели;
- подлезает под препятствие (высота 40см), не касаясь руками пола;
- лазает по гимнастической стенке приставным шагом.

К 4-5 годам ребенок:

- самостоятельно перестраивается в звенья с опорой на ориентиры;
- сохраняет исходное положение;
- выполняет общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдает заданное направление, выполняет упражнения с напряжением (не сгибая руки в локтях, ноги в коленях);
- соблюдает правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, умеренный, медленный);
- сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, выполняет разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соотносит свои движения с движениями партнера;
- энергично отталкивается, мягко приземляется с сохранением равновесия;
- ловит мяч с расстояния 1,5 м, отбивает его об пол не менее 5 раз подряд;
- принимает правильное положение при метании; ползает разными способами;
- поднимается по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2м;

- двигается ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.

К 5-6 годам ребенок:

- сохраняет дистанцию во время ходьбы и бега;
- выполняет упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, в соответствии с характером и динамикой музыки;
- ходит энергично, сохраняя правильную осанку, сохраняет равновесие при передвижении по ограниченной площади поверхности;
- точно выполняет сложные подскоки на месте, сохраняет равновесие в прыжках в глубину, прыгает в длину и высоту с разбега, со скакалкой;
- выполняет разнообразные движения с мячом («школа мяча»);
- свободно, ритмично, быстро поднимается и спускается по гимнастической стенке;
- самостоятельно проводит подвижные игры;

К 6-7 годам ребенок:

- самостоятельно, быстро и организованно строится и перестраивается во время движения;
- выполняет общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений;
- выполняет упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями;
- сохраняет динамическое и статическое равновесие в сложных условиях;
- сохраняет скорость и заданный темп бега; ритмично выполняет прыжки, мягко приземляясь, сохраняет равновесие после приземления;
- отбивает, передавая мяч разными способами; точно попадает в цель (вертикальную, горизонтальную, кольцеброс и другие);
- энергично подтягивается на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазает по наклонной и вертикальной лестницам;
- организовывает игру с группой сверстников.