

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада № 2
компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 № 3

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ГБДОУ детского сада № 2
компенсирующего вида
Кировского района Санкт-Петербурга
приказ от 29.08.2025 № 43-ОД

**Рабочая программа
инструктора по адаптивной физической культуре
Сенниковой Татьяны Васильевны
на 2025– 2026 учебный год**

Санкт Петербург

2025

Содержание

1. Введение	2
2.Целевой раздел.....	3
2.1.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей с умственной отсталостью.....	4
2.1.2. Цели рабочей программы.....	5
2.1.3. Задачи рабочей программы.....	5
2.1.4. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.....	5
3. Содержательный раздел.....	6
4. Ожидаемые результаты освоения программы.....	11
5. Формы сотрудничества с семьями воспитанников.....	11
6. Организационный раздел.....	12
6.1. Регламентирование образовательного процесса на учебный год.....	14
6.2.Образовательные технологии.....	16
6.3 Содержание	16
6.4. Материалы оснащения предметно-пространственной развивающей среды в зале АФК.....	17
6.5.Мониторинг образовательного процесса.....	18

1. Введение

Рабочая программа является локальным актом ГБДОУ детский сад № 2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга, разработанным в соответствии:

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

с Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями)

с Федеральной адаптированной образовательной программой дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена Приказом Минпросвещения России № 1022 от 24 ноября 2022 года).;

с Санитарными правилами СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28), ред. от 30.08.2024 г.;

с санитарными правилами и нормами с СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2), ред. от 17.03.2025;

с Уставом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга;

с адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (со сложными дефектами) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга;

с адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с лёгкой умственной отсталостью) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга;

с адаптированной образовательной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (с умеренной, тяжёлой умственной отсталостью) государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга;

с региональными документами

- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 04.06.2014 г. № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга «Развитие образования в Санкт-Петербурге» (с изменениями на 23.07.2019).

с локальными документами

- Уставом государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 2 компенсирующего вида Кировского района Санкт-Петербурга.

2. Целевой раздел

2.1. Пояснительная записка

Адаптивное физическое воспитание (образование) – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с ограниченными возможностями здоровья в его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности, в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием формируется комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развиваются основные физические и психические качества, повышаются функциональные возможности различных органов и систем, развиваются, сохраняются и используются в новом качестве оставшиеся в наличии телесно-двигательные характеристики.

2.1.1. Психолого-педагогическая характеристика особенностей детей с умственной отсталостью.

Умственная отсталость - это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим тотальным поражением головного мозга, ведущего к социальной дезадаптации.

Внимание .

- Существенное снижение всех свойств внимания.
- Преобладание непроизвольного внимания.
- Снижение работоспособности.
- Повышенная истощаемость.

Восприятие.

- Отставание всех видов восприятия.
- Нарушение образа «тела».
- Поверхностное восприятие.

Память и мышление.

- Кратковременная.
- Медленно запоминает новые слова и способы действий.

Мышление.

- Конкретно-действенное.
- Наглядно-образное.
- Не может рассуждать абстрактно, продумывать в уме.

Речь.

- Снижен запас слов.
- Эхолалия.
- Трудно-устанавливают диалог.

- Монологическая речь в собственных интересах.

Игровая деятельность.

- Преобладание предметно-манипуляционных действий.
- Отсутствие сюжетно-ролевых игр.
- Повторяемость, ограниченность сюжетов.

Физическое развитие.

- Отсутствуют навыки игровой деятельности.
- Замедленный темп развития локомоторных функций.
- Непродуктивность движений.
- Двигательное беспокойство и суетливость.
- Не развиты тонкие и точные движения.
- Предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.
- Нарушение координационных способностей: точности движений в пространстве, координации ритма движений, равновесия.
- Отставание в развитии физических качеств: силы, быстроты реакции, скорости, выносливости, гибкости и подвижности суставов. Ограниченность амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

2.1.2. Цель рабочей программы.

