

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

«Ляб адзесь пылынслы 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькуньсь  
огъядышетонъя кул 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](mailto:sad-256@mail.ru)

Принята:

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  /Т.Н. Ермолаева  
Приказ № 85 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)  
подготовительная группа

Составитель :  
А.И.Евграфова  
первая квалификационная категория

## **Рабочая программа: физическое развитие подготовительная 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** (физическая культура – 75ч, плавание – 24ч.)

**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.

## **Подготовительная 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 с учетом зрительной патологии ребенка (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**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном педагогом темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх, способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, выразительности их выполнения.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки.

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

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям.

Проводить физкультурные досуги.

### ***Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.***

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; поднимая ногу и делая под ней хлопок; с перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через рейку, Ходьба по узкой рейке, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад,. Бег в колонне по одному, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями. Бег с мячом, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Бег в чередовании с ходьбой; челночный бег.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке, сохранением координации движений, перелезанием с пролета на пролет.

**Прыжки по возможности.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по возможности в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, с зажатым между ног мячом. Прыжки в длину с разбега, вверх с места, доставая предмет, подвешенный поднятой руки ребенка. Прыжки через большой обруч (как через скакалку).

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя; через сетку. Бросание мяча вверх, о пол, ловля его двумя руками, одной рукой, с хлопками. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Метание на дальность левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на «первый - второй»; повороты направо, налево, кругом. *Общеразвивающие упражнения*

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

Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя); отставляя ногу назад на носок, поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении. Прогибаться, лежа на животе. Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене лежа на спине.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок, приседать, держа руки за головой. Выполнять выпад вперед, в сторону. Захватывать ступнями ног предметы лежащие на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке. *Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.*

*Спортивные упражнения*

*Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками, одной рукой от плеча). Ловить летящий мяч на разной высоте. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Забивать мяч в ворота.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее до флажка?», «Два Мороза», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?».

«Охотники и звери».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

### **Задачи обучения плаванию**

**Гигиеническое воспитание:** учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа), самостоятельно мыться под душем (пользоваться мочалкой, мылом), помогать друг другу; после занятия растереть полотенцем тело, высушить волосы, аккуратно одеться.

**Развитие двигательных умений и навыков:** учить свободно передвигаться в воде, использовать все виды ходьбы, бега, прыжков; учить делать руками гребковые движения, (пальцы плотно сжаты), выполнять руками круговые движения вперед и назад.

**Погружение:** учить свободно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы на дне, погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать.

**Скольжение:** учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.

**Дыхание:** учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

**Развитие и воспитание физических качеств:** продолжать развивать силу, быстроту, выносливость; воспитывать смелость, целеустремленность, выдержку.

**Правила поведения:** учить быть внимательным при выполнении упражнений, не мешать товарищам; не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу; вовремя убирать игрушки и предметы после использования на своё место.

#### **Распределение упражнений в порядке усложнения:**

**Упражнения в ходьбе и беге:** использовать все виды ходьбы (в т. ч. в виде соревнования), бег с работой рук (делать гребковые движения, пальцы плотно сжаты), бегать спиной вперед с работой рук круговыми движениями назад.

**Упражнения в прыжках:** «Кто выше?» - выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой, руки на поясе; «Кто быстрее?» - прыжки на двух ногах до противоположного борта.

**Упражнения на погружение под воду и дыхание:** «Водолазы» - ныряние с доставанием предметов со дна бассейна, выдох делать в воду; «Насос» - стоя друг против друга и держась за руки, попеременно глубоко погружаться, делая выдох в воду; «Сосчитай пальцы» - дети ныряют, открывают глаза под водой и считают пальцы на руках товарища; «Достань дно руками» - погружение с доставанием дна руками, «Покажи пятки» - погружение с отрыванием ног от дна; «Поплавок» - погрузиться в воду, обхватить руками колени, прижать их к груди, оторвать ноги от дна и подождать, пока вода не поднимет тело к поверхности.

