

Муниципальное казенное образовательное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Нижнеудинск»  
(Центр «Доверие»)

СОГЛАСОВАНА

на заседании Педагогического совета  
Протокол № 3 от 03.02.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом Центра «Доверие»  
от 04.02. 2026 г. № 5-од

**Адаптированная  
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по физическому развитию  
для детей с задержкой психического развития  
«Гармония»**

Возрастная категория: 3-7 (8) лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 4 года

Разработчик программы:  
Инструктор по физической культуре  
Елизарьева И.Л.

г. Нижнеудинск  
2026 г.

## Содержание

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ЗПР | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                                                                                                     | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы                                                                                                   | 6  |
| 1.3. Содержание программы                                                                                                      | 7  |
| 1.4. Планируемые результаты                                                                                                    | 11 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий                                                                              | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график                                                                                                | 12 |
| 2.2. Условия реализации программы                                                                                              | 13 |
| 2.3. Формы аттестации программы                                                                                                | 13 |
| 2.4. Методические материалы                                                                                                    | 17 |
| 3. Список литературы                                                                                                           | 18 |

# **1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для детей с ЗПР**

## **1.1. Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию для детей с задержкой психического развития, далее (ЗПР) Муниципального казенного образовательного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции г. Нижнеудинск» (далее - Программа) составлена с учётом основных нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Письмом Минпросвещения России от 30.12.2022 № АБ3924/06 о направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Основой Программы является создание оптимальных условий для коррекционно-образовательной работы и всестороннего гармоничного развития детей с ЗПР. Это достигается за счет создания комплекса коррекционно-развивающей деятельности с учетом особенностей физического развития детей.

Учитывая, что для детей с задержкой психического развития (ЗПР) срок начала школьного обучения часто сдвигается к 8 годам, структура программы дополнена специальным блоком для обучающихся 7–8 лет. Данный этап направлен на качественное обобщение и закрепление умений, сформированных в ходе коррекционного процесса.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:**

Актуальность обусловлена тем, что у детей с ЗПР физические недостатки (моторная неловкость, быстрая утомляемость, трудности переключения движений) напрямую связаны с задержкой созревания центральной нервной системы. Движения являются стимулятором мозга. Физические упражнения в данном случае являются немедикаментозным способом активизации коры головного мозга, что позволит ребенку с ЗПР в будущем успешно адаптироваться к школьным нагрузкам.

**Отличительные особенности программы:**

Отличительной чертой данной программы является интеграция физического развития с задачами коррекции психических процессов. Программа направлена не на выполнение спортивных нормативов, а на формировании базиса двигательной компетенции и сенсомоторной интеграции, что является необходимым условием для преодоления задержки психического развития.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для обучающихся с 3 до 7 (8) лет с задержкой психического развития, имеющих трудности в усвоении сложных многоступенчатых инструкций, нарушение общей моторики (неуклюжесть, нескоординированность), с быстрой истощаемостью нервной системы (ребенок либо резко устает, либо впадает в двигательное возбуждение), с трудностями в восприятии пространства («право-лево», «вперед-назад»).

Подбор для занятий по программе «Гармония!» проводится с учетом общего функционального состояния детей от 3 – 7 (8) лет, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга), входящего мониторинга физического развития.

**Объем программы:** 296 академических часов

**Форма обучения:** очная.

**Наглядные методы (самые важные для ЗПР):**

-метод зеркального показа (инструктор сам выполняет упражнение, а ребенок повторяет. Для детей с ЗПР важно показывать движение в замедленном темпе.);

- использование зрительных ориентиров (разметка на полу (следы, линии), яркие конусы, обручи. Это помогает ребенку понять границы движения (например, «прыгай точно в кружок»);

- метод имитации (подражания), (выполнение движений, похожих на действия животных или сказочных героев («идем как мишка», «тянемся как лисичка»). Это развивает образное мышление;

- наглядные пособия (карточки-схемы с изображением упражнений (пиктограммы). Помогают ребенку запомнить последовательность действий).

