

**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
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рассмотрена на педагогическом совете
Протокол от 29.05.2020 № 8

Утверждаю
Приказ *от 29.05.2020 № 131*
Директор школы



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

Разработчик программы:
Чигинёва Татьяна Викторовна

г. Гвардейск
2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения Программы.....	3
2. Содержание образовательной деятельности Программы.....	4
3. Тематическое планирование Программы	6

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

- Ребенок может совершать прыжки на месте на двух ногах и прыжки в длину с места на 50 см.
- Может лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагом
- Может ходить по доске и гимнастической скамейке, удерживая равновесие.
- Ходит и бежит с преодолением препятствий; может бросать мяч от груди, из-за головы и ловить его.
- Активно участвует в организованной взрослым двигательной деятельности.
- Выполняет перестроения, делает упражнения с музыкальным и речевым сопровождением.
- Проявляет активность во время бодрствования; ребенок умеет аккуратно мыть и вытирать руки, пользоваться салфеткой, носовым платком, причесываться; у ребенка сформированы представления об опасности.

2. Содержание образовательной деятельности Программы

Задачи образовательной деятельности

- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности

Укреплять здоровье, закаливать организм, совершенствовать его адаптационные способности и функции. Способствовать развитию опорно-двигательного аппарата. Формировать умение сохранять правильную осанку. Содействовать профилактике плоскостопия. Создавать условия для целесообразной двигательной активности. Развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности, ориентировку в пространстве, точность выполнения движений. Основные движения Ходьба и бег. Обучать ходьбе и бегу с согласованными движениями рук и ног, ходьбе и бегу с ускорением и замедлением темпа, ходьбе и бегу на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону, в колонне по одному, по двое, по прямой, по кругу, врассыпную, с изменением направления, с перешагиванием через различные предметы, между предметами, по линии, по шнуру, по доске, по гимнастической скамейке, по наклонной доске вверх и вниз. Формировать умение выполнять ходьбу с выполнением заданий. Учить сочетать ходьбу с бегом. Ползание и лазание. Обучать ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони, с опорой на колени и предплечья по прямой, между предметами, змейкой; по горизонтальной доске, гимнастической скамейке на животе; подлезанию под веревку, пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку; лазанию по гимнастической стенке, не пропуская реек; переходу по гимнастической стенке с пролета на пролет, вправо и влево приставным шагом.

Прыжки. Обучать выполнению прыжков на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед, с поворотом кругом; прыжков «ноги вместе — ноги врозь», прыжков на одной ноге, прыжков через линию, через предмет высотой 20 см, в длину, с короткой скакалкой; спрыгиванию с высоты 20—30 см; прыжкам в длину с места. 100 .

Катание, ловля, бросание. Обучать бросанию мяча друг другу снизу и ловле его, бросанию от груди, в горизонтальную цель, через веревку, из-за головы, подбрасыванию мяча вверх и ловле его, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой. Обучать прокатыванию мячей и обручей друг другу, в ворота, между предметами, по узкой дорожке (ширина 20 см), выложенной шнуром, обозначенной линиями и др. Обучать метанию предметов на дальность в горизонтальную и вертикальную цель правой и левой рукой.

Ритмическая гимнастика. Формировать умение выполнять упражнения под музыку. Способствовать развитию выразительности движений, умения передавать двигательный характер образа (котенок, лошадка, зайчик и т. п.).

Общеразвивающие упражнения. Совершенствовать умение выполнять движения для рук и плечевого пояса (поднимать руки вверх, вперед, в стороны, ставить на пояс, отводить руки за спину, закладывать руки за голову, сжимать и разжимать кисти рук, вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны), для туловища (поворачиваться в стороны, наклоняться вперед, вправо и влево), для ног (подниматься на носки, выставлять ногу вперед на пятку, на носок, выполнять притопы, полуприседания, приседания, поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях). При выполнении общеразвивающих упражнений использовать различные исходные положения (стоя, ступни параллельно, ноги врозь, пятки вместе — носки врозь, ноги вместе; стоя в упоре на коленях; сидя в упоре сзади; лежа на животе; лежа на спине); использовать различные

предметы (мячи большого и среднего размера, обручи малого диаметра; гимнастические палки; флажки; кубики; гимнастические скамейки).

