

**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 адзінсь вытвинослы 256-тй номеро  
школа» Удмурт Элькунысь  
огъядышетонъя кул казна ужьюрт  
«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  Л.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)  
старшая группа

Составитель :  
А.И.Евграфова  
первая квалификационная категория

## **Рабочая программа: физическое развитие старшая 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 – 75 ч, плавание – 24 ч.)

**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.

### **Старшая 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 рекомендации врача**) (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**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость (**с учетом рекомендации врача**).

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке.

Совершенствовать умение прыгать (**с учетом рекомендации врача**) сохранять равновесие при приземлении.

Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч двумя руками, отбивать его правой и левой рукой на месте.

Ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

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

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх - эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым убирать физкультурный инвентарь на место.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников (по возможности и с учетом рекомендации врача) к активному участию в коллективных играх, развлечениях.

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

#### ***Основные движения***

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, с выполнением различных заданий. Ходьба по узкой рейке, гимнастической скамейке с поддержкой педагога.

**Бег** (по возможности и с учетом рекомендации врача). Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному.

Бег в течение 1,5-2 минут в чередовании с ходьбой; челночный бег.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках, ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой.

**Прыжки** (по возможности и с учетом рекомендации врача). Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед.

**Бросание, ловля, метание (по возможности).** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой (правой, левой); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча друг другу; различными способами (снизу, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед, прокатывание мячей. Метание предметов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.

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

#### ***Общеразвивающие упражнения***

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

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя. Наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки на поясе, руки за голову. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног** (по возможности и с учетом рекомендации врача) Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку.

**Статические** упражнения. Сохранять равновесие приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

*Спортивные упражнения*

*Спортивные игры*

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками, вести мяч правой, левой рукой.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Ловишки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

### **Задачи обучения плаванию**

**Воспитание гигиенических навыков.** Продолжать учить самостоятельно раздеваться и одеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и вешать одежду. Продолжать учить мыться под душем, пользуясь мылом и мочалкой, проявлять при этом самостоятельность, насухо вытираться полотенцем, с незначительной помощью воспитателя сушить волосы.

**Развитие двигательных умений и навыков.** Продолжать учить самостоятельно передвигаться в воде, выполняя различные задания. Учить ходить по бассейну, загребая воду руками и в положении полуприседа, наклонившись вперёд. Использовать на занятиях все виды бега, указанные в «Программе» для данной возрастной группы. Учить выпрыгивать из воды, прыгать, отрывая ноги ото дна бассейна с продвижением вперёд; выпрыгивать с последующим погружением в воду; учить прыгать с бортика, отталкиваясь двумя ногами. Учить вытягиваться на поверхности воды, расслабив тело («Звезда», «Медуза»); скользить по поверхности воды, оттолкнувшись ото дна или борта («Стрела»).

**Погружение.** Учить погружаться в воду самостоятельно и поочередно в паре («Насос»); открывать в воде глаза, доставать со дна предметы руками («Водолазы»).

**Дыхание.** Учить делать выдох в воду, погрузив лицо и всю голову.

**Воспитание физических качеств:** быстрота, сила, смелость, выносливость.

**Распределение видов упражнений в порядке усложнения:**

**Ходьба:** «Цапля», приставной шаг; широкий шаг, высоко поднимая колено; широкий шаг, высоко поднимая носок; ходьба по бассейну, загребая воду руками – лицом вперёд, спиной вперёд, в положении полуприседа, помогая себе руками, с наклоном туловища вперёд.

**Бег:** «Кто быстрее?», «Лошадки».

**Прыжки:** на месте у бортика («Кто выше?»), на обеих ногах, руки на поясе; с продвижением вперёд; от бортика к бортику, отрывая ноги от дна; выпрыгивание с последующим погружением до подбородка, до глаз, с головой; подпрыгивание с последующим падением в воду.