#### Словесные методы (адаптированные):

- краткое объяснение (инструкции должны быть четкими и состоять из 2-3 слов (например, «Руки вверх — вдох»). Длинные предложения дети с ЗПР «теряют»);

- речевое сопровождение движений (проговаривание действий самим ребенком или инструктором (стишки, потешки, считалки). Это помогает развивать ритм и координировать речь с движением);

- звуковые сигналы (использование свистка, бубна или хлопка для начала или смены движения. Это тренирует слуховое внимание и реакцию).

#### Практические методы:

- метод многократных повторений (упражнение повторяется многократно без изменений, пока оно не станет автоматическим);

- расчлененный метод (сложное движение (например, прыжок в длину) разбивается на простые этапы: 1) замах руками, 2) присед, 3) отталкивание, 4) приземление. Каждый этап отрабатывается отдельно);

- метод «рука в руке» (если ребенок не понимает, как сделать движение, инструктор физически помогает ему (например, направляет руки при броске мяча);

- круговая тренировка (для старшего возраста), (ребенок переходит от одной «станции» к другой, выполняя разные задания. Развивает самостоятельность и переключаемость).

#### Игровые методы (ведущие в дошкольном возрасте)

- сюжетно-игровой метод (все занятие — это сказка или приключение (например, «Путешествие в лес»). Ребенок вовлечен эмоционально и меньше устает);

- подвижные игры с правилами (обучают ребенка сдерживать свои импульсы, ждать сигнала и следовать алгоритму);

- игровые упражнения с предметами (использование мячей, гимнастических палок, лент. Это развивает мелкую моторику и глазомер).

#### Специфические коррекционные методы

- методы релаксации и дыхательной гимнастики (обучение правильному выдоху и умению расслаблять мышцы после нагрузки. Помогает снять психоэмоциональное напряжение);

- метод сенсорной стимуляции (использование оборудования с разной поверхностью (колючие мячики, мягкие модули, ребристые дорожки) для активации нервных окончаний).

**Тип занятия:** комбинированный, практический, тренировочный, теоретический.

**Форма проведения занятий:** индивидуальная, подгрупповая

**Срок освоения программы:** 4 года

**Режим занятий:**

В соответствии с нормами СанПин устанавливается продолжительность занятий:

- для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 мин;
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 мин;
- для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 мин;
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 мин;
- для детей от 7-ми до 8-ми лет - не более 30 мин;

Периодичность: 2 раза в неделю. Перерыв между занятиями 10 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание оптимальных условий для коррекции психомоторного развития и преодоления вторичных отклонений, вызванных особенностями ЗПР, с помощью комплексного применения коррекционно-развивающих методов и междисциплинарного сопровождения.

**Задачи программы:**

- коррекция двигательной сферы: развивать координацию, чувство ритма, равновесия и мелкую моторику. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать когнитивные функции через движение: тренировка внимания, памяти (запоминание последовательности действий), умения ориентироваться в пространстве;
- эмоционально-волевая регуляция: формировать умения подчиняться правилам, действовать по инструкции взрослого, контролировать свои импульсивные реакции.

## 1.3. Содержание программы

Дробность и повторяемость: Материал дается очень маленькими порциями. Каждое движение закрепляется многократно до полной автоматизации, прежде чем переходить к

новому. Визуализация и речевое сопровождение: Каждое упражнение сопровождается не только показом, но и четкой, краткой инструкцией, а часто и ритмичными стихами или звукоподражанием, что помогает ребенку «удерживать» алгоритм движения.

Сенсорная интеграция: Активное использование оборудования, дающего разную тактильную и проприоцептивную обратную связь (утяжелители, балансиры, массажные мячи, сенсорные туннели).

Щадящий режим нагрузки: Особый контроль за признаками утомления. Смена видов деятельности происходит чаще, чем на обычном занятии, чтобы избежать перегрузки психики.

Программа направлена на комплексную коррекцию психомоторных навыков и формирование устойчивых двигательных умений, необходимых для повседневной жизни и успешной социализации детей с ЗПР. Занятия строятся на индивидуальном подходе, постепенном усложнении заданий и тесной связке с работой семьи и другими специалистами и состоит из разделов:

### **Раздел 1. Диагностика (мониторинг физического состояния)**

Диагностика. В начале проводится скрининг и подробное наблюдение: оценка общей моторики, координации, равновесия, мелкой моторики, осанки и функций стопы, а также анализ переносимости нагрузки. Диагностика включает простые тесты движения, наблюдение в игровой деятельности и опрос родителей; результаты фиксируются в индивидуальной карте и служат основой для планирования коррекции.