Формирование адекватной двигательной базы.

2.1.3. Задачи рабочей программы.

- Коррекция моторного развития
- Развитие мелкой и крупной моторики
- Стимулирование двигательной активности развитие физических качеств
- Формирование правильной осанки
- Формирование элементарных знаний о своём теле и гигиене.
- Воспитание навыков командного взаимодействия

2.1.4. Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы.

Организованная образовательная деятельность.

Работа инструктора по физической культуре с детьми осуществляется группами и индивидуально. Длительность занятий зависит от возраста детей и физкультурной группы.

Методы: наглядный, словесный, практический.

Наглядный: демонстрация ходьбы, бега, лазания педагогом. Схемы иллюстрации ОРУ, последовательности этапов занятия, структурированные задания, таймеры.

Словесный: рассказ, объяснение, беседа.

Практический: выполнение упражнений, заданий, дидактическая игра, подвижная игра.

Средства используемые при реализации программы.

1. физкультурные упражнения.
2. Коррекционные упражнения.
3. Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр.

4. Материально-технические средства: спортивный инвентарь, тренажёры.
5. *Методы выполнения практических упражнений.*
 1. Выполнение по частям, затем объединяем в целое.
 2. Выполняем в упрощенных условиях.
 3. Выполняем в усложненных условиях (используем отягощения, уменьшаем площадь опоры).
 4. Используем сопротивление.
 5. Используем ориентиры при передвижении и звуковые сигналы, схемы.
 6. Используем имитационные упражнения, подражательные упражнения.
 7. Используем при ходьбе, беге лидера.
 8. Используем страховки, помощь, сопровождение.
 9. Учитываем индивидуальные особенности: меняем дозировку, нагрузку, упражнения с учётом психофизиологических особенностей детей.

3. Содержательный раздел.

КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы.

Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие:

голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу),

ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованы, движения не ритмичны. Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях.

Реализация:

В процессе обучения особое внимание уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В начале года выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно.

КОРРЕКЦИЯ БЕГА

У умственно отсталых детей при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Реализация:

В процессе обучения совершенствовать бег, изменяя его темп, направление и скорость. В подвижных и спортивных играх научить детей увёртываться, ускоряться и замедлять

бег, при этом сохранять устойчивое положение тела. Упражнять в различных видах бега: широкими шагами, маленькими ножками, змейкой, между предметами. Учить двигаться по сигналу: свистку, сигнальному слову.

КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются: отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками.

Реализация:

Подготавливает детей к прыжкам - ходьба на носках, приседания, спуск со ступенек, спрыгивания со скамьи на мат, ходьба, бег по мату, прыжки на месте, прыжки с продвижением, прыжок с приседанием при спрыгивании. Прыжки с зажатыми между ногами мешочками

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохранных функций.

КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНИЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ

Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки.

Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы.

Реализация:

Проползание под гимнастической скамейкой, под рейками, укрепленными на стойках, пролезание в обручи, укрепленные на стойках (набор «Кузнечик» и др.).

Проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротики из мягких модульных наборов АЛЬМА и т. п.

Упражнения на следочках от рук и цыпочек. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет по диагонали. Влезание на вертикальную лестницу и спуск с нее быстро меняя темп лазания, сохраняя координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног.

КОРРЕКЦИЯ МЕТАНИЯ

Нарушение движений в метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками; несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

Реализация:

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее двадцати раз подряд), одной рукой (не менее десяти раз подряд), перебрасывание мяча в воздухе, бросание мяча на пол и ловля его после отскока от пола. Выполнение упражнений с хлопками, поворотами и т. п. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку. Перебрасывание друг другу сенсорного (набивного) мяча (диаметром 20 см). Бросание мячей разного объема из различных исходных позиций: стоя на коленях, сидя и др.

Метание мячей, летающих тарелок (пластмассовых), мешочков с наполнителями, балансировочных подушек в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4—5 м; метание в движущуюся цель с расстояния 2 м; метание вдаль на расстояние не менее 6—10 м.

