

**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 ТОДОСЪЯ  
МИНИСТЕРСТВО**

«Либ адзись нылпиослы 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кун казна ужъяурт  
«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 № Р 3 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)  
средняя группа

Составитель :  
А.И.Евграфова  
первая квалификационная категория

## **Рабочая программа: физическое развитие средняя группа**

**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** (физическая культура – 75ч., обучение плаванию – 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.

### **Средняя группа**

#### **Физическая культура**

Содержание образовательной области. «Физическое развитие» 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 (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации – с учетом физических возможностей ребенка);
- 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)**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног.

Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие.

Формировать умение прыгать через обруч (как через короткую скакалку).

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т. д.

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

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей с амблиопией и косоглазием. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей с амблиопией и косоглазием к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

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

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному. Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по доске, с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны. Ходьба по ребристой доске.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом.

Бег в колонне по одному, с изменением темпа. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой, продвигаясь вперед.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию. Прыжки через 2-3 рейки (поочередно через каждую).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу и ловля его (на расстоянии 1,5 м);

перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбивание мяча о землю правой и левой рукой. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

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

#### ***Общеразвивающие упражнения***

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

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову,

разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях);

перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой);

сидя приподнимать обе ноги над полом, поднимать, сгибать, выпрямлять. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

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

Подниматься на носки; выполнять полуприседания ; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные упражнения*

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей кеглю», «Мяч через сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.** «Найди и промолчи», «Кто ушел?».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Задачи обучения плаванию.**

Гигиеническое воспитание: добиваться, чтобы дети самостоятельно, в определённой последовательности раздевались и одевались, аккуратно складывали и вешали одежду; учились мыться под душем, пользоваться полотенцем, с помощью воспитателя насухо вытираться. Дети должны знать, что надо высушить волосы, растереться, обращаясь за помощью к взрослому.

Развитие двигательных умений и навыков: учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно. Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, разными способами. Учить выполнять прыжки, держась за поручень, с хлопками по воде, передвигаясь вперёд; подпрыгивать в высоту; учить бегать в воде с игрушкой и без неё вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга; бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

**Работа над дыханием:** учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох в воду, опуская лицо в воду и погружаясь до подбородка.

**Воспитание физических качеств:** ловкости, быстроты, силы мышц рук, ног, туловища.

**Правила поведения:** соблюдать очерёдность при входе в бассейн и выходе из него; выполнять упражнения по указанию инструктора; не кричать, не бросать игрушки, перед выходом из бассейна все игрушки ставить на своё место.

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

*Ходить*, держась за поручень, вдоль бортика; по кругу («Хоровод»), друг за другом («Паровоз»); держась одной рукой за поручень, другой загребая воду; с разным положением рук – вытянуты вперёд, заложены за спину. Ходить с высоким подниманием

бедро – «Цапли», в положении полуприседа, в положении наклона туловища вперёд, произвольно передвигаться по дну бассейна. Ходить, отгребая воду назад руками (пальцы согнуты, кисть лодочкой).

*Бегать*, с поддержкой за поручни, без поддержки, с работой рук гребками; ходьба с высоким подниманием прямых ног, бегать свободно, прыгать, держась за поручень, без поддержки («Воробышки»), вдоль бортика («Зайчики на прогулке»), прыжки с хлопками по воде («Поиграем в ладушки с водичкой»), с брызганьем («Дождик»), приседание с выпрыгиванием («Кто выше?»), держась за поручень.

**Погружение в воду:** опускать лицо в воду погружаясь до подбородка; опуская лицо в воду без выдоха («Птички умываются»), держась за поручень. Умывать лицо, лить воду себе на голову и не вытирать лицо руками («Дождик»), опускать лицо в воду быстрым движением, присесть в воду до подбородка и дуть («Пускаем пузыри»), двигать парусные лодочки и кораблики по воде, дуя.