### **Раздел 2. Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности. Перед каждым курсом и на вводных занятиях дети и родители получают понятные правила поведения в зале, безопасного использования инвентаря и алгоритм действий при травме. Инструктаж проводится в игровой форме, с демонстрацией безопасных приёмов и контролем выполнения, что снижает риск травм и повышает уверенность ребёнка.

### **Раздел 3. Формирование знаний о здоровом образе жизни (ЗОЖ)**

Формирование знаний о здоровом образе жизни. Информационные мини-беседы и игровые задания знакомят детей с базовыми гигиеническими навыками, режимом дня, значением физической активности и правильного питания. Материал даётся наглядно (карточки, плакаты, короткие игры), адаптирован под возраст и уровень понимания ребёнка, с привлечением родителей для закрепления знаний дома.

#### **Раздел 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

ОРУ (общеразвивающие упражнения). Регулярная система разминок и упражнений на крупную моторику, дыхание, растяжение и релаксацию направлена на развитие пластики, координации, силы и выносливости. Упражнения подбираются с учётом индивидуальных возможностей, включают метод «рука в руке», игровые элементы и использование простого инвентаря (мячи, палочки, скакалки).

#### **Раздел 5. Формирование знаний и представлений о правильной осанке.**

Формирование навыков правильной осанки. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса и формирования двигательных стереотипов: упражнения у зеркала, статические удержания, упражнения-игры для «правильного сидения» и стояния. Работа интегрирована в повседневные активности и сопровождается рекомендациями по организации рабочего места и режиму нагрузки.

#### **Раздел 6. Формирование знаний и представлений о здоровой стопе. Коррекция и профилактика плоскостопия**

Коррекция плоскостопия. Специальные упражнения для стоп и голеностопа, ходьба по различным поверхностям (массажные коврики), пальчиковая гимнастика, элементы массажа и тренировка свода стопы. Упражнения даются последовательно, с учётом ортопедических показаний, и сопровождаются рекомендациями для домашней практики и взаимодействия с врачом при необходимости.

#### **Раздел 7. Подвижные игры**

Подвижные игры. Игры — основной способ закрепления навыков в естественной ситуации: адаптированные эстафеты, сюжетные и парные игры, командные упражнения, развивающие координацию, внимание и коммуникативные навыки. Игры строятся с чёткими правилами и ролями, способствуют мотивации и социализации.

Программа предусматривает составление индивидуальных коррекционных планов на основе диагностики, регулярный мониторинг прогресса (периодические оценочные срезы), адаптацию нагрузки и инструктаж для родителей по закреплению навыков вне занятий. Взаимодействие с учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогом-психологом осуществляется по мере необходимости для междисциплинарной эффективности.

#### **Учебный план программы**

| № | Наименование разделов | Количество часов |          |
|---|-----------------------|------------------|----------|
|   |                       | теория           | практика |
| 1 | Диагностика           | 4                | 4        |



|   |                                             |    |    |
|---|---------------------------------------------|----|----|
| 2 | Инструктаж по технике безопасности          | 2  | 2  |
| 3 | Формирование знаний о здоровом образе жизни | 2  | 2  |
| 4 | ОРУ                                         | 10 | 10 |
| 5 | Формирование навыков правильной осанки      | 7  | 10 |
| 6 | Коррекция плоскостопия                      | 4  | 7  |
| 7 | Подвижные игры                              | 4  | 6  |
|   | ИТОГО                                       | 74 |    |

