

**МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УД-
МУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Государственное казенное общеоб-
разовательное учреждение Удмурт-
ской Республики
«Школа № 256 для детей
с нарушением зрения»
ГКОУ УР «Школа №256»



**УДМУРТ ЭЛКУНЫСЬ
ДЫШЕТОНЫЯ НО ТОДОСЯ
МИНИСТЕРСТВО**

«Ляб адзись нылинослы 256-тй но-
меро школа» Удмурт Элькунысь
огъядышетонъя кун казна ужъярт
«256-тй номеро школа» УЭ ОККУ

Молодежная ул., д. 88, Ижевск, Удмуртская Республика 426075
Тел./факс (3412) 37-13-28 E-mail: sad-256@mail.ru

Принята:

Педагогическим советом
Протокол № 1 от «27» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор /Г.Н. Ермолаева
Приказ № 83 от «27» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**к Адаптированной основной образовательной программе
дошкольного образования слепых детей
на 2020/2021 учебный год**

**Физическая культура
Физическое развитие
(образовательная область)**

1 младшая группа

Составитель:
Кайгородова.Г.Г
Баженова.А.В
Никитина М.В.

Рабочая программа: физическое развитие

Разработана на основе Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования слепых детей.

Образовательная область «Физическое развитие».

Количество часов в неделю по учебному плану – 3 час

Количество часов в учебном году – 99 часа

Цель: Развитие у слепых детей двигательных навыков.

Задачи:

- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

1 младшая группа

Физическая культура

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у слепых детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (по возможности, с учетом рекомендации врачей) (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (по возможности, с учётом рекомендации врачей) (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

Формировать умение ходить и бегать (по возможности, с учётом рекомендации врачей), не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, менять направление и характер движения во время ходьбы в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение (по возможности, с учётом рекомендации врачей) сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки (по возможности, с учётом рекомендации врачей) ползания, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). С помощью взрослого.

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке.

Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зёрнышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба. Ходьба по прямой дорожке, с перешагиванием через предметы (высота 5-10см), с помощью взрослого.

Бег. Бег. С помощью взрослого

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу. С помощью взрослого.

Подлезание под воротца, перелезание через бревно. С помощью взрослого.

Катание, бросание, метание (по возможности). Катание мяча двумя руками педагогу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперёд двумя руками из-за головы. Метание малых мячей правой и левой рукой.

Прыжки (по возможности, с учётом рекомендации врачей) . Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперёд. С помощью взрослого.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперёд, вверх, в стороны, разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над

головой, размахивать вперёд -назад, вниз -вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника (по возможности, с учётом рекомендации врачей) .

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). С помощью взрослого. Наклоняться вперёд. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног (по возможности, с учётом рекомендации врачей). Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры(по возможности, с учётом рекомендации врачей) .

С ходьбой. «По тропинке», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Солнышко и дождик», «Птички летают»,

С ползанием. «Доползи до мяча», «Проползи в воротца».

С бросанием и ловлей мяча. «Прокати мяч», «Лови мяч», «Кто дальше?»

**С подпрыгиванием. «Через ручеёк», «Кто тише?»),
На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди мяч».**

| № | Дата проведения | Содержание |
|----|-----------------|--|
| 1 | 01.09.2020г. | Знакомство с залом. Ходьба, ползание по залу. |
| 2 | 02.09 | |
| 3 | 04.09 | Ходьба и ползание. Развивать умение ползать. |
| 4 | 08.09 | |
| 5 | 09.09 | Ходьба, не мешая друг другу, развивать внимание. |
| 6 | 11.09 | |
| 7 | 15.09 | Перешагивание через предметы, лазание под воротами. |
| 8 | 16.09 | |
| 9 | 18.09 | Ходьба по сигналу. |
| 10 | 22.09 | |
| 11 | 23.09 | Ходьба по ограниченной поверхности, ползание и катание мяча. |
| 12 | 25.09 | |
| 13 | 29.09 | Прыжки на двух ногах; обучение броску мяча из-за головы. |
| 14 | 30.09 | |
| 15 | 02.10 | Ходьба; бросание мяча из-за головы двумя руками. |
| 16 | 06.10 | |
| 17 | 07.10 | Прыжки, метание на дальность из-за головы. |
| 18 | 09.10 | |
| 19 | 13.10 | Ходьба в определённом направлении; катание мяча. |
| 20 | 14.10 | |
| 21 | 16.10 | Ходьба по доске, броски мяча; действия по сигналу. |
| 22 | 20.10 | |
| 23 | 21.10 | Ходьба, броски малого мяча. |
| 24 | 23.10 | |
| 25 | 27.10 | Метание малого мяча одной рукой, переступание через препятствия. |
| 26 | 28.10 | |
| 27 | 30.10 | Ходьба по кругу, взявшись за руки; ползание на четвереньках, переступание через препятствия. |
| 28 | 10.11 | |
| 29 | 11.11 | Ходьба в разных направлениях; бросание мяча на дальность. |
| 30 | 13.11 | |
| 31 | 17.11 | Ходьба в определённом направлении; лазание под шнур; прыжки на месте. |
| 32 | 18.11 | |
| 33 | 20.11 | Ходьба по кругу взявшись за руки; броски мяча в вертикальную цель. |
| 34 | 24.11 | |