**Упражнения на скольжение:** встать лицом к бортику, отойти на 3-4 шага назад и постараться допрыгнуть до бортика, вытянув вперед руки, с минимальным скольжением; «Стрела» - сделать глубокий вдох, одной ногой упереться в бортик, и, оттолкнувшись, проскользить по поверхности воды, опустив лицо в воду, вытянув прямые руки и ноги (то же, но лёжа на спине); «Медуза» - ноги и руки на ширине плеч, плавно лечь на воду, опустить лицо в воду, спокойно лежать, расслабив тело; «Звезда» - то же, что и «Медуза», только руки и ноги не «висят» в расслабленном виде, а натянуты, как лучики звезды; «Звезда» на спине – то же, только лёжа на спине «Торпеда» - сначала выполнять упражнение на месте: взяться руками за поручень, лечь на воду, опустив лицо, и работать

ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди, затем выполнять то же, не держась руками за поручень, а вытянув прямые руки в сторону противоположного борта; «Торпеда» на спине – сначала отработать движения ногами: сесть на дно на глубине 40 см, руки в упоре сзади, приподнять ноги и работать ими, как при плавании способом «Кроль» на спине, затем выполнять упражнение, лёжа на спине с доской в вытянутых над головой руках, затем без доски; «Винт» - выполняя упражнение «Стрела» перевернуться с груди на спину и снова на грудь.

**Игры:** «Футбол» («Вратарь»), «Буксир», «Плавающие стрелы», «Дружные ребята», «Вода кипит» («Общее дыхание»), «Медузы», «Рекорд» («Кто выше?», «Кто быстрее?»), «Торпеды», «Поезд в туннель», «Передай предмет под водой», «Водолазы», «Насос», «Спасатели», «Винт».

## Физическая культура ( 75ч.)

№	Дата проведения	Содержание
1	01.09.20г.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную; прыжки с продвижением вперед; упражнения в равновесии.
2	02.09	Построение в колонны; упражнения в равновесии и прыжках.
3	07.09	Ходьба и бег между предметами, на носках; прыжки в высоту; броски мяча вверх.
4	08.09	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с остановками; прыжки; игровые упражнения с мячом.
5	09.09	Подбрасывание мяча вверх; ходьба на ограниченной площади опоры.
6	14.09	Игровые упражнения в беге, прыжках; тренажеры.
7	15.09	Ходьба и бег с изменением темпа движения; лазание в обруч боком; упражнения в равновесии.
8	16.09	Игровые упражнения в беге, прыжках; тренажеры.
9	21.09	Прыжки; перебрасывание мяча друг другу.
10	22.09	Упражнения на гимнастической скамейке; прыжки.
11	23.09	Упражнения в равновесии; ползание; развитие ловкости.
12	28.09	Упражнения с мячом; ходьба по уменьшенной площади опоры.
13	29.09	Упражнения с мячом (подбрасывание, метание).
14	30.09	Метание мяча на дальность; прокатывание мяча.

15	05.10	Ходьба и бег с выполнением заданий; упражнения с мячом.
16	06.10	Ходьба с перешагиванием через предметы; упражнения в равновесии.
17	07.10	Прыжки с продвижением вперед; упражнения на гимнастической скамейке.
18	13.10	Лазание под дугу; упражнения в равновесии.
19	14.10	Прокатывание мяча между предметами; упражнения в прыжках и ползании.
20	20.10	Упражнять в лазании и равновесии.
21	21.10	Метание мешочков на дальность; прыжки в длину.
22	27.10	Прокатывание мячей; ползание по скамейке.
23	28.10	Бег с преодолением препятствий; игровые упражнения с мячом.
24	10.11	Ползание; ведение мяча.
25	11.11	Ходьба и бег враспынную; прыжки с продвижением; метание мяча.
26	17.11	Ходьба и бег между предметами; метание мяча.
27	18.11	Ходьба и бег с изменением направления, с перешагивание через предметы.
28	24.11	Ходьба и бег змейкой; перебрасывание мяча.
29	25.11	Ходьба и бег; прыжки; перебрасывание мяча.
30	01.12	Ползание по скамейке; прыжки со сменой ног.
31	02.12	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке; лазание по дугу.
32	08.12	Упражнения с мячом; в равновесии.
33	09.12	Бег с сохранением дистанции; ходьба по наклонной доске; перебрасывание мяча.
34	15.12	Метание мячей на дальность.
35	16.12	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону; ползание; перебрасывание мячей.