### Учебно-тематический план

| Раздел тематического блока                           | Тема (содержание) занятия                                              | Кол-во учебных часов |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Мониторинг физического развития<br>8 учебных часов   | Первичный мониторинг                                                   | 4                    |
|                                                      | Промежуточный мониторинг                                               | 2                    |
|                                                      | Итоговый мониторинг                                                    | 2                    |
| Инструктаж по технике безопасности<br>4 учебных часа | Знакомство с правилами поведения в спортивном зале                     | 1                    |
|                                                      | Обучение правилам техники безопасности при занятиях на тренажерах      | 1                    |
|                                                      | Обучение безопасному обращению с мячами                                | 1                    |
|                                                      | Обучение правилам безопасности при занятиях с гантелями, утяжелителями | 1                    |
| Здоровый образ жизни<br>4 учебных часа               | Ознакомление с влиянием состояния осанки на организм                   | 1                    |
|                                                      | Ознакомление с влиянием гаджетов на организм                           | 1                    |
|                                                      | Ознакомление с влиянием двигательного режима на качество жизни         | 1                    |
|                                                      | Ознакомление с преимуществами правильного питания                      | 1                    |
| ОРУ -20 часов                                        | Ходьба - обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп.     | 1                    |
|                                                      | Ходьба- с высоким подниманием колен, приставным шагом.                 | 1                    |
|                                                      | Ходьба - в колонне, с перекатом с пятки на носок .                     | 1                    |
|                                                      | Ходьба - змейкой, по диагонали.                                        | 1                    |
|                                                      | Ходьба-с изменением направления движения по сигналу.                   | 1                    |
|                                                      | Ходьба - по веревке лежащей на полу, с различной постановкой стопы.    | 1                    |
|                                                      | Ходьба-по наклонной доске.                                             | 2                    |
|                                                      | Ходьба - по гимнастической скамейке, в различных исходных положениях   | 2                    |

|                                                        |                                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---|
| Упражнения на осанку<br>17 часов                       | Ходьба с перешагиванием через предметы.                                | 2 |
|                                                        | Бег - обычный, на носках, с высоким подниманием колен.                 | 2 |
|                                                        | Бег- приставным шагом, с изменением направления движения по сигналу.   | 2 |
|                                                        | Бег-челночный , непрерывный со средней скоростью.                      | 2 |
|                                                        | ОРУ –с предметами и без предметов                                      | 2 |
|                                                        | Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-сидя.                            | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения на фитболах в И.П.-лёжа.                            | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с мячами в И.П.-лежа.                               | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с веревкой. Релаксация «Осанка».                    | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с гантелями ,в И.П-лежа.                            | 1 |
|                                                        | Осанка. Круговая тренировка.                                           | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с гимнастическими палочками в И.П-лежа.             | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения в равновесии ,стоя на балансирах.                   | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения в равновесии ,сидя на балансирах.                   | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения на тренажерах.                                      | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с набивными мячами, сидя на полу.                   | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.            | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения в равновесии на наклонной скамейке.                 | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения в равновесии с мешочками.                           | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с малыми мячами.                                    | 1 |
|                                                        | Осанка. Упражнения с кеглями.                                          | 1 |
|                                                        | Осанка. Тестовые упражнения на умение сохранять правильную осанку.     | 1 |
| Обучение базовым упражнениям по коррекции плоскостопия | Плоскостопие. Комплекс упражнений в ходьбе для укрепления свода стопы. | 1 |
|                                                        | Плоскостопие. Упражнения в И.П. –сидя на стуле с мячами.               | 1 |

|              |                                                                                                |           |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 11 часов     | Плоскостопие. Упражнения в положении стоя. Захват и подъем с пола мелких предметов.            | 1         |
|              | Плоскостопие. Упражнения на голеностопы в И.П. – лежа.                                         | 1         |
|              | Плоскостопие. Упражнения, сидя на стуле Правила гигиены ног. Массаж ног.                       | 1         |
|              | Плоскостопие. Упражнения с мелкими предметами (собираение, передвижение) в И. п-сидя на стуле. | 1         |
|              | Плоскостопие. Работа с массажерами.                                                            | 1         |
|              | Плоскостопие. Ходьба по гимнастической скамейке.                                               | 1         |
|              | Плоскостопие. Упражнения на стопу с гимнастическими палочками.                                 | 1         |
|              | Плоскостопие. Упражнения на тренажерах.                                                        | 1         |
|              | Плоскостопие. Ходьба по веревке, лежащей на полу с различной постановкой стопы.                | 1         |
|              | Эстафеты с элементами бега.                                                                    | 2         |
|              | « Кто дальше бросит», «Сбей булаву»                                                            | 1         |
|              | «Что мы делаем ?»                                                                              | 1         |
|              | «Светофор», «Бочча»                                                                            | 1         |
|              | «Овощи», «Воробьи и вороны»                                                                    | 1         |
|              | «Переправа»                                                                                    | 1         |
|              | «Сдуй шарик с ладони»                                                                          | 1         |
|              | «Лесная тропа»                                                                                 | 1         |
|              | «Найди где спрятано»                                                                           | 1         |
|              | Подвижные игры                                                                                 |           |
|              | 10 часов                                                                                       |           |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                                                | <b>74</b> |

