

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа № 2 имени Алексея Круталевича города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: [gvardejskschool@mail.ru](mailto:gvardejskschool@mail.ru)  
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рассмотрена на педагогическом совете

*Протокол от 29.05.2020г. № 8*



**Рабочая программа  
Адаптированной основной общеобразовательной программы  
дошкольного образования  
для обучающихся с задержкой психического развития  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
Физическая культура  
3 год обучения**

Разработчик программы:  
Чигинева Татьяна Викторовна

г. Гвардейск  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ.

1. Планируемые результаты освоения Программы.....	3
2. Содержание образовательной деятельности Программы.....	4
3. Тематическое планирование программы.....	7

### **1. Планируемые результаты освоения Программы** **Достижения ребенка к концу учебного года**

- Проходит по гимнастической скамейке.
- Ударяет мяч об пол и ловит его двумя руками.
- Обладает развитой крупной моторикой, выражает стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание, перелазание и пр.).
- Обладает навыками элементарной ориентировки в пространстве - (движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение и перемещение в сухом бассейне

и т. п.).

- Реагирует на сигнал и действует в соответствии с ним.
- Выполняет по образцу взрослого простейшие построения и перестроения, физические упражнения в соответствии с указаниями инструктора по физической культуре (воспитателя).
- Стремится принимать активное участие в подвижных играх.

## **2. Содержание образовательной деятельности Программы**

### **Задачи образовательной деятельности:**

- Стимулировать и поддерживать развитие двигательной активности детей;
- Закреплять представления об основных частях тела;
- Развивать двигательную память;
- Формировать произвольные движения головой, руками, туловищем, ногами по образцу и словесной инструкции;
- Учить менять темп движения (ползать, ходить, бегать) вместе со взрослым, а также по слову - сигналу;
- Развивать точность и ловкость движений рук в играх с мячом;
- Формировать умение подпрыгивать на двух ногах на месте с помощью взрослого;
- Формировать пространственные представления и ориентировки;
- Развивать координацию движений обеих рук, рук и ног со зрительным прослеживанием;

### ***Содержание образовательной деятельности***

#### **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

- продолжать формировать представления о воде как важном средстве поддержания чистоты тела и жилища;
- обогащать опыт выполнения детьми разнообразных бытовых и орудийных действий (совместно со взрослым, по образцу и самостоятельно) с предметами домашнего обихода, личной гигиены, с предметами бытового назначения;
- воспитывать у детей опрятность, культуру еды (культурно-гигиенические навыки);
- развивать общую и тонкую моторику, координацию движений обеих рук, зрительно-двигательную координацию в процессе умывания, раздевания и одевания, приема пищи;
- воспитывать у детей умение соблюдать в игре элементарные правила поведения и взаимодействия, знакомя их с нормами гигиены и здорового образа жизни на основе игрового сюжета;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь при выполнении гигиенических процедур, умение благодарить друг друга за помощь;
- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни; - рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.
- формировать у детей потребность в общении, учить их использовать речевые и неречевые средства общения в ситуации взаимодействия в играх на темы сохранения здоровья и здорового образа жизни (плохо – хорошо, полезно – вредно для здоровья), безопасности жизнедеятельности;
- проводить с детьми игровые закаливающие процедуры, упражнения, направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, тактильной чувствительности тела.

#### **Физическая культура**

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), развивать основные движения во время игровой активности детей. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками. Бег, сохраняя направление и равновесие. Прыжки подпрыгивания на месте – на двух ногах, с продвижением вперед; через линии, веревку, невысокие

предметы. Бросание, ловля, метание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, перекидывание мячей. Отбивание мяча об пол; метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели. Ползание, лазанье - ползание на коленях по гимнастической скамейке; лазание по гимнастической, лестнице. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки. Умение воспринимать-воспроизводить позу по плоскостному образцу (самому, с помощью модели человеческой фигуры и режиссерской куклы);

Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо-влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см).

В играх выполнение сложных правил со сменой движений. Активное участие в совместных играх и физических упражнениях, при этом переживать положительные эмоции. Умение пользоваться физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Соответствие возрастным нормам объема двигательной активности (ДА).

