

**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*

Утверждено  
Приказом от 29.05.2020г. № 220-131  
Директор школы



**Рабочая программа  
Адаптированной основной общеобразовательной программы  
дошкольного образования  
для обучающихся с задержкой психического развития  
по образовательной области  
«Физическое развитие»  
Физическая культура  
5 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 .....	5

## **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.

### *Содержание образовательной деятельности*

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.

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</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)</p>	<p>Стихи, песни, пословицы, физкультминутки, атрибуты, картины, схемы-символы, спортивное оборудование и инвентарь и др.</p>
--	---	---	--

### 3. Тематическое планирование

№ ОД	Тема	Цель
1-4	Тренировочное	Учить ходить по доске шириной 20 см
4-6	Тренировочно-игровое	Учить ходить по дорожке, перешагивая кубики
7-9	Тренировочное	Закрепление умений ползать по скамейке на четвереньках.
10-12	Тренировочно-сюжетное	Повторение прыжков вверх с касание предмета рукой.
13-15	Тренировочное	Закреплять умения ходить по по извилистой дорожке

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 его
45-47	Тренировочно-	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч.
48-50	Тренировочное	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой
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 обеими
57-59	Тренировочно-сюжетное	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на правой и левой
61-63	Тренировочное	Обучение детей ползанию на четвереньках, с подталкиваем мяча головой; повторение ходьбы по гимнастической скамейке. с хлопками в ладоши перед собой и за спиной.
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-	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

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	Закрепить умение бросать мяч в корзину
101-103	Тренировочное	Закрепить умение бросать мяч правой и левой рукой в горизонтальную цель
104-106	Тренировочное	Закрепить умение метать малый мяч вдаль.
107-108	Тренировочное	Закрепит умение бросать мяч правой и левой рукой в горизонтальную цель