## 1.4 Планируемые результаты

### 1-й год обучения

- ходить прямо, сохраняя заданное инструктором направление; выполнять задания инструктора: остановиться, присесть, повернуться;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, выбирать темп бега в соответствии с указаниями инструктора, сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем

на 40 см.;

- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2—3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 3 м.

## **2-й год обучения**

- отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см;
- катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; бросать мяч вниз о пол и вверх 2-3 раза подряд и ловить его; метать предметы правой и левой рукой на дальность расстояния не менее 5 м;
- строиться в колонну, шеренгу, круг;
- ходить прямо, сохраняя заданное направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием инструктора;
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая предметы;
- ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом;
- энергично выполнять общеразвивающие упражнения по сигналу педагога, согласовывать темп и ритм упражнений по показу.

## **3-й год обучения**

- ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед, ходить в разном темпе обычным гимнастическим шагом;
- бегать в колонне по одному ; спиной вперед, с преодолением различных преград, бегать из разных исходных положений;
- подпрыгивать разными способами: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге, прыгать сериями по 10—20 прыжков; на двух и на одной ноге, вспрыгивать на предметы с места и с разбега, прыгать с длинной и короткой скакалкой;
- бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.), вести мяч правой и левой рукой на разной скорости, бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка,
- выполнять подлезание разными способами, лазать, поднимаясь и спускаясь по гимнастической стенке по диагонали, по канату, шесту, ползать на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

## **4-й год обучения**

- сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами), балансировать на большом мяче;
- выполнять упражнения на развитие разных групп мышц, перебрасывать набивные мячи и ловить их, выполнять упражнения в парах, во время общеразвивающих упражнений использовать разнообразные предметы, пособия;
- выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом;
- знать 4-5 фигур игры «Городки», уметь их самостоятельно строить, бросать биты прямой рукой сбоку;
- передавать мяч друг другу, вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорением и замедлением, забрасывать его в корзину;
- передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте, забивать мяч в ворота с разного расстояния;
- вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой, забивать шайбу в ворота;
- правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой в сторону партнера без сетки и через нее;

## **7-8 лет**

- все движения выполнять в полном объеме, правильном темпе;
- координировать свои движения;
- должны ходить прямо, свободно, не опуская голову;
- прыгать в длину с места на 60 сантиметров, отталкиваясь двумя ногами;
- уметь бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его двумя руками;
- уметь ходить по гимнастической скамейке, удерживая равновесие;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- охотно выполнять гигиенические процедуры, знать, что нужно ежедневно гулять, делать зарядку;
- уметь правильно дышать при выполнении физических упражнений;
- сохранять положение правильной осанки;
- уметь активно участвовать в разных видах двигательной деятельности
- уметь выполнять упражнения для развития силы, координации движений, укрепления свода стопы, осанки
- знать и соблюдать правила безопасности на занятии.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

**2.1. Календарно-учебный график** на учебный год представлен в Приложении 1.

### 2.2. Условия реализации программы

Занятия по реализации данной программы проводятся в физкультурном зале. Площадь обеспечивает ребенку с ЗПР свободу движений, возможность смены деятельности. Обеспечена доступность дидактических материалов, право выбора. Создана комфортная психологически безопасная среда.

### 2.3. Формы аттестации

**Форма подведения итогов:** для определения динамики, эффективности занятий и уровня физического развития обучающихся с ЗПР используются мониторинговые исследования, методы педагогического наблюдения.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые в период обучения. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья обучающихся с ЗПР определяются посредством мониторинга, который осуществляется инструктором по физической культуре 3 раза в год (входящий (сентябрь), промежуточный (декабрь), итоговый мониторинг(май)). Далее инструктор дает рекомендации родителям ребенка.

