

**МИНИСТЕРСТВО  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

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



**УДМУРТ ЭЛЬКУНЫСЬ  
ДЫШЕТОНЫЯ НО ТОДОСЯ  
МИНИСТЕРСТВО**


«Ляб адзяс нылныслы 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кул казна ужъяурт  
«256-тй номеро школа» УЭ ОККУ

Молодежная ул., д. 88, Ижевск, Удмуртская Республика 426075  
Тел./факс (3412) 37-13-28 E-mail: [saf-256@mail.ru](mailto:saf-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 для детей с амблиопией и косоглазием  
на 2020/2021 учебный год

**Физическая культура**

**Физическое развитие**  
(образовательная область)  
**2 младшая группа**

Составитель :  
А.И.Евграфова  
первая квалификационная категория

## **Рабочая программа: физическое развитие 2 младшая группа**

**Разработана** на основе Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования 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 слабовидящих и слепых детей двигательных навыков.

**Задачи:**

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

### **2 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) (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта (по возможности, с разрешения врача педиатра и врача офтальмолога).**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно.

Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях по разметке.

Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

## **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, обручами, мячами, шарами.

### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, в колонне по одному; в разных направлениях: по прямой, по кругу. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см), по доске; ходьба по ребристой доске, перешагивание через предметы, рейки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с одного края площадки на другой, в колонне по одному, по кругу; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой, в горизонтальную цель двумя руками, правой и левой рукой. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол, ловля его.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой, между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур; в длину с места.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг.

#### ***Общеразвивающие упражнения***

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

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

##### **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Передавать мяч друг другу над головой, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи.

##### **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком.

Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

*Спортивные упражнения*

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

**С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

**С подлезанием и лазаньем.** «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой».

**С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю»,

**На ориентировку в пространстве.** «Найди свое место».

№	Дата проведения	Содержание
1	01.09.20	Развивать ориентировку в пространстве, ходьба по уменьшенной площади опоры.
2	03.09	
3	04.09	Ходьба и бег в прямом направлении; прыжки на двух ногах на месте.
4	08.09	
5	10.09	Развивать умение действовать по сигналу; учить отталкивать мяч при прокатывании.
6	11.09	
7	15.09	Развивать ориентировку в пространстве, действовать по сигналу, группироваться при лазании под шнур.
8	17.09	
9	18.09	Упражнять в сохранении равновесия; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги.
10	22.09	
11	24.09	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; прокатывание мяча друг другу.
12	25.09	
13	29.09	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в задании с мячом.
14	01.10	
15	02.10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом; ползание на четвереньках и упражнения в равновесии.
16	06.10	
17	08.10	Упражнять в равновесии; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
18	09.10	
19	13.10	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий; в прокатывании мяча друг другу.
20	15.10	
21	16.10	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча.
22	20.10	
23	22.10	Упражнять в ходьбе развивая внимание; в ползании, в равновесии.
24	23.10	
25	27.10	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве.
26	29.10	
27	30.10	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
28	10.11	
29	12.11	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами; умении группироваться при лазании под дугу.
30	13.11	
31	17.11	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по скамейке.
32	19.11	
33	20.11	Ходьба с выполнением заданий; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры.
34	24.11	

35	26.11	Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прокатывании мяча.
36	27.11	
37	01.12	Действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при прокатывании мяча друг другу.
38	03.12	
39	04.12	Упражнять в ползании под дугу не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
40	08.12	
41	10.12	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов, развивать координацию при ходьбе переменным шагом.
42	11.12	
43	15.12	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
44	17.12	
45	18.12	Упражнять в ходьбе переменным шагом, разучить бросание мяча через шнур; ползание под шнур.
46	22.12	
47	24.12	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; упражнять в равновесии.
48	25.12	
49	29.12	Ходьба и бег по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры.
50	31.12.20	
51	12.01.21	Ходьба и бег врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
52	14.01	
53	15.01	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании.
54	19.01	
55	21.01	Развивать координацию в ходьбе и беге между предметами; упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре.
56	22.01	
57	26.01	Ходьба и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в равновесии при ходьбе на повышенной опоре.
58	28.01	
59	29.01	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
60	02.02	
61	04.02	Развивать глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
62	05.02	
63	09.02	Упражнять в ходьбе по сигналу; ползание между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
64	11.02	
65	12.02	Ходьба и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; задания в равновесии.
66	16.02	
67	18.02	Ходьба и бег между предметами; прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; прокатывание мяча друг другу.
68	19.02	
69	25.02	Ходьба с выполнением заданий по сигналу, броски и ловля мяча, ползание по скамейке.
70	26.02	
71	02.03	Ходьба и бег по сигналу, лазание по гимнастической стенке, задания в равновесии.
72	04.03	
73	05.03	Ходьба с выполнением заданий, упражнения в равновесии.
74	09.03	
75	11.03	Ходьба, прыжки в длину, задания с мячом.
76	12.03	
77	16.03	Ходьба со сменой направления, прокатывание мяча, ползание.
78	18.03	
79	19.03	Ходьба между предметами, лазание под шнур, упражнения в равновесии.
80	30.03	

81	01.04	Ходьба с выполнением заданий, упражнения в равновесии.
82	02.04	
83	06.04	Игровые задания, броски мяча на дальность.
84	08.04	
85	09.04	Ходьба с заданиями, броски мешочков, ползание между предметами.
86	13.04	
87	15.04	Ходьба и бег врассыпную, упражнения в равновесии, лазание под шнур.
88	16.04	
89	20.04	Ходьба между предметами, бег врассыпную, ходьба по скамейке.
90	22.04	
91	23.04	Ходьба с перешагиванием, броски мячей.
92	27.04	
93	29.04	Ходьба и бег с поворотами, прокатывание мячей, ползание.
94	30.04	
95	04.05	Игровые упражнения.
96	06.05	Ходьба с выполнением заданий, упражнения в равновесии.
97	07.05	Ходьба и бег по сигналу, лазание по гимнастической стенке, задания в равновесии.
98	11.05	
99	13..05.21г.	