Спортивные упражнения. Обучать езде на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой и по кругу. Обучать скатыванию на санках с горки, подъему с санками на горку, торможению при спуске с горки; скольжению по ледяной дорожке с поддержкой взрослого.

Подвижные игры. Воспитывать интерес к активной двигательной активности, развивать самостоятельность, инициативность, пространственную ориентировку, творческие способности.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы	Способы	Методы	Средства
<p>Физкультурные занятия, игровые упражнения, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, утренняя гимнастика, корригирующие 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 и соревновательной форме) и др.</p>	<p>Стихи, песни, пословицы, физкультминутки, атрибуты, картины, схемы-символы, спортивное оборудование и инвентарь и др.</p>

№ ОД	Тема ОД	Цель ОД
1 - 2	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.
3	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте.
4	Тренировочное	Учить детей энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
5	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, на носках; ознакомить с прокатыванием обручей друг другу; упражнять в прыжках.
6-7	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; разучить подбрасывание мяча вверх и ловлю его двумя руками; упражнять в подлезании под шнур.
8	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе, огибать предметы, поставленные по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках в прыжках из кружка в кружок.
9	Тренировочное	Продолжать учить детей останавливаться на сигнал инструктора во время ходьбы и бега; учить умению группироваться при подлезании под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по узкому полю.
10	Тренировочно-сюжетное	Учить детей перебрасывать мяч друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
11-12	Тренировочное	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
13	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур двумя руками; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.

14-15	Тренировочное	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги при перепрыгивании из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
16	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук; закреплять умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках с мячом.
17-18	Тренировочное	Закреплять у детей умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении и ползании под дугу
19	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными в рассыпную; упражнять в прокатывании обручей, прыжках и подбрасывании и ловле мяча
20-21	Тренировочное	Учить детей находить свое место в колонне после ходьбы и бега; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, и сохранении устойчивого
22	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить забрасывать мяч в корзину.
23-24	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в прыжках на двух ногах.
25	Тренировочно-игровое	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной
26-27	Тренировочное	Учить детей ходить и бегать по кругу, взявшись за руки; упражнять в ходьбе и беге на носках; продолжать учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.
28	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, выполняя задания для рук, беге с перешагиванием через шнуры; закреплять умение детей действовать с мячом по сигналу инструктора.

29-30	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками; закреплять умение ползать на четвереньках.
31	Тренировочно-игровое	Закреплять у детей умение ходить и бегать между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением
32-33	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки (из колонны); повторить ходьбу и бег с остановкой по сигналу инструктора; учить ползать на животе, закреплять умение сохранять устойчивое равновесие и правильную осанку в ходьбе по
34	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска в метании на дальность: упражнять в прыжках.
35-36	Тренировочное	Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в
37	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в кружении вокруг себя (вправо и влево), закреплять умение действовать по сигналу.
38-39	Тренировочное	Учить детей перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении на полусогнутые ноги при спрыгивании со скамейки; закреплять умение прокатывать мяч, развивая глазомер.
40	Тренировочно-сюжетное	Учить детей брать гимнастические палки и стойки и переносить их на плече к месту занятий. Упражнять детей в ходьбе ступающим шагом
41-42	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; учить ловить мяч, брошенный товарищем; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре
43	Тренировочно-игровое	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность, развивая силу броска
44-45	Тренировочное	Продолжать учить детей перестраиваться в пары из колонны по одному; уметь находить свое место в колонне; учить правильному хвату за края доски при ползании на четвереньках; упражнять в умении сохранять равновесие в ходьбе на повышенной
46	Тренировочно-сюжетное	Закреплять навык передвижения на «лыжах» скользящим шагом.