#### Оценочный лист физического развития ребенка

| Упражнения                                                                   | входящий мониторинг | промежуточная аттестация | итоговая аттестация | динамика | общий вывод и рекомендации |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|----------|----------------------------|
| Рост                                                                         |                     |                          |                     |          |                            |
| Вес                                                                          |                     |                          |                     |          |                            |
| ЖЕЛ                                                                          |                     |                          |                     |          |                            |
| Силовая выносливость мышц спины (лежа на животе, руки за голову, прогнуться) |                     |                          |                     |          |                            |
| Динамометрия                                                                 |                     |                          |                     |          |                            |
| Гибкость                                                                     |                     |                          |                     |          |                            |
| 20 приседаний за 30 секунд                                                   |                     |                          |                     |          |                            |
| Пресс                                                                        |                     |                          |                     |          |                            |
| сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                       |                     |                          |                     |          |                            |
| подъем туловища и ног из положения лежа на                                   |                     |                          |                     |          |                            |

|       |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|
| спине |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|

| № | Параметры обследования             | Период обследования |        |     |
|---|------------------------------------|---------------------|--------|-----|
|   |                                    | ноябрь              | январь | май |
| 1 | Жизненная ёмкость легких           | 0,25                |        |     |
| 2 | Силовая выносливость<br>мышц спины | 0,25                |        |     |
| 3 | Динамометрия                       | 0,25                |        |     |
| 4 | Гибкость                           | 0,25                |        |     |
| 5 | Приседания                         | 0.5                 |        |     |
| 6 | Пресс                              | 0.25                |        |     |
| 7 | Отжимание                          | 0.25                |        |     |
| 8 | Упражнение «Уголок»                | 0                   |        |     |
|   | Вес                                | 23.                 |        |     |
|   | Рост                               | 115                 |        |     |

**Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (девочки)**

| Упражнения                                                                       | 3<br>года           | 4<br>года           | 5<br>лет            | 6<br>лет            | 7<br>лет            | 8<br>лет     | 9<br>лет     | 10<br>лет    | 11<br>лет     | 12<br>лет                | 13<br>лет                | 14<br>лет     | 15<br>лет           | 16<br>лет            | 17<br>лет    | 18<br>лет    |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------------------|---------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|
| ЖЕЛ                                                                              | 610                 | 900-<br>1150        | 1000-<br>1250       | 1150-<br>1500       | 1250-<br>1600       | 1087         | 1180         | 1344         | 1381          | 1600                     | 1692                     | 1930          | 1964                | 2063                 | 2162         | 2275         |
| Силовая<br>выносливость<br>мышц спины                                            | 10-15<br>сек.       | 15-10               | 25-30               | 35-40               | 1,5-2<br>мин.       | 1.5-2        | 1.5-2        | 1.5-2        | 1.5-2         | 2-2.5                    | 2-2.5                    | 2-2.5         | 2-2.5               | 3 и<br>более         | 3 и<br>более | 3 и<br>более |
| Динамометрия<br>правой руки                                                      | 3.0-<br>3.5         | 3.5-<br>7.5         | 4.5-<br>9.0         | 6.0-<br>11.0        | 7.5-<br>12.0        | 9.8-<br>17.1 | 9.8-<br>17.1 | 9.8-<br>17.1 | 9.8-<br>17.1  | 19.9-<br>28.3            | 19.9-<br>28.3            | 19.9-<br>28.3 | 19.9-<br>28.3       | 31-<br>33.8          | 31-<br>33.8  | 31-<br>33.8  |
| Гибкость (наклон<br>туловища вперед)                                             | 2-6                 | 5-8                 | 6-9                 | 7-10                | 8-12                | 9-13         | 10-14        | 12-16        | 13-17         | 13-17                    | 14-18                    | 14-18         | 15-19               | 15-19                | 17-20        | 17-20        |
| 20 приседания за 30<br>сек.                                                      | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1, 2,<br>3.  | 1, 2,<br>3.  | 1, 2, 3      | 1, 2,<br>3, 4 | 1,2,3,4,<br>4 и<br>более | 1,2,3,4,<br>4 и<br>более | 1-2-3         | 1-2-3               | 1-2-3                | 1-2-3        | 1-2-3        |
| Пресс                                                                            | -                   | 4-6                 | 7-9                 | 8-10                | 9-11                | 28-<br>26-24 | 30-<br>28-26 | 33-<br>30-28 | 30-<br>20-15  | 35-30-<br>20             | 38-33-<br>25             | 38-<br>33-25  | 40-<br>35-26        | 40-35-<br>30         | 42-36-<br>30 | 42-36-<br>30 |
| Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа                                     | -                   | -                   | 1-3                 | 4-5-11              | 4-5-11              | 4-5-<br>11   | 5-7-<br>12   | 5-7-<br>12   | 5-7-<br>12    | 5-7-12                   | 7-9-15                   | 7-9-<br>15    | 7-9-<br>15          | 9-10-<br>16          | 9-10-<br>16  | 9-10-<br>16  |
| Подъем туловища и<br>ног из положения<br>лежа на спине<br>(упражнение<br>уголок) | 0-5<br>сек.         | 10-15               | 12-16               | 16-20               | 18-23               | 20-25        | 25-30        | 30-35        | 35-37         | 40-45                    | 45-50                    | 47-53         | 53<br>сек.-1<br>мин | 1 мин.<br>и<br>более | 1-<br>более  | 1 и<br>более |



