

**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
Е – mail:
gvardejskschool@mail.ru
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рассмотрена на педагогическом совете

Протокол от 29.05.2020. № 8



Рабочая программа
Адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
по образовательной области
«Физическое развитие»
Физическая культура
5 год обучения

Разработчик программы:
Чигинева Т.В.

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

Дети могут **научиться**:

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- подлезать под скамейкой, воротами, различными конструкциями! и перелезать через них;
- удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед; ходить на носках с перешагиванием через палки; ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
- бегать змейкой;
- прыгать лягушкой;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи);

2. Содержание образовательной деятельности Программы

Основные задачи обучения и воспитания:

- учить детей выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи);
- учить детей ловить и бросать мячи большого и среднего размера
- учить детей метать в цель мешочки с песком;
- учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- учить детей подлезать и подползать через скамейки, ворота, различные конструкции;
- формировать у детей умение удерживаться и лазить вверх и вниз по гимнастической стенке;
- учить детей ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед;
- учить детей ходить на носках с перешагиванием через палки;
- учить детей ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени «как цапля»;
- формировать у детей желание участвовать в коллективных подвижных играх, самостоятельно принимать участие в них, проявлять инициативу при выборе игры;
- учить детей бегать змейкой, прыгать «лягушкой»;
- учить детей передвигаться прыжками вперед;
- учить детей выполнять скрестные движения руками;

Содержание образовательной деятельности Программы

Метание выполняется по показу и речевой инструкции. Дети учатся удерживать и бросать мячи, разные по весу, размеру, материалу (надувные, кожаные, пластмассовые, резиновые, матерчатые, с гладкой и шероховатой поверхностью и т. д.); бросать мяч о стенку и ловить его обеими руками; бросать мяч в горизонтальную цель; ударять мячом о пол и ловить его; ловить мячи, разные по размеру: маленькие и большие — двумя руками; бросать в цель мешочки с песком; бросать кольца на стержень и сбивать шарами кегли.

Построения выполняются самостоятельно по инструкции и с помощью воспитателя: в шеренгу вдоль черты, с равнением по носкам, в колонну по одному, в круг большой и маленький.

Ходьба выполняется самостоятельно и за воспитателем в сопровождении звуковых сигналов: друг за другом в обход зала, парами друг за другом, с флажками друг за другом и парами, с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс), на носках, на пятках, с изменением направления, змейкой, с остановками по окончании звуковых

сигналов.

Бег выполняется самостоятельно и за воспитателем: друг за другом, с изменением направления, огибанием пяти-шести стульев и различных предметов, с остановками и приседанием по звуковому сигналу, врассыпную, при чередовании с ходьбой в соответствии с частотой звуковых сигналов.

Прыжки выполняются по показу и словесной инструкции со страховкой и с помощью воспитателя: подпрыгивание на месте с поворотами при положении рук на поясе; подпрыгивание с продвижением вперед на одной ноге, на каждой ноге (расстояние 1,5—2 м); спрыгивание с приподнятого края доски (высота 10—15 см), с наклонной доски (высота 20—25 см), со скамейки, держась за руку воспитателя (высота 20—25 см); перепрыгивание с места через канат, гимнастическую палку, веревку, натянутую над полом (высота 5—10 см); прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол, через «ручеек», начерченный на полу (ширина 25—30 см).

Ползание, лазанье, перелезание выполняются самостоятельно со страховкой воспитателя: ползание на четвереньках с проползанием под натянутой веревкой (высота 30—35 см), на четвереньках по гимнастической скамейке; «обезьяний бег» (быстрое передвижение с опорой стопами и кистями о пол); лазанье по наклонной лестнице (высота 1,5—2 м); лазанье по шведской стенке вверх и вниз, переход приставными шагами на другой пролет; перелезание через скамейки, бревно, лестничную пирамиду, вышку; пролезание через рейки, между лестничными пирамидами.

Общеразвивающие упражнения выполняются вместе с воспитателем, по показу и словесной инструкции.

Упражнения без предметов.

Движения рук вперед-вверх — в стороны — к плечам — на пояс — вниз, одновременно и поочередно (правой и левой рукой); скрестные широкие размахивания руками вверх над головой, внизу перед собой; движения кистями — сжимание и разжимание, покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук; повороты туловища в стороны (вправо-влево); наклоны туловища вправо-влево; приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением рук через стороны вверх, с хлопком над головой из исходного положения руки вверх, ноги на ширине плеч; движения ног в стороны скрестно; «ножницы» (поочередные движения ног вверх-вниз из исходного положения сидя, руки в упоре сзади); заведение рук за спину, прогнувшись, из исходного положения лежа на животе, руки вперед; повороты кругом с переступанием, с последующим приседанием, с выпрямлением рук вверх, покручиванием кистями; подпрыгивания на носках с поворотом кругом.

Упражнения с предметами.