47-48	Тренировочное	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
49	Тренировочно-сюжетное	Продолжать учить детей передвижению на «лыжах» скользящим шагом; повторить игровые упражнения.
50-51	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; закреплять умение ходить и бегать врассыпную; упражнять в прыжках и перебрасывании друг другу мяча.
52	Тренировочно-игровое	Закреплять у детей навык скользящего шага; упражнять в беге в прыжках вокруг снежной бабы.
53-54	Тренировочное	Упражнять детей ходить и бегать между предметами не задевая их; закреплять умение отбивать мяч об пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках.
55	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы; закреплять умение метать снежки на дальность.
56-57	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего, в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять умение правильно подлезать под шнур; сохранять равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке.
58	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в прыжках на двух ногах при перепрыгивании через предметы; закреплять умение метать снежки на дальность.
59-60	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге между расставленными предметами; закреплять умение действовать по сигналу инструктора; упражнять в перепрыгивании через бруски.
61	Тренировочно-игровое	Закреплять умение активно играть в разнообразные игры.
62-63	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу инструктора; закреплять умение в перепрыгивании из обруча в обруч, прокатывании мяча вокруг предмета.
64	Тренировочно-игровое	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.
65-66	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; продолжать учить ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.

67	Тренировочно-игровое	Знакомить детей со спортивными упражнениями в процессе проведения игр и эстафет; рассказать детям о соревнованиях, которые проходят в нашей стране; вырабатывать умения и навыки самостоятельно применять изученные ранее движения в игровой
68-69	Тренировочное	Закреплять у детей умение ходить с изменением направления движения; упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в лазанье по наклонной доске.
70	Тренировочно-сюжетное	Закреплять умение в метании снежков в вертикальную цель.
71-72	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления; в беге врассыпную; учить ходьбе и бегу по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через шнуры.
73	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в беге и прыжках, в умении действовать по сигналу.
74-75	Тренировочное	Закреплять у детей умение ходить парами, бегать. Высоко поднимая колени; учить правильно занимать исходное положение в прыжках в длину с места; упражнять в бросании мешочков через сетку.
76	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе с чередованием с ходьбой; закреплять умение подбрасывать
77-78	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге с выполнением задания; уметь прокатывать мяч вокруг предметов; упражнять в ползании на животе по
79	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в спокойном и ритмичном беге в чередовании с ходьбой, ходьбе и беге между предметами; закреплять умение прыгать на одной ноге.
80-81	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами и беге врассыпную и остановкой на сигнал инструктора; учить лазанию по наклонной лестнице; закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по наклонной доске.
82	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге мелким и широким шагом; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умение сохранять равновесие в беге по

83-84	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через предметы.
85	Тренировочно-игровое	Продолжать учить детей ходьбе и бегу с нахождением своего места в колонне; упражнять в прокатывании обручей; учить катанию на велосипеде по прямой и
86-87	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, врассыпную с остановкой на сигнал инструктора; продолжать учить энергичному замаху при метании мешочков на дальность; упражнять в ползании на четвереньках.
88	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю.
89-90	Тренировочное	Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; продолжать учить лазанию по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.
91	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе парами, в ходьбе с высоким подниманием колен. Ходьбе и беге врассыпную, учить набрасывать кольца на неподвижную цель, упражнять в подбрасывании мяча.
92-93	Тренировочное	Закреплять у детей умение ходить и бегать парами; продолжать учить лазанию по гимнастической стенке; упражнять в ходьбе по ограниченной площади опоры.
94	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал инструктора; закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, отбивать о землю.
95-96	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.
97	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
98-99	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.

100	Тренировочно сюжетное	Упражнять детей в ходьбе и беге мелким и широким шагом; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умение сохранять равновесие в беге по
101-102-103	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади
104	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
105-106	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе парами, беге врассыпную; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; упражнять в прыжках в длину с места.
107-108	Тренировочно-сюжетное	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий для рук; закреплять умение действовать по сигналу, упражнять в прыжках с мячом.