**Таблица нормативов физического развития от 3 до 18 лет (мальчики)**

| Упражнения                                                                       | 3<br>года           | 4<br>года           | 5<br>лет                 | 6<br>лет                 | 7<br>лет                 | 8<br>лет                 | 9<br>лет      | 10<br>лет     | 11<br>лет     | 12<br>лет     | 13<br>лет     | 14<br>лет     | 15<br>лет           | 16<br>лет     | 17<br>лет     | 18<br>лет           |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|---------------|---------------------|
| ЖЕЛ                                                                              | 675                 | 900-<br>1200        | 1000-<br>1400            | 1200-<br>1600            | 1300-<br>1700            | 1257                     | 1468          | 1602          | 1780          | 1910          | 2071          | 2240          | 2603                | 3053          | 3286          | 3370                |
| Силовая<br>выносливость<br>мышц спины                                            | 15-30<br>сек.       | 20-35               | 30-40                    | 40-50                    | 1,5-2<br>мин.            | 1.5-2                    | 1.5-2         | 1.5-2         | 1.5-2         | 2-2.5         | 2-2.5         | 2-2.5         | 2-2.5               | 2-2.5         | 3 и<br>более  | 3 и<br>более        |
| Динамометрия<br>правой руки                                                      | 3-4                 | 4.0-<br>8.0         | 6.0-<br>10.5             | 8.0-<br>12.5             | 10.0-<br>12.5            | 13.0-<br>18.5            | 13.0-<br>18.5 | 13.0-<br>18.5 | 13.0-<br>18.5 | 21.6-<br>37.6 | 21.6-<br>37.6 | 21.6-<br>37.6 | 21.6-<br>37.6       | 45.9-<br>51.0 | 45.9-<br>51.0 | 45.9-<br>51.0       |
| Гибкость (наклон<br>туловища вперед)                                             | 1-3                 | 2-5                 | 3-6                      | 4-7                      | 5-8                      | 6-9                      | 7-10          | 8-11          | 9-12          | 10-13         | 11-14         | 12-15         | 13-16               | 14-17         | 14-17         | 14-18               |
| 20 приседания за 30<br>сек.                                                      | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1-2.,<br>3-4,<br>4+ | 1, 2,<br>3, 4 и<br>более | 1, 2,<br>3, 4 и<br>более | 1, 2,<br>3, 4 и<br>более | 1, 2,<br>3, 4 и<br>более | 1, 2, 3       | 1, 2, 3       | 1, 2, 3       | 1, 2, 3       | 1, 2, 3       | 1, 2, 3       | 1, 2, 3             | 1, 2, 3       | 1, 2, 3       | 1, 2, 3             |
| Пресс                                                                            | -                   | 6-8                 | 9-11                     | 10-12                    | 12-14                    | 23-<br>21-19             | 25-<br>23-21  | 28-<br>25-23  | 35-<br>30-20  | 40-<br>35-25  | 45-<br>40-35  | 48-<br>43-38  | 50-<br>45-40        | 52-47-<br>42  | 55-49-<br>45  | 55-49-<br>45        |
| Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа                                     | -                   | 1-2                 | 2-3                      | 3-3                      | 7-9-17                   | 7-9-<br>17               | 7-9-<br>17    | 9-12-<br>16   | 9-12-<br>16   | 9-12-<br>16   | 11-<br>13-19  | 11-<br>13-19  | 11-<br>13-19        | 15-20-<br>25  | 15-20-<br>25  | 15-20-<br>25        |
| Подъем туловища и<br>ног из положения<br>лежа на спине<br>(упражнение<br>уголок) | 10-15<br>сек.       | 10-15               | 10-15                    | 13-18                    | 20-24                    | 30-35                    | 35-40         | 40-45         | 40-45         | 45-50         | 45-50         | 45-50         | 50<br>сек.-1<br>мин | 50-1          | 50-1          | 1мин.<br>и<br>более |

