

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

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

по образовательной области
Физическое развитие
для детей 6-8 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 6 до 8 лет с ЗПР в условиях группы компенсирующей направленности. Программа составлена в соответствии с: - АООП ДО для обучающихся с ЗПР и РАС МАДОУ ЦРР д/с № 101.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей 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. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

4. *Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации).* Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

5. *Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).* Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой

или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, о факторах вреда и пользы для здоровья. гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в

низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

б.Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

3. Планируемые результаты

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; движения рук достаточно координированы; рука подготовлена к письму;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- может контролировать свои движения и управлять ими; достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- развита способность к пространственной организации движений; слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма;
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.
- в двигательной деятельности ребенок проявляет координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, ориентируется в пространстве
- переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, задает вопросы.
- может охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.

4. Тематическое планирование

Календарный период	Тема	Краткое содержание
<p>Сентябрь I, II неделя</p> <p>III неделя</p> <p>IV неделя</p>	<p>1-6. Быстрее. Выше. Сильнее.</p> <p>7-9. Мы снова вместе. Веселые игрушки.</p> <p>10-12. Осень-запасиха</p>	<p>- Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений;</p> <p>- Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.</p> <p>- Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, прыжках в длину с места, подлезании под шнур;</p> <p>- Закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах.</p>
<p>Октябрь I неделя</p> <p>II неделя</p> <p>III неделя</p> <p>IV неделя</p>	<p>13-15. Домашние животные осенью</p> <p>16-18. «Улетают улетели...»</p> <p>19-21. «Чудо-дерево»</p> <p>22-24. Улетай, наше лето</p>	<p>- Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, прыжках из обруча в обруч, катание мяча перед собой двумя руками по полу;</p> <p>- Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь пола</p> <p>- Учить перебрасывать мяч друг другу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку.</p> <p>- Учить отбивать мяч об пол одной рукой, бросать из-за головы через сетку;</p> <p>- Упражнять в равновесии, лазание по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.</p>
<p>Ноябрь I неделя</p> <p>II неделя</p>	<p>25-27. Наш район красивый очень</p> <p>28-30. Мебель</p>	<p>- Упражнять в равновесии, лазание по гимнастической лестнице</p> <p>- Закрепить умение спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице, развивать мелкие мышцы рук.</p>

III неделя	31-33. Наши добрые дела	<ul style="list-style-type: none"> - Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; - Упражнять в мягком приземлении с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, ходьбе по наклонной доске.
IV неделя	34-36. Одежда. Обувь.	
Декабрь I неделя	37-39. «Шустрых рыбок рой пляшет под водой...»	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места, в ползании на скамейке на животе; - Закреплять умение бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках Развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.
II неделя	40-42. Домашние птицы и их детеныш	
III неделя	43-45. Снежные птицы.	
IV неделя	46-48. Новогодняя песенка	
Январь I, II неделя	49-54. Рождественская ёлочка	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в равновесии; - Закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. - Упражнять в метании, равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, ползании под веревкой прямо и боком.
III неделя	55-57. «А мы саночки возьмем и на улицу пойдем...»	
IV неделя	58-60. Дикие животные зимой	

<p>Апрель I неделя II неделя</p> <p>III неделя IV неделя</p>	<p>86-88.Моё здоровье 89-91.Солнце и земля</p> <p>92-94.Труд 95-97.Здравствуй, матушка Весна!</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закреплять умения выполнить основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать лазать; - Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; - Упражнять в равновесии, прыжках в длину с места. - Учить играм с элементами соревнования; - Закреплять умения бросать в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; - Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через верёвку боком, в пролезании прямо и боком в обруч
<p>Май I неделя II неделя</p> <p>III неделя IV неделя</p>	<p>98-100.Мама, папа, я – спортивная семья 101-103.«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья...»</p> <p>104-106.Вот и радуга-дуга 107-108.Раз - дождика, два-дождинка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролёта на другой; - Закреплять умение выполнять основные движений осознанно, быстро и ловко; - Упражнять в прыжках через веревку боком. - Развивать координацию движений; - Упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударениях о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, прыжках в длину с места; - учить прыгать через короткую скакалку.

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