Катание колец дидактической «Пирамиды» (диаметр самого большого кольца 65 см) друг другу, по залу, между ориентирами и т. п.

Катание модуля «Труба» или игровой трубы «Перекасти поле» с игрушкой или с кем-либо из детей внутри по прямой, меняя направления .

Бросание баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойку с фиксацией высоты (в зависимости от роста детей).

КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения центральной нервной системы является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев. Отклонения всегда проявляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений, в том числе и в метании. Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков.

Для активизации движений кисти и пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь — мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары — надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические

палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, гимнастические палки, кубики, мячи- ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Предлагаемые упражнения это и различные захваты кистью руки, перекладывание колец, удерживание мячей-ёжиков двумя пальцами, прокатывания ладонью, пальчиками. Использование колец-эспандеров: растянуть, сжать, согнуть, повернуть. Мешочки с различными наполнителями - перебирать пальцами, ходьба на четвереньках по мешочкам.

Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, в занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ.

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре после и во время вновь изучаемых сложных движений.

Поэтому необходимо в конце занятия использовать расслабление лежа на спине под спокойную релаксационную музыку, при ослабленном свете.

Обучать различным типам дыхания, которые осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причем выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Чем раньше ребенок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте, живот подтянут.

При коррекции осанки у детей с умственной отсталостью необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. В основе формирования осанки лежит гармоническое развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
2. Необходимо использовать все виды адаптивной физической культуры и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультпаузы, подвижные игры, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
3. Со стороны родителей необходимо повседневное внимание к осанке ребенка, создание условий для ее формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования к одежде, мебели, освещению, позам во время сна, сидению, стоянию и т. п.

4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой — специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определенного типа осанки.

Упражнения с палкой.

1. И.п. стоя. Палку держать двумя руками за шарики на концах.

В. 1- палку вверх, 2- палку вниз.

2. И.п. то же. В.1- палку вверх, 2- палку за спину. 3- палку вверх, 4- палку опустить вниз.

3. Винт у самолёта.

И.п. стоя. Палку держим двумя руками за середину. В. вращения руками.

4. Наклоны. И.п. сидя. В. наклониться, потянуться к носкам ног.

5. И.п. то же. Палка на полу, руки сзади.

В. перенести ноги вперед через палку, назад, согнуть ноги.

6. И.п. лежа на спине. Руки прямые за головой.

В. Поднять вверх руки и ноги. Коснуться палкой ног. Опустить.

7. И.п. лежа на животе. В. покатаь палку по полу руками.

ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

Плоская стопа довольно часто встречается у детей с умственной отсталостью, поэтому для предупреждения развития плоскостопия важно своевременно выявить имеющиеся нарушения и принять профилактические меры. Плоская стопа характеризуется опусканием продольного или поперечного свода, которое вызывает болезненные ощущения при ходьбе и стоянии, плохое настроение, быструю утомляемость. Основной причиной плоскостопия является слабость мышцы связочного аппарата, поддерживающих свод стопы.

Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия используется в следующих исходных положениях: лежа, сидя, стоя, в ходьбе, что дает возможность регулировать нагрузку на мышцы голени и стопы. При выборе исходного положения следует исключить отрицательное влияние нагрузки веса тела на свод стопы в положении стоя. Сначала выполняются упражнения лежа и сидя. Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:

1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.

2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.

3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.

4. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.
 5. Подгребание пальцами матерчатого коврика.
 6. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.
- Коррекционные упражнения, выполняемые сидя:
7. Сидя на краю стула, стопы параллельно — руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.
 8. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.
 9. Максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола.
 10. Из упора сидя сзади, колени согнуты, подтянуть пятки к ягодицам — ползающие движения стоп вперед и назад за счет пальцев ног.
 11. Из положения сидя с согнутыми коленями, руки провести снаружи между бедром и голенью, захватив ладонями стопы с внешней стороны, — поочередно поднимать стопы руками.
 12. То же, но захватить стопы с внутренней стороны.
 13. В стойке на коленях, раздвинув стопы наружу, сесть на пол между ногами, стопы захватить руками со стороны подошвы и поочередно поднимать их.
 14. В упоре сидя сзади — поочередные и одновременные круговые движения стопой.
 15. Подкатывание теннисного мяча пальцами ног от носка к пятке, не поднимая ее.
 16. Стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки на поясе — присед на всей ступне,
 17. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь.
 18. Ходьба на носках, собирая пальцами ног рассыпанные орехи, шашки, пуговицы.
 19. Ходьба на четвереньках маленькими шажками.
 20. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

ТРЕНИРОВКА ПОВОРОТОВ ТУЛОВИЩА

Повороты со спины на бок и со спины на живот стимулируют подъем головы, тормозят влияние шейных тонических рефлексов, развивают координацию движений, равновесие.

В положении на боку ребенок видит свои руки, что способствует выработке зрительно-моторных координаций. Кроме того, вращательные движения необходимы для поддержания равновесия.

ТРЕНИРОВКА ПОЛЗАНИЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.

Вначале необходимо тренировать поднятие головы и опору на предплечья и кисти в положении на животе.

В положении на четвереньках тренируется способность правильно удерживать позу, опираясь на раскрытые кисти и колени, отрабатывается реакция равновесия, перенос массы тела, опираясь то на одну руку или одну ногу, то на другую. При этом необходимо следить за правильным (разогнутым) положением головы. Для ползания на четвереньках необходимо правильно перемещать центр тяжести, сохранять равновесие и совершать движения конечностями.

4. Ожидаемые результаты освоения Программы

В результате реализации Программы ожидается:

Укрепление силы всех групп мышц, улучшение осанки. Более устойчивая ходьба. Выполнение некоторых видов ходьбы. Улучшение двигательной координации.

Сформированное умение сохранять равновесие при перешагивании предметов, на уменьшенной опоре. Более спокойный бег, умение менять темп бега. В прыжках умение приземляться на «мягкие» ноги, чуть приседая. Ушло напряжение при метании вдаль и в цель. Умеет ловить мяч двумя руками. Умеет бросать мяч партнеру. Принимает участие в различных подвижных играх. Улучшение коммуникативности. Улучшение осознания своего тела в пространстве.

5. Формы сотрудничества с семьями воспитанников

Задачи:

1. Совместно с родителями развивать у детей физические качества, умения, основные виды движений.
2. Воспитывать желание и любовь к занятиям физической культурой и спортом.
3. Способствовать становлению основ здорового образа жизни.

Направление	Формы	тема	сроки
Аналитическое	Анкетирование родителей	Как вы относитесь к здоровому образу жизни?	Октябрь
Информационное	Размещение информационного материала на стендах	Подбор спортивной обуви и одежды для занятий физкультурой	Октябрь
		Все о стопе и профилактика плоскостопия.	Ноябрь
		Игры для родителей с детьми в зимний период.	Декабрь
		Мой домашний мини стадион.	Февраль
		Игры для родителей с детьми в весеннее-летний период.	Май

6. Организационный раздел.

6.1. Регламентирование образовательного процесса на учебный год

1. Учебный план

№ группы	Форма работы	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия
Группа № 7 для детей с лёгкой умственной отсталостью	Подгрупповая	2 занятия	20 минут
	Индивидуальная	2 занятия	20 минут
Группа № 10 для детей с лёгкой умственной отсталостью	Подгрупповая	2 занятия	20 минут
	Индивидуальная	2 занятия	20 минут

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год разработан в соответствии с пунктом 9 статьи 2, пунктом 10 статьи 13 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Начало учебного года	01.09.2025 г.
Окончание учебного года	31.08.2026 г.
Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками	4 ноября 2025 г. - День народного единства, дополнительный рабочий день - 1 ноября 2025 г., дополнительные дни отдыха - 3,4 ноября 2025 г. 31 декабря 2025 г. – 11 января 2026 г. - новогодние каникулы. 23 февраля 2026 г. - День защитника Отечества, дополнительный день отдыха - 23 февраля 2026 г. 8 марта 2026 г. - Международный женский день, дополнительный день отдыха - 9 марта 2026 г. 1 мая 2026 г. - Праздник Весны и Труда, дополнительный день отдыха – 1 мая 2026 г. 9 мая 2026 г. - День Победы, дополнительный день отдыха - 11 мая 2026 г.