Упражнения с флажками. Из исходного положения флажки вверх, ноги на ширине плеч передача флажков из руки в руку под ногой, приподнятой вперед; передача флажков друг другу по кругу, лежа на животе; руки вперед — разведение рук в стороны, прогибание, помахивание флажками движением кистями.

Упражнения с мячами и мешочком с песком. Передача друг другу одного большого и двух малых мячей, стоя в кругу; передача друг другу больших мячей, прогнувшись назад, сидя верхом на скамейке; подбрасывание и ловля среднего мяча, стоя (высота 20—25 см); броски среднего мяча от воспитателя к ребенку и обратно (расстояние 50—70 см); броски малого мяча; прокатывание рукой большого мяча с огибанием кегли (расстояние 3—4 м); броски мешочка с песком в вертикальную цель — круг диаметром 40—50 см (расстояние 1,5 м); броски мешочка с песком в горизонтальную цель — обруч, лежащий на полу (расстояние 1,5—2 м), в корзину (расстояние 50—70 см).

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки, выполняются

самостоятельно по показу и словесной инструкции: лазанье по гимнастической стенке (высота 2 м); подтягивание на руках по скамейке и по наклонной доске, лежа на животе (высота 25—30 см); катание среднего мяча друг другу, лежа на животе (расстояние 1 м); бросок среднего мяча через веревку, лежа на животе (высота 10—15 см); «обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами), «лягушка» — стоя верхом на скамейке, мягкие подпрыгивания с продвижением вперед (опираясь руками о края скамейки, ногами о пол); ходьба по доске с мешочком песка на голове; лежа на животе, разведение рук в стороны, прогнувшись, заведение их за спину по звуковому сигналу; из исходного положения сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, изменение положения корпуса (ложиться и садиться) по звуковому сигналу; ходьба по канату, гимнастической палке; ходьба боком по канату, палке, рейке гимнастической стенки (2—3 пролета); катание каната стопами, сидя; сведение и разведение стоп с упором пятками о пол.

Упражнения для развития равновесия выполняются по показу, по словесной инструкции со страховкой воспитателя и самостоятельно: ходьба по доске с приподнятым краем, по гимнастической скамейке; ходьба по доске и скамейке боком приставными шагами; ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы, кубики, с наступанием на кубы; кружение на месте с переступанием и приседанием по сигналу; движения головой, стоя; ходьба друг за другом с высоким подниманием колен, руки на поясе; сохранение равновесия в положении стоя на одной ноге, руки в стороны; удерживание на перекладине (до 15—29 с).

Подвижные игры базируются на понимании детьми сюжета игр и их правил: «Кот и мыши», «Воробышки и автомобиль», «Самолеты», «День и ночь», «Гуси-гуси», «Лисы в курятнике», «Найди себе пару», «У медведя во бору», «Сбей кеглю», «Мишка лезет за медом», «По длинной, извилистой дорожке», «Кто тише?», «Висит груша, нельзя скушать», «Подпрыгни, поймай комара», «Влезь на горочку», «С кочки на кочку», «Раздувайся, пузырь», «Ударь по мячу».

Дети знакомятся с элементами футбола, баскетбола, тенниса; начинают учиться ходьбе на лыжах, кататься на велосипеде.

Словарь: идите, бегите, сядьте, встаньте, стойте, кружитесь, бросайте мяч в корзину (вперед, вверх), ловите мяч, стройтесь в колонну (шеренгу, парами), идите ровно (парами, на носках, по скамейке, дорожке), ползите по доске (скамейке, дорожке), катите мячи, лягте на живот, лезьте высоко (вверх, вниз), идите боком, подтягивайтесь, шагайте через палку (веревку, канат, флажок), ползите под веревкой, поднимите колено высоко, повернитесь, идите (бегите) змейкой, положите мячи (флажки, палки); бегите, как обезьяны; прыгайте, как лягушки; идите, как цапли; летите, как птички (самолет); бросьте мяч через веревку, возьмитесь за руки, руки вверх (вперед, в стороны, вниз, на пояс), смотрите внимательно, встаньте в круг большой (маленький), слушайте барабан (музыку); делайте, как я; флаг, барабан, лестница, скамейка, доска, палка, веревка, красиво, некрасиво, направо, налево, хорошо, плохо.

3. Тематическое планирование Программы

№ 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 вперед
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 - сюжетное	Закрепление прыжков в длину с места.
42-44	Тренировочное	Подбрасывание и ловля мяча обеими руками отбивание его об пол

45-47	Тренировочно-игровое	Закрепление прыжков на обеих ногах из обруча в обруч.
48-50	Тренировочное	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет
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 руками с хлопком
57-59	Тренировочно-сюжетное	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках, руки за головой; закрепление прыжков на правой и левой ноге
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 плоскости
88-90	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
101-102	Тренировочное	Закрепить умение бросать мяч правой и левой рукой в горизонтальную цель
104-10	Тренировочное	Закрепить умение метать малый мяча вдаль.
107-108	Тренировочное	Закрепит умение бросать мяч правой и левой рукой в горизонтальную цель