**Погружение в воду:** до подбородка, до глаз, с головой. Погружение лица с пусканием пузырей; стоя в положении наклона сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох; «Насос», «Водолазы», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

**Игры:** «Цапля», «Караси и карпы», «Кто достанет клад?», «Хоровод», «Смелые ребята», «Лягушата», «Пузыри», «Удочка», «Оса», «Вратарь», «Бегом за мячом», «Дровосек», «Карусели», «Водолазы», «Покажи пятки», «Медуза», «Звезда», «Стрела».

### **Физическая культура (75 часов)**

№	Дата проведения	Содержание
1	01.09.20г.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в прыжках с продвижением; метании мяча.
2	04.09	Ходьба и бег между предметами; метание мяча.
3	07.09	Ходьба и бег с изменением направления, с перешагиванием через предметы.
4	08.09	Ходьба и бег змейкой; перебрасывание мяча.
5	11.09	Упражнять в ходьбе и беге; в прыжках; в перебрасывании мяча.
6	14.09	Ползание по скамейке; прыжки со сменой ног.
7	15.09	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке; лазание под дугу.
8	18.09	Упражнения с мячом; упражнения с сохранением равновесия.
9	21.09	Бег до 1 минуты; ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке; перебрасывание мяча.
10	22.09	Ходьба с высоким подниманием бедра; ведение мяча правой и левой рукой; упражнять в прыжках.
11	25.09	Разучить поворот во время ходьбы; бег с преодолением препятствий; перебрасывание мяча.
12	28.09	Ходьба и бег; игровые упражнения с мячом.
13	29.09	Ходьба с изменением темпа движения; метание в цель; упражнения в равновесии.
14	02.10	Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия; метание мяча.
15	05.10	Ходьба парами; лазание в обруч; упражнения в равновесии.
16	06.10	Игровые упражнения.
17	09.10	Упражнения в равновесии; перебрасывание мячей.
18	13.10	Игровые упражнения с мячом; в равновесии.
19	16.10	Ходьба с изменением направления движения; бег между предметами; ползание по гимнастической скамейке; и ведение мяча между предметами.
20	20.10	Бег с перешагиванием через предметы; упражнения с мячом.
21	23.10	Ходьба с изменением темпа движения; в беге между предметами; в равновесии; упражнения с мячом.
22	27.10	Бег; перебрасывание мяча в шеренгах.
23	30.10	Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упражнять в равновесии.
24	10.11	Бег с преодолением препятствий; упражнения с мячом.
25	13.11	Сохранять в беге дистанцию; ходьба по наклонной доске с сохранением равновесия; перебрасывание мяча.
26	17.11	Метание мячей на дальность.
27	20.11	Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании и переброске мячей.
28	24.11	Ходьба и бег между предметами; бросание мячей на дальность.
29	27.11	Ходьба и бег в рассыпную; ловить мяч, развивая глазомер и ловкость; ползание по гимнастической скамейке; упражнять в

