

**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 29.05.2020г. № 8

Утверждаю
Приказ от 29.05.2020г. № 131
Директор школы *Ивантуня Е.С.*



**Рабочая программа
Адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования
для обучающихся с задержкой психического развития
по образовательной области
«Физическое развитие»
Физическая культура
4 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	6

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

- Выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции взрослых.
- Выполняет согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения.
- Сохраняет заданный темп (быстрый, средний, медленный) во время ходьбы.
- Осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений.
- Знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта.

2. Содержание образовательной деятельности Программы

Задачи образовательной деятельности

- Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

Содержание образовательной деятельности

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Важно учить ребенка алгоритму в процессе умывания, одевания, еды, уборки помещения. Исходя из особенностей психомоторики детей с ЗПР, необходимо проводить профилактику умственного и физического переутомления.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной

деятельности. Физическое развитие проходит через проведение динамических пауз, физкультминуток, речи с движением.

Мелкая моторика. Подразумевает формирование кинестетической и кинетической основы движений в процессе развития ручной моторики. Область мелкой моторики включает большое количество разнообразных движений: от простых жестов (например, захват предметов) до очень сложных движений (например, писать и рисовать). Мелкая моторика непосредственно влияет на ловкость рук, на подчёрк, который сформируется в дальнейшем, на скорость реакции ребенка. В работе используется множество занятий, игр и упражнений для развития мелкой моторики. Их можно разделить на следующие группы: пальчиковые игры, игры с мелкими предметами, лепка и рисование, массаж пальцев рук.

Формы	Способы	Методы	Средства
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.	Игровая, практическая, соревновательная деятельность и др.	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.	Стихи, песни, пословицы, физкультминутки, атрибуты, картины, схемы-символы, спортивное оборудование и инвентарь и др.

3.

Тематическое планирование

№ ОД	Тема занятия	Цель
1-3	Тренировочное	Развитие образности движений, развитие координации и ориентировки в пространстве.
4-6	Тренировочно-игровое	Развитие быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.
7-9	Тренировочное	Обучение детей ходьбе по гимнастической скамейке прямо; повторение прыжков на обеих ногах через шнуры. Формирование правильности осанки закрепление перебрасывания мяча двумя руками.
10-12	Тренировочно-сюжетное	Обучение детей ходьбе по гимнастической скамейке прямо.
13-15	Тренировочное	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боковым приставным шагом;
16-18	Тренировочное	Повторение прыжков на обеих ногах с продвижением

19-21	Тренировочное	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
22-24	Тренировочно-игровое	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке боковым приставным шагом.
25-27	Тренировочное	Повторение прыжков на обеих ногах с продвижением вперед; перебрасывание мяча друг другу из-за головы.
28-29	Тренировочно-игровое	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы.
30-32	Тренировочное	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке.
33-35	Тренировочно-игровое	Повторение прыжков на двух ногах с продвижением вперед (вправо – влево) через канат.
36-38	Тренировочное	Обучение подлезания под дуги по-пластунски.
39-41	Тренировочно -	Закрепление прыжков в длину с места.
42-44	Тренировочное	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками отбивание
45-47	Тренировочно-	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч.
48-50	Тренировочное	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на
51-53	Тренировочно -игровое	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на правой и левой ноге.
54-56	Тренировочное	Повторение бросания малого мяча вверх и ловля его
57-59	Тренировочно-сюжетное	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на
61-63	Тренировочное	Обучение детей ползанию на четвереньках, с подталкиваем мяча головой; повторение ходьбы по гимнастической скамейке, с хлопками в ладоши перед
64-66	Тренировочно-игровое	Закрепление прыжков на правой и левой ноге между предметами.
67-69	Тренировочное	Закрепление прыжков в длину с места.
70-72	Тренировочно-игровое	Повторение метания малого мяча правой и левой рукой.
73-75	Тренировочное	Закрепление прыжков в длину с места.
76-78	Тренировочно-игровое	Повторение метания малого мяча правой и левой рукой.
79-81	Тренировочное	Укрепление мышц, участвующих в формировании сводов стопы.

82-84	Тренировочно-сюжетное	Формирование правильности осанки и укрепление мышечного корсета позвоночника.
85-87	Тренировочное	Формирование правильности осанки у вертикальной
88-80	Тренировочно-игровое	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками отбивание его об пол.
81-83	Тренировочное	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками отбивание его об пол
84-86	Тренировочное	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании
87-89	Тренировочно-игровое	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании на четвереньках по прямой.
90-92	Тренировочное	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
93-95	Тренировочно-сюжетное	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках
96-98	Тренировочное	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше; в прыжках из обруча в обруч на двух ногах на правой и левой ноге
99-100	Тренировочное	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.
101-103	Тренировочное	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель в лазанье и равновесии
104-106	Тренировочно-игровое	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3м, способом от плеча; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; в равновесии – ходьба с перепахиванием через набивные мячи попеременно
107-108	Тренировочное	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.

