

**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

Государственное казенное  
общеобразовательное учреждение  
Удмуртской Республики  
«Школа № 256 для детей  
с нарушением зрения»  
ГКОУ УР «Школа №256»



**УДМУРТ ЭЛКУНЫСЬ  
ДЫШЕТОНЫЯ НО ТОДОСЬЯ  
МИНИСТЕРСТВО**

«Либ адзись нылшося 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужыорт  
«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](mailto:sad-256@mail.ru)

Принята:

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



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор /Г.Н. Ермолаева  
Приказ № 80 от «27» августа 2020г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к Адаптированной основной образовательной программе  
дошкольного образования для детей с амблиопией и косоглазием.  
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 для детей с амблиопией и косоглазием.

**Образовательная область «Физическое развитие».**

**Количество часов в неделю по учебному плану – 3 час**

**Количество часов в учебном году – 99 часа**

**Цель:** Развитие у детей с амблиопией и косоглазием 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 детей с амблиопией и косоглазием 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», «Проползти 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;

32	18.11	прыжки на месте.
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	
	.	