#### **Формы, способы, методы и средства реализации Программы**

<b>Формы</b>	<b>Способы</b>	<b>Методы</b>	<b>Средства</b>
--------------	----------------	---------------	-----------------

<p>Физкультурные занятия, игровые упражнения, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, утренняя гимнастика, корректирующие упражнения, физкультурный досуг, физкультурный праздник, День здоровья, физминутки, прогулки, музыкально-ритмические движения, упражнения на релаксацию, игры-аттракционы, мимические разминки, психогимнастика и др.</p>	<p>Игровая, практическая, соревновательная деятельность и др.</p>	<p>Наглядные (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, слуховые и зрительные ориентиры), рассматривание физкультурных пособий, картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о физических упражнениях, видах спорта, спортсменах; словесные (объяснения, пояснения, указания, анализ, оценка движений ребенка, команды, распоряжения, вопросы, обсуждение, беседа), практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой форме) и др.</p>	<p>Стихи, песни, пословицы, физминутки, атрибуты, картины, схемы-символы, спортивное оборудование и инвентарь и др.</p>
--	---	--	---

### 3. Тематическое планирование

№ ОД	Тема занятия	Цель
1-3	Тренировочное	Обучать ходьбе в колонне по одному. Закрепить навыки ходьбы обычной, на носках, на пятках. Совершенствовать умение ходить мелким и широким шагом, с различным положением рук; ходить приставным шагом в сторону. Учить ходьбе по скамейке (высота скамейки 30 см). Формировать у детей навыки сохранения равновесия при ходьбе на повышенной опоре
4-6	Тренировочное	Формировать у детей навыки элементарной ориентировки в пространстве, обучая детей движению по ориентирам. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы. Осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия
7-9	Тренировочно-игровое	Упражнять в энергичном отталкивании двумя руками от пола (земли) и мягкой приземлении с сохранением равновесия. Учить детей ловить мяч. Закреплять навык бега в заданном направлении в колонне

10-12	Тренировочное	Учить детей катать мяч друг другу с расстояния 1,5 – 2м. Учить ползать на четвереньках по прямой линии (на расстояние 6-8 м); ползать на четвереньках в сочетании с подползанием прямо и боком (правым, левым) под веревку, поднятую на высоту 40 см. Развивать и коррегировать нарушения сенсорно-перцептивных и моторных компонентов деятельности детей (зрительно-моторной координации, способности свободно перемещаться в пространстве).
13-15	Тренировочно-сюжетное	Учить детей выполнять по образцу взрослого, а затем и самостоятельно простейшие построения и перестроения. Развивать ручную моторику в действиях с мелкими предметами в различных пальчиковых и кистевых упражнениях. Учить перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу. Развивать у детей динамическую и зрительно-моторную координацию
16-18	Тренировочно-игровое	Учить ходить и бегать между двумя линиями (расстояние 20 см); ходить в колонне со сменой ведущего. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. Учить детей сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный). Формировать навыки сохранения равновесия
19-21	Тренировочное	Учить бегать между двумя линиями (расстояние 20 см); бегать в колонне со сменой ведущего. Упражнять в беге в колонне по одному, врассыпную. По сигналу педагога остановиться и принять какую-либо позу. Формировать навык владения телом в пространстве во время бега с остановкой по сигналу
22-24	Тренировочное	Учить выполнять подскоки на месте с поворотами вправо, влево, вокруг себя. Упражнять в прыжках на двух ногах через 5-блиний (шнуров), из обруча в обруч, между набивными мячами. Упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед
25-27	Тренировочное	Учить катить мяч с попаданием в предмет с расстояния 1,5-2 м; прокатывать мяч между палками из исходного положения стоя; метать мяч в вертикальную цель правой и левой рукой. Развивать глазомер, силу броска при прокатывании мяча и метании



28-30	Тренировочно-сюжетное	Учить подлезать под веревку (шнур), не касаясь руками пола; пролезать в вертикально закрепленные обручи прямо и боком. Учить детей ползать разными способами, развивая силу и ловкость
31-33	Тренировочно-игровое	Совершенствовать навыки построения в колонну друг за другом, в шеренгу, врассыпную, используя для упражнений зрительные ориентиры: флажки, конусы и др.; поднятая и опущенная рука и др.; выполнять повороты. Учить выполнять повороты кругом, переступая на месте
34-36	Тренировочное	Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Развивать у детей соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию
37-39	Тренировочное	Обучать ходьбе в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры набивные мячи), ходьбе врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую либо позу. Учить ходить по веревке (шнур) прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя устойчивое равновесие. Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе
40-42	Тренировочно-игровое	Учить бегать с ускорением и замедлением темпа: бегать в разных направлениях с ловлей и увертыванием. Учить выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге. Развивать ловкость, координацию движений в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги
43-45	Тренировочное	Учить катать обруч в прямом направлении. Закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях. Учить ползать по наклонной доске на коленях, закрепленной на высоте 30 см. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата
46-48	Тренировочно-игровое	Учить перестроению в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную; перестроению в пары на месте по сигналу педагога. Закреплять умение ходить приставным шагом вперед, назад. Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умению передавать двигательный характер образа.