## 2.4. Методические материалы

Спортивное оборудование:

- тренажеры «Лидер-С»,
- «Лидер-С1»,
- многофункциональный тренажер,
- велотренажер,
- беговая дорожка,
- гребной тренажер,
- степовый тренажер,
- эллипсоидный тренажер,
- сухой бассейн,
- скамейки гимнастические,
- разметочное оборудование,
- нестандартное оборудование – балансир, мишени для метания в цель, баскетбольное кольцо.
- Мячи средние разных цветов.
- Мячи малые разных цветов.
- Мячи массажные разных цветов и размеров.
- Обручи.
- Веревки, шнуры.
- Флажки разных цветов.
- Гимнастические палки.
- Кольцеброс.
- Кегли
- «Дорожки движения».
- Мишени на с набором дротиков и мячиков на «липучках».
- Детская баскетбольная корзина.
- Длинная скакалка.
- Короткие скакалки.
- Нетрадиционное спортивное оборудование.
- Массажные и ребристые коврики.
- Гимнастическая лестница.

Спортивное и специализированное измерительное оборудование:

- динамометр кистевой,
- спирометр ССП.

### 3. Список литературы

1. Головачева, Е.А. К вопросу организации процесса физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития / Е.А. Головачева, И.А. Ильченко / материалы Всероссийской научно-практической конференции Волгоград, 18-20 октября 2012
2. Баряева Л.Б. «Подготовка воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития». Под общей ред., Е.А. Логиновой, СПб., 2010
3. Кольцова, М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: Роль двигательного анализатора в формировании высшей нервной деятельности ребенка / М.М. Кольцова. - М., 2003
4. Желудкова, А.В. Социальная адаптация детей с задержкой психического развития средствами физического воспитания/ А.В. Желудкова, Г.О., М 2010
5. Коровина И.А. Методика коррекции основных двигательных действий у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коровина Ирина Александровна. - Волгоград, 2001
6. Кошелева, М.В. Формирование ритмичности двигательных действий в процессе адаптивного физического воспитания детей 6-7 лет с задержкой психического развития : Волгоград: ВГАФК, 2012.
7. Кузнецова Г.А «Система работы со старшими дошкольниками с ЗПР в условиях дошкольных образовательных учреждений», М., 2003
8. Максимова, С.Ю. Эффективность игровых физкультурных занятий в практике адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, С.С. Животова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012.
9. Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития», Под.ред. Мастюковой Е.М М.АРКТИ, 2002г.
10. Мастюкова Е.М. «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» - Москва, «Арктика», 2002.
11. Семенович А.В. Комплексная нейропсихологическая коррекция и реабилитация», М., 2000
12. Попова, Н.М. Применение фитбол-гимнастики в оздоровлении детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / Медикобиологические и

педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни:  
материалы Всероссийской научнопрактической конференции с международным участием  
// Воронеж: ИПЦ «Научная книга», 2012