

**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 ТОДОСЬЯ
МИНИСТЕРСТВО**

«Ляб адзись ныллынослы 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 слабовидящих детей
на 2020/2021 учебный год**

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

1 младшая группа

Составитель:
Кайгородова.Г.Г
Бажнова.А.В

Рабочая программа: физическое развитие

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

Образовательная область «Физическое развитие».

Количество часов в неделю по учебному плану – 3 час

Количество часов в учебном году – 99 часа

Цель: Развитие у слабовидящих 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 слабовидящих 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 учетом 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 учетом 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 и бега в соответствии с указанием педагога.

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

Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки (по возможности, с учетом 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 вперед, 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, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки 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 10-15 см), 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 вперед двумя руками из-за головы. Метание малых мячей правой и левой рукой.

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

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

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). С помощью взрослого. Наклоняться вперед. Поочередно 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 учетом рекомендации врачей). Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Шевелить пальцами ног (сидя).

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

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

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

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

С подпрыгиванием. «Через ручеек», «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 и бег, 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 и бег в 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 определенном направлении; катание мяча.
20	14.10	
21	16.10	Ходьба по доске, броски мяча; действия по сигналу.
22	20.10	
23	21.10	Ходьба, бег; броски малого мяча.
24	23.10	
25	27.10	Метание малого мяча одной рукой, переступание через препятствия.
26	30.10	
27	10.11	Ходьба по кругу, взявшись за руки; ползание на четвереньках, переступание через препятствия.
28	11.11	
29	13.11	Ходьба в разных направлениях; бросание мяча на дальность.
30	17.11	
31	18.11	Ходьба в определенном направлении; лазание под шнур; прыжки на месте.
32	20.11	
33	24.11	Ходьба по кругу взявшись за руки; броски мяча в вертикальную цель.
34	25.11	
35	27.11	Ходьба по ограниченной поверхности; катание мяча под дугу.
36	01.12	
37	02.12	Ходьба по доске; прыжки в длину с места.
38	04.12	
39	08.12	Ползание на четвереньках, лазания под дугу; прыжки на двух ногах, выполнение движений по сигналам.
40	09.12	
41	11.12	Броски на дальность; ползание на четвереньках.
42	15.12	
43	16.12	Ходьба по доске; бросание мяча двумя руками из-за головы на дальность.
44	18.12	
45	22.12	Ходьба и бег, со сменой направления; броски мяча на дальность.
46	23.12	
47	25.12	Ходьба и бег; лазание по гимнастической стенке.
48	12.01.2021.	
49	13.01	Ходьба в колонне по одному; броски мяча одной рукой, лазание под веревку.
50	15.01	
51	19.01	Ползание по гимнастической стенке; броски мяча одной рукой, действие по сигналу.
52	20.01	
53	22.01	Катание мяча; лазание по гимнастической стенке, броски мяча одной рукой в горизонтальную цель.
54	02.02	
55	03.02	Ходьба и бег в колонне по одному, по доске; лазание под шнур; ползание на четвереньках.
56	05.02	
57	09.02	Ходьба и бег; метание на дальность одной рукой; действие по сигналу.
58	10.02	
59	12.02	Прыжки; ходьба по гимнастической скамейке; ползание и лазание.
60	16.02	
61	17.02	Катание мяча друг другу; броски мяча на дальность из-за головы двумя руками.
62	19.02	
63	24.02	Катание мяча в цель; броски мяча из-за головы двумя руками;

64	26.02	быстрое реагирование на сигнал.
65	18.02	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину.
66	02.03	
67	03.03	Ходьба по доске, броски в цель; прыжки в длину с места.
68	05.03	
69	09.03	Ходьба и бег в по сигналу.
70	10.03	
71	12.03	Ходьба по ограниченной поверхности, 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 по доске, броски мяча; действия по сигналу.
76	31.03	
77	02.04	Ходьба, бег; 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 определенном 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 и бег, со сменой направления; броски мяча на дальность.
94	14.05	
95	18.05	Ходьба в колонне по одному; броски мяча одной рукой, лазание под веревку.
96	19.05	
97	21.05	Ползание по гимнастической стенке; броски мяча одной рукой, действие по сигналу.
98	25.05	
99	26.05.2021г.	