49-51	Тренировочное	Учить ползать на коленях по наклонной доске, закрепленной на высоте 30 см. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Совершенствовать навык перебрасывания мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу (диаметр мяча 20-25 см). Развивать у детей динамическую и зрительно-моторную координацию
52-54	Тренировочное	Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий, навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранение правильной осанки. Содействовать профилактике плоскостопия. Учить бегать в медленном темпе (1-1,5 мин.). Закреплять умение бегать со сменой ведущего. Упражнять в беге между предметами, не задевая их, беге врассыпную
55-57	Тренировочно-игровое	Учить прыгать в глубину с невысокого предмета; прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов. Закреплять умение выполнять подскоки на месте до 20 раз; прыгать на месте на правой и левой ноге. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений в прыжках
58-60	Тренировочно-сюжетное	Повторить упражнение в прокатывании мяча, подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе. Развивать ловкость в упражнениях с мячом
61-63	Тренировочное	Закреплять умение правильно подлезать под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни по медвежьей. Учить детей ползать разными способами, развивая координационные способности
64-66	Тренировочное	Совершенствовать навыки перестроения в колонну по одному в движении с поиском своего места, в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога. Развивать у детей двигательную память и зрительное внимание, выполняя двигательные цепочки во время выполнения заданий. Музыкально-ритмическая гимнастика «Два веселых гуся», «Белочка» (с малым мячом)

67-69	Тренировочное	Продолжать учить детей выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу, данному педагогом). Развивать ритмичность, пластичность и выразительность движений детей в соответствии с вербальным и невербальным образом. Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его; бросать мяч об пол и ловить его после отскока
70-72	Тренировочно-игровое	Учить ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Закреплять умения ходить по кругу с изменением направления, со сменой ведущего; ходить в разных направлениях. Совершенствовать умение ходить по наклонной доске. Содействовать профилактике плоскостопия
73-75	Тренировочное	Учить детей прыгать в длину с места, отталкиваясь обеими ногами. Закреплять умение прыгать вверх на двух ногах с 3-4 шагов; прыгать с ноги на ногу; в глубину с невысокого предмета. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата при выполнении упражнений в прыжках
76-78	Тренировочное	Закреплять умение метать мешочек в горизонтальную цель с расстояния 2 – 2,5 м правой и левой рукой. Учить бросать мяч друг другу и ловить его с расстояния 1-1,5 м. Совершенствовать умение бросать мяч вверх и ловить его, бросать мяч об пол и ловить его после отскока. Развивать ловкость в упражнениях с мячом
79-81	Тренировочное	Учить ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Совершенствовать умение ползать на коленях по гимнастической скамейке, спрыгивая с нее в конце. Учить детей ползать разными способами, развивая координационные способности
82-84	Тренировочно-игровое	Учить детей самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры. Продолжать учить выполнять движения с речевым и музыкальным сопровождением (по образцу). Развивать динамическую и зрительно-моторную координацию. Формировать у детей умения осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты
85-87	Тренировочное	Формировать умение ходить в колонне по одному, по кругу, с изменением направления движения, в чередовании с прыжками, широким и коротким шагом, с остановкой по сигналу педагога. Упражнять в ходьбе по наклонной доске с сохранением равновесия и правильной осанки. Осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия

88-90	Тренировочное	Учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Учить прыжкам на одной ноге (правой и левой попеременно). Учить бросать мяч через шнур двумя руками от груди друг другу. Развивать ловкость в упражнении с мячом
91-93	Тренировочно-сюжетное	Упражнять в катании мяча друг другу с заданиями. Развивать ловкость в упражнении с мячом. Учить перелезть через гимнастическую скамейку, передвигаться по гимнастической лестнице с пролета на пролет вправо и влево. Учить детей ползать разными способами, развивая координационные способности
94-96	Тренировочное	Учить отбивать мяч от пола одной рукой, прокатывать обруч по узкой дорожке (ширина 20 см). Формировать у детей умение осваивать более сложные в организационном плане игры и эстафеты
97-99	Тренировочное	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, приставным шагом по шнуру, по кругу, с изменением темпа движения. Упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры. Развивать ловкость и меткость в упражнениях с мячом
100-102	Тренировочно-игровое	Тренировать прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Совершенствовать умение прыгать последовательно через 4-6 косичек, через невысокие предметы. Учить метать мешочек вдаль правой и левой рукой, метать мешочек в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 2-2,5 метров правой и левой рукой.
103-105	Тренировочное	Совершенствовать умение ходить в чередовании с другими движениями; ходить парами. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Учить детей бросать мяч двумя руками из-за головы в положении стоя. Закреплять умения прыгать через короткую скакалку; из круга в круг
106-108	Тренировочное	Учить детей энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия. Развивать ловкость и меткость в упражнениях с мячом. Учить детей принимать исходное положение при метании. Формировать умение детей лазать по гимнастической лестнице, развивая соответствующую их возрасту динамическую и зрительно-моторную координацию