| | | |
|----|---------------|--|
| 35 | 25.11 | Ходьба по ограниченной поверхности; катание мяча. |
| 36 | 27.11 | |
| 37 | 01.12 | Ходьба по доске; прыжки в длину с места. |
| 38 | 02.12 | |
| 39 | 04.12 | Ползание на четвереньках, лазания под дугу; прыжки на двух ногах, выполнение движений по сигналам. |
| 40 | 08.12 | |
| 41 | 09.12 | Броски на дальность; ползание на четвереньках. |
| 42 | 11.12 | |
| 43 | 15.12 | Ходьба по доске; бросание мяча двумя руками из-за головы на дальность. |
| 44 | 16.12 | |
| 45 | 18.12 | Ходьба и бег, со сменой направления; броски мяча на дальность. |
| 46 | 22.12 | |
| 47 | 23.12 | Ходьба ; лазание по гимнастической стенке. |
| 48 | 25.12.2020г . | |
| 49 | 12.01.2021г . | Ходьба в колонне по одному; броски мяча одной рукой, лазание под верёвку. |
| 50 | 13.01 | |
| 51 | 15.01 | Броски мяча одной рукой, действие по сигналу. |
| 52 | 19.01 | |
| 53 | 20.01 | Катание мяча; броски мяча одной рукой в горизонтальную цель. |
| 54 | 22.01 | |
| 55 | 02.02 | Ходьба и бег в колонне по одному, по доске; лазание под шнур; ползание на четвереньках. |
| 56 | 03.02 | |
| 57 | 05.02 | Ходьба; метание на дальность одной рукой; действие по сигналу. |
| 58 | 09.02 | |
| 59 | 10.02 | Прыжки; ползание на четвереньках. |
| 60 | 12.02 | |
| 61 | 16.02 | Катание мяча друг другу; броски мяча на дальность из-за головы двумя руками. |
| 62 | 17.02 | |
| 63 | 19.02 | Катание мяча ; броски мяча из-за головы двумя руками; быстрое реагирование на сигнал. |
| 64 | 24.02 | |
| 65 | 26.02 | Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину. |
| 66 | 02.03 | |
| 67 | 03.03 | Ходьба, броски в цель; прыжки в длину с места. |
| 68 | 05.03 | |
| 69 | 09.03 | Ходьба по сигналу. |
| 70 | 10.03 | |
| 71 | 12.03 | Ходьба, ползание и катание мяча. |
| 72 | 16.03 | |

| | | |
|----|-------------|--|
| 73 | 17.03 | Прыжки на двух ногах; броски мяча из-за головы. |
| 74 | 19.03 | |
| 75 | 30.03 | Ходьба, броски мяча; действия по сигналу. |
| 76 | 31.03 | |
| 77 | 02.04 | Ходьба; броски малого мяча. |
| 78 | 06.04 | |
| 79 | 09.04 | Метание малого мяча одной рукой, переступание через препятствия. |
| 80 | 13.04 | |
| 81 | 14.04 | Ходьба по кругу, взявшись за руки; ползание на четвереньках, переступание через препятствия. |
| 82 | 16.04 | |
| 83 | 20.04 | Ходьба в разных направлениях; бросание мяча на дальность. |
| 84 | 21.04 | |
| 85 | 23.04 | Ходьба в определённом направлении; лазание под шнур; прыжки на месте. |
| 86 | 27.04 | |
| 87 | 28.04 | Ползание на четвереньках, лазания под дугу; прыжки на двух ногах, выполнение движений по сигналам. |
| 88 | 30.04 | |
| 89 | 04.05 | Броски на дальность; ползание на четвереньках. |
| 90 | 05.05 | |
| 91 | 07.05 | Ходьба по доске; бросание мяча двумя руками из-за головы на дальность. |
| 92 | 11.05 | |
| 93 | 12.05 | Ходьба , со сменой направления; броски мяча на дальность. |
| 94 | 14.05 | |
| 95 | 18.05 | Ходьба в колонне по одному; броски мяча одной рукой, лазание под верёвку. |
| 96 | 19.05 | |
| 97 | 21.05 | Броски мяча одной рукой, действие по сигналу. |
| 98 | 25.05 | |
| 99 | 26.05.2021г | |