

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребёнка детский сад № 101

**Рабочая программа по адаптированной образовательной программе
для обучающихся с ЗПР**

по образовательной области
Физическое развитие
для детей 4-6 лет

Программа разработана
Инструктором по ФК Черниковой О.Ю.и
учителем – дефектологом Гончаровой Н.М.

Г. Калининград
2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для работы с детьми с 4 до 5 лет с ЗПР в условиях группы компенсирующей направленности. Программа составлена в соответствии с:

- АОП ДО для обучающихся с ЗПР МАДОУ ЦРР д/с № 101.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей с ЗПР с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса обучения

Основная форма организации образовательной деятельности по освоению рабочей программы – ОД.

Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на улице; таким образом, программа рассчитана на 108 занятий

2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ

Цель: Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно – пространственной координации.

Задачи:

1. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные 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: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); 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). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега

свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.* Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

3. Планируемые результаты

1. Изменение характера, нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
2. Развитие выносливости, силовых, скоростных качеств, координационных способностей, гибкости.
3. Развитие процессов внимания, восприятия, ориентировки.
4. Соблюдение гигиенических требований
5. Развитие опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим двигательным аппаратом)

4. Тематическое планирование

Календарный	Темы и краткое содержание			
	1 неделя 2 занятия- группа 1 занятие- улица	2 неделя 2 занятия- группа 1 занятие- улица	3 неделя 2 занятия- группа 1 занятие- улица	4 неделя 2 занятия- группа 1 занятие- улица

<p style="text-align: center;">Занятие 1 – 12</p> <p style="text-align: center;">Сентябрь</p>	<p>Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу в паре.</p> <p><i>Улица -</i> Ходьба змейкой.</p>	<p>Ползание на четвереньках по прямой. Ходьба змейкой.</p> <p><i>Улица -</i> Прыжки на двух ногах со сменой положения ног</p>	<p>Прокатывание обруча в паре. Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p><i>Улица -</i> Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)</p>	<p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание обруча в парах.</p> <p><i>Улица -</i> Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка)</p>
<p style="text-align: center;">Занятия 13 - 24</p> <p style="text-align: center;">Октябрь</p>	<p>Ходьба со сменой направления. Ходьба по канату.</p> <p><i>Улица -</i> Прыжки на одной ноге.</p>	<p>Подтягивание по гимнастической скамейке. Ходьба по канату.</p> <p><i>Улица –</i> Прыжки на одной ноге.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу одной рукой и двумя. Подтягивание по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Улица -</i> Ходьба по канату.</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. Подтягивание по гимнастической скамейке.</p> <p><i>Улица -</i> Прямой галоп.</p>
<p style="text-align: center;">Занятия 25 - 36</p> <p style="text-align: center;">Ноябрь</p>	<p>Ходьба по доске с мешочком на голове. Прокатывание мяча друг другу из разных и.п.</p> <p><i>Улица -</i> Прямой галоп.</p>	<p>Подлезание под препятствие боком. Ходьба по доске с мешочком на голове.</p> <p><i>Улица -</i> Прямой галоп змейкой.</p>	<p>Бег и ходьба со сменой ведущего. Подлезание под препятствие боком.</p> <p><i>Улица -</i> Прыжки из глубокого приседа.</p>	<p>Ходьба по доске с перешагиванием предметов. Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p> <p><i>Улица -</i> Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)</p>

<p>Занятия 37 - 48</p> <p>Декабрь</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Броски мяча вниз о пол, ловля двумя руками.</p> <p>Улица - Прыжки из глубокого приседа.</p>	<p>Ходьба в парах. Подлезание под препятствие.</p> <p>Улица - Прыжки из глубокого приседа.</p>	<p>Отбивание мяча об пол двумя руками. Подлезание под препятствие.</p> <p>Улица - «Прокати и догони».</p>	<p>Строевые упражнения. Отбивание мяча об пол одной рукой.</p> <p>Улица - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
<p>Занятия 49 - 60</p> <p>Январь</p>	<p>Строевые упражнения. Метание в цель.</p> <p>Улица - Равновесие «Пойдем по мостику»</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба по доске на встречу друг другу.</p> <p>Улица - Игры на метание, прыжки и ловлю мяча.</p>	<p>Метание в горизонтальную цель.</p> <p>Ходьба и бег с преодолением препятствий.</p> <p>Улица - Прыжки на одной, двух ногах.</p>	<p>Прыжки вверх. Метание в горизонтальную цель.</p> <p>Улица - Ходьба и бег с преодолением препятствий.</p>
<p>Занятия 61 - 72</p> <p>Февраль</p>	<p>Строевые упражнения. Метание в горизонтальную цель.</p> <p>Улица - Прыжки вверх.</p>	<p>Ползание на низких и средних четвереньках по доске.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Улица - Прыжки вверх с места.</p>	<p>Броски мяча двумя руками из за головы. Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленями.</p> <p>Улица - Прыжки в высоту.</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленями.</p> <p>Улица - Игровое упражнение «Быстрый мяч».</p>

<p style="text-align: center;">Занятия 73 - 84</p> <p style="text-align: center;">Март</p>	<p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.</p> <p>Броски мяча вверх.</p> <p><i>Улица</i> - Прыжки с продвижением вперед на одной ноге.</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.</p> <p><i>Улица</i> - Броски мяча вверх.</p>	<p>Метание на дальность.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p><i>Улица</i> - Прыжки с продвижением вперед на одной ноге.</p>	<p>Прыжок в высоту.</p> <p>Метание на дальность из положения сидя.</p> <p><i>Улица</i> - Равновесие «Пробеги — не задень»</p>
<p style="text-align: center;">Занятия 85 - 96</p> <p style="text-align: center;">Апрель</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Метание на дальность из положения сидя.</p> <p><i>Улица</i> - Прыжок в высоту.</p>	<p>Прыжки через препятствие.</p> <p>Ползание на низких и средних четвереньках по доске.</p> <p><i>Улица</i> - Равновесие «В лес по тропинке».</p>	<p>Метание в цель. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.</p> <p><i>Улица</i> - Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».</p>	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Метание в корзину.</p> <p><i>Улица</i> - Прыжки через неподвижную скакалку.</p>
<p style="text-align: center;">Занятия 97 - 108</p> <p style="text-align: center;">Май</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку вращая вперед.</p> <p>Метание в корзину.</p> <p><i>Улица</i> - Прыжки «Через болото».</p>	<p>Прыжки через короткую скакалку вращая вперед.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.</p> <p><i>Улица</i> - Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».</p>	<p>Метание в вертикальную цель.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.</p> <p><i>Улица</i> - Прокатывание мячей «Точный пас»</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Метание в вертикальную цель.</p> <p><i>Улица</i> - Челночный бег.</p>

5. Учебно-методическое обеспечение

1. «Физкультурные занятия в детском саду» О.М. Литвинова.
2. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Методическое пособие, Спб.. Детство-пресс, 2005.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010.

6. Материально-техническое обеспечение

- 1 Спортивный зал.
2. Спортивная площадка.
3. Колонка
4. Мячи 2 размеров
5. Обручи
6. Скакалки
7. Ленты на колечках
8. Детские тренажёры
9. Корректирующие дорожки
- 10 Шведская стенка
11. Маты
12. Дуги для подлезания