### Физическая культура (75 часов)

№	Дата проведения	Содержание
1	01.09.20г.	Упражнения в равновесии; прыжках.
2	03.09	
3	07.09	Упражнять в прыжках; в прокатывании мяча.
4	08.09	
5	10.09	Упражнять в прокатывании мяча, лазание под шнур.
6	14.09	
7	15.09	Группировка при лазании под шнур; упражнения в равновесии.
8	17.09	
9	21.09	Упражнять в равновесии, прыжках.
10	22.09	
11	24.09	Приземление в прыжках; развивать точность приземления.
12	28.09	
13	29.09	Развивать глазомер и ритмичность при перешагивании.
14	01.10	
15	05.10	Лазание под дугу; упражнять в равновесии.
16	06.10	
17	08.10	Упражнять в прыжках; в равновесии.
18	13.10	
19	15.10	Ходьба и бег на носках; прокатывание мяча.
20	20.10	
21	22.10	Упражнения с мячами; ползание на четвереньках.
22	27.10	
23	29.10	Ползание на животе; упражнять в равновесии.
24	10.11	
25	12.11	Упражнять в равновесии; развивать ловкость и координацию в прыжках.
26	17.11	
27	19.11	Перестроение в пары на месте; прокатывание мяча между предметами.
28	24.11	
29	26.11	Перебрасывание мячей; ползание на четвереньках.
30	01.12	
31	03.12	Ползание по скамейке; упражнять в равновесии.
32	08.12	

33	10.12	Упражнения в прыжках и равновесии.
34	15.12	
35	17.12	Упражнения в прыжках и перебрасывании мяча.
36	22.12	
37	24.12	Ползание по скамейке; упражнения с мячом.
38	29.12	
39	31.12.20	Ходьба; упражнения в равновесии; в подлезании под шнур.
40	12.01.21	
41	14.01	Упражнения в равновесии; в прыжках.
42	19.01	
43	21.01	Прыжки в длину, метание на дальность.
44	26.01	
45	28.01	Ловля мяча двумя руками; ползание на четвереньках.
46	02.02	
47	04.02	Упражнять в ползании, лазании.
48	09.02	
49	11.02	Ходьба с изменением направления, задания с малым мячом.
50	16.02	
51	18.02	Упражнения с малым мячом, броски мяча через сетку.
52	25.02	
53	02.03	Прокатывание мяча; ползание на животе.
54	04.03	
55	09.03	Ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.
56	11.03	
57	16.03	Перебрасывание мячей друг другу, ходьба с заданиями.
58	18.03	
59	30.03	Упражнения с обручем.
60	01.04	
61	06.04	Метание на дальность; ползание на четвереньках.
62	08.04	
63	13.04	Ходьба с изменением направления, задания с малым мячом.
64	15.04	
65	20.04	Упражнять в равновесии и прыжках.
66	22.04	
67	26.04	Упражнения с мячом; прокатывание мячей.
68	27.04	
69	29.04	Упражнения с обручем.
70	04.05	
71	06.05	Метание на дальность, прыжки через бруски.
72	11.05	
73	13.05	Упражнения в лазании, равновесии.
74	17.05	
75	18.05.21г.	Прокатывание мячей, ползание по скамейке.

## Плавание (24ч.)

№	Дата проведения	Содержание
1	12.10.20	Знакомство со свойствами воды; ходьба вдоль бортика бассейна, держась за поручень.
2	19.10	
3	26.10	Прыжки, держась руками за поручень.
4	09.11	Ходьба в полуприседе, бег вдоль бортика. Игра «Дождик».
5	16.11	Ходьба, прыжки. Игра «Солнышко и дождик».
6	23.11	Игра «Воробышки моют личики».
7	30.11	Ходьба от борта к борту лицом вперёд.
8	07.12	Ходьба и бег по бассейну в разных направлениях без поддержки.
9	14.12	Игровое упражнение «Спрячемся под воду».
10	21.12	«Маленькие-большие» - ходьба в полуприседе, игра «Птички умываются».
11	28.12.20	«Воробышки» - прыжки без поддержки, Игра «Бегом за мячом».
12	11.01.21	Прыжки с хлопками по воде, игра «Воробышки умываются».
13	18.01	Упражнять в выполнении движений в воде и погружении; учить, не бояться воды.
14	25.01	Учить детей делать выдох в воду, игра «Пускаем пузыри».
15	01.02	Глубокий вдох и выдох в воду; игровое упражнение «Остуди чай».
16	08.02	Закрепление умения погружаться в воду до подбородка и с головой; игра «Прятки».
17	15.02	Бег с плавательной доской, игра «Дождь» - прыжки с брызганьем.
18	22.02	Ходьба и бег с обручем; игра «Кто быстрее?».
19	01.03	Прыжки с брызганьем; игровое упражнение «Пузыри».
20	15.03	Ходьба с высоким подниманием колен; игра «Насос».
21	29.03	Бег с высоким подниманием бедра; игра «Пузыри».
22	05.04	Бег «Кто быстрее?»; игра «Рыбки и рыболов».
23	12.04	Бег без поддержки с работой рук гребками; игра «Охотник и утки».
24	19.04.21	Прыжки с брызганьем; игра «Найди себе пару».