		12 июня 2026 г. - День России, дополнительный день отдыха – 12 июня 2026 г.		
Продолжительность учебной недели		5 дней		
Продолжительность учебного года (количество полных недель) – 41				
1 полугодие		Период каникул	2 полугодие	
Продолжительность полугодия	Число недель (полных)		Продолжительность полугодия	Число недель (полных)
С 01.09.2025 г. по 31.12.2025 г.	17	30.12.2025 г. - 11.01.2026 г.	11.01.2026 г. по 30.06.2026 г.	24

Летний оздоровительный период:

с 1 июня 2026 г. по 30 июня 2026 г.

В июне 2026 г. осуществляется совместная образовательная деятельность с детьми, проводятся физкультурные, музыкальные занятия и занятия художественно-эстетического цикла.

6.2.Образовательные технологии

Для обогащения и разнообразия педагогического процесса используются следующие технологии:

- пальчиковая гимнастика;
- логоритмика;
- фитбол гимнастика;
- тренажеры.
- нейрогимнастика.

6.3 Литература.

При разработке рабочей программы использованы также следующие дополнительные программы:

1. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л, Б, Баряевой. Санкт-Петербург 2011 год.
2. Физкультурно-образовательная программа «Тонус+» (общая физическая подготовка) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Сургут 2019 год.

3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры /Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296.
4. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2009. — 464 с, ил.
6. Верещагина Н.В. Диагностика развития детей с ТНР. ДЕТСТВО-ПРЕСС 2022.
7. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2017
8. Моргунова О.Н. профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. ТЦ Учитель Воронеж 2005.
9. Ключева М.Н. Корректирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007
10. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. Двигательная игротерапия для дошкольников
11. Буренина А. И. Ритмическая пластика. — СПб., 2009.
12. Румянцева Н.С. « Адаптивная физическая культура с детьми с ограниченными возможностями здоровья»
11. Шапкова Л.В. «Адаптивная физическая культура»: частные методики.
12. Э.В. Плаксунова «Адаптивной физическое воспитание».

6.4. Материалы обеспечения предметно-пространственной развивающей среды в зале АФК

Организация образовательного пространства и разнообразие инвентаря обеспечивает двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в индивидуальных и подгрупповых занятиях. Разнообразное физкультурное оборудование и пособия являются составной частью общей развивающей предметно-пространственной среды образовательного учреждения.

1. Мячи большие надувные.
2. Мячи средние.
3. Мячи малые.
4. Массажные мячики разных цветов и размеров.
5. Обручи.
6. Гимнастические палки.
7. Ленты разных цветов на кольцах.
8. Султанчики.
9. Кубики.
10. Кегли.
11. Тонкий канат и цветные веревки.
12. Флажки разных цветов.
13. «Дорожка движения».
14. Гимнастическая лестница.

15. Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков и дротиков на «липучках».
16. Кольцеброс.
17. Лестница скорости и координации.
18. Массажные и ребристые коврики.
19. Тренажер двухколесного велосипеда типа «Малыш».
20. Детская баскетбольная корзина.
21. Балансиры.
22. Батут.
23. Параллоновые кубики.
24. Гантели.
25. Воротики.
26. Мячи фитболы.
27. Модули фирмы «Альма».
28. Конусы ориентиры.

6.5. Мониторинг образовательного процесса.

При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащих в основе их планирования).

Диагностика проводится три раза в год: сентябрь, январь, май.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.