36	22.12	Ходьба и бег между предметами; броски мяча на дальность.
37	23.12	Ходьба и бег врассыпную; ловля мяча; ходьба и ползание по гимнастической скамейке;
38	29.12	Игровые упражнения с мячом.
39	30.12.20	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; лазание на гимнастическую стенку; прыжки.
40	12.01.21	Броски мяча о пол и ловля его; лазание на гимнастическую стенку.
41	13.01	Ходьба и бег между предметами, по доске; прыжки с ноги на ногу.
42	19.01	Ходьба по наклонной доске; прыжки на двух ногах; перебрасывание мячей.
43	20.01	Перебрасывание мяча; задания в равновесии.
44	26.01	Перебрасывание мячей; ходьба с мешочком на голове.
45	27.01	Прыжок в длину с места; ползание на четвереньках.
46	02.02	Прыжки в длину; перебрасывание мячей.
47	03.02	Задания в равновесии и прыжках; лазание на гимнастическую стенку.
48	09.02	Лазание на гимнастическую стенку; ведение мяча.
49	10.02	Прыжки; перебрасывание мячей друг другу.
50	16.02	Упражнения на гимнастической скамейке; прыжки.
51	17.02	Упражнения в равновесии; ползании.
52	24.02	Упражнения с мячом; ходьба по уменьшенной площади опоры.
53	02.03	Упражнения с мячом.
54	03.03	Метание мяча на дальность; прокатывание мяча.
55	09.03	Ходьба и бег с выполнением заданий; задания с мячом.
56	10.03	Ходьба с перешагиванием через предметы; упражнения в равновесии.

57	16.03	Прыжки с продвижением вперед; упражнения на гимнастической скамейке.
58	17.03	Лазание под дугу; упражнения в равновесии.
59	30.03	Прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании и прыжках.
60	31.03	Упражнять в лазании и равновесии.
61	06.04	Метание мешочков; прыжки в длину.
62	07.04	Прокатывание мячей; ползание по скамейке.
63	13.04	Бег с преодолением препятствий; игровые упражнения с мячом.
64	14.04	Ползание; ведение мяча.
65	20.04	Задания в прыжках и равновесии; лазанье на гимнастическую стенку.
66	21.04	Упражнения на гимнастической стенке; прыжки.
67	26.04	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании и переброске мячей.
68	27.04	Упражнения с мячом; упражнения с сохранением равновесия.
69	28.04	Ходьба и бег между предметами, врассыпную, с остановками; прыжки; игровые упражнения с мячом.
70	04.05	Подбрасывание мяча вверх; ходьба на ограниченной площади опоры.
71	05.05	Игровые упражнения в беге, прыжках; тренажеры.
72	11.05	Ходьба и бег с изменением темпа движения; лазание в обруч боком; упражнения в равновесии.
73	12.05	Игровые упражнения в беге, прыжках; тренажеры.
74	17.05	Эстафеты.
75	18.05	Эстафеты.

## Плавание (24 часа)



№	Дата проведения	Содержание
1	12.10.20	Ходьба и бег, прыжки. Работа ног «кролем» на груди у бортика.
2	19.10	Ходьба по бассейну, загребая руками воду, игра «Достань шайбу».
3	26.10	Скольжение на груди с опорой. Игра «Водолазы».
4	09.11	Работа ног у бортика «кролем»; игровое упражнение «Поплавок».
5	16.11	Скольжение «стрелой» на груди в обруч; игра «Покажи пятки».
6	23.11	Лежание на спине (в нарукавниках); игра «Плавучие стрелы».
7	30.11	Игровое упражнение «Дельфины»; игра «Медузы».
8	07.12	Скольжение на груди с работой ног; игра «Весёлые дельфины» с мячом.
9	14.12	Скольжение на груди без опоры, с работой ног. Игра «Караси и щука».
10	21.12	Скольжение на груди без опоры, с работой ног. Игра в кругу «Охотники и утки».
11	28.12.20	Скольжение на спине с плавательной доской. Игра «Водолазы».
12	11.01.21	Скольжение на спине с плавательной доской. Игра «Пятнашки с поплавком».
13	18.01	Бег по бассейну, работая руками в стиле «кроль». Игровое упражнение «Винт».
14	25.01	Скольжение на спине без опоры, с работой ног. Игра «Передай предмет под водой».
15	01.02	Скольжение на спине без опоры, с работой ног. Игра «Покажи пятки».
16	08.02	Беговые упражнения «Кто вперёд?». Игра «Вода кипит».
17	15.02	Ходьба, прыжки. Игра «Весёлые дельфины».
18	22.02	Скольжение на спине с работой ног, с разным положением рук. Игра «Морской бой».

19	01.03	Скольжение на спине с работой ног, с разным положением рук. Игра «Дружные ребята».
20	15.03	Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд. Скольжение на спине. Игра «Весёлые дельфины».
21	29.03	Скольжение на груди и на спине с работой ног. Игра «Дружные ребята»
22	05.04	Скольжение на груди и на спине с работой ног. Игра «Водолазы».
23	12.04	Эстафеты в воде.
24	19.04.21	Эстафеты в воде.