		равновесии.
30	01.12	Игровые упражнения с мячом.
31	04.12	Ходьба и бег по кругу, враспынную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
32	08.12	Броски мяча о пол и ловля его; лазанье по гимнастической стенке.
33	11.12	Ходьба и бег между предметами, по доске; прыжки с ноги на ногу.
34	15.12	Ходьба по наклонной доске; прыжки на двух ногах; перебрасывание мячей.
35	18.12	Перебрасывание мяча; задания в равновесии.
36	22.12	Перебрасывание мячей; ходьба с мешочком на голове.
37	25.12	Прыжок в длину с места; ползание на четвереньках.
38	29.12.20	Прыжки в длину; перебрасывание мячей.
39	12.01	Задания в прыжках и равновесии; лазанье на гимнастическую стенку.
40	15.01	Лазанье на гимнастическую стенку; ведение мяча.
41	19.01	Ходьба и бег враспынную; равновесие на повышенной опоре; забрасывание мяча.
42	22.01	Равновесие; прыжки боком; броски мяча.
43	26.01	Прыжки на полусогнутые ноги; лазание под дугу; отбивание мяча о пол.
44	29.01	Прыжки в длину; перебрасывание мяча.
45	02.02	Ходьба и бег между предметами; метание; перешагивание через препятствие.
46	05.02	Метание ползание по скамейке; ходьба на носках.
47	09.02	Лазание по гимнастической стенке; задания в прыжках и с мячом.
48	12.02	Лазание по гимнастической стенке; прыжки; бросание мяча.
49	16.02	Ходьба с мешочком на голове; прыжки; перебрасывание мяча.
50	19.02	Ходьба по канату; прыжки; перебрасывание мяча.
51	26.02	Ходьба и бег; прыжок в высоту; метание; ползание между предметами.
52	02.03	Прыжки в высоту; метание; ползание.
53	05.03	Ходьба; ползание по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.
54	09.03	Прыжки; упражнения в равновесии; ползание.
55	12.03	Метание; упражнения в лазании и равновесии.
56	16.03	Метание; ползание; упражнения в равновесии.
57	19.03	Ходьба и бег; упражнения в равновесии, прыжках и метании.
58	30.03	Ходьба с передачей мяча. Прыжки, броски мяча.
59	02.04	Прыжки через обруч; упражнять в прокатывании обручей.
60	06.04	Прыжки, прокатывание обручей, лазание в обруч.
61	09.04	Метание, упражнять в ползании и сохранении равновесия.
62	13.04	Метание; ходьба по скамейке; ползание.
63	16.04	Лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.
64	20.04	Лазание на гимнастическую стенку; прыжки.
65	23.04	Упражнять в сохранении равновесия; прыжках; бросках мяча.
66	26.04	Упражнения в равновесии; прыжках.
67	27.04	Прыжок в длину с разбега; перебрасывание мяча.
68	30.04	Прыжки в длину; броски мяча; лазание под дугу.
69	04.05	Ходьба и ползание по гимнастической скамейке; лазание под дугу.

70	07.05	Упражнения с мячом; упражнения с сохранением равновесия.
71	11.05	Ходьба и бег по кругу, врассыпную; лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
72	14.05	Броски мяча о пол и ловля его; лазанье по гимнастической стенке.
73	17.05	Ходьба с высоким подниманием бедра; ведение мяча правой и левой рукой; упражнять в прыжках.
74	18.05	Поворот во время ходьбы; бег с преодолением препятствий; перебрасывание мяча.
75	21.05.21г.	Ходьба с передачей мяча. Прыжки, броски мяча.

### Плавание (24 часа)

№	Дата проведения	Содержание
1	12.10.20	Ходьба с высоким подниманием колен, бег. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду.
2	19.10	Бег парами, выдох в воду, Игра «Караси и карпы».
3	26.10	Ходьба и бег с работой рук, прыжки с падением в воду.
4	09.11	Ходьба с наклоном туловища вперёд, прыжки с падением в воду, Игра «Хоровод».
5	16.11	Бег, ходьба приставными шагами, игра «Рыболовы» (достать игрушки со дна бассейна).
6	23.11	Ходьба «в тоннель» из трёх обручей, выдох в воду, Игровое упражнение «Покажи глазки из воды».
7	30.11	Прыжки с погружением в воду до глаз, с головой; держась руками за поручень, работа ногами «кроль».
8	07.12	Прыжки с погружением в воду, «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, выдох в воду.
9	14.12	Лежание на груди с плавательной доской, игра «Пузыри».
10	21.12	Ходьба в «тоннель» из 3 обручей, Игра «Смелые ребята».
11	28.12.20	Бег, прыжки; «Посмотри, что на дне», Игра «Кто быстрее к мячу».
12	11.01.21	Лежание на груди с плавательной доской, Игра «Поезд в туннель» (на задержке дыхания).
13	18.01	Скольжение на груди с плавательной доской; работа ног «кролем» у бортика; игра «Бегом за мячом».
14	25.01	Скольжение на груди с плавательной доской и работой ног; Игра «Насос».
15	01.02	Ходьба, бег, прыжки; лежание на груди без опоры; упражнение «Морская звезда».
16	08.02	«Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд; «Морская звезда».
17	15.02	Скольжение на груди «Кто дальше?»; Игра «Хоровод».
18	22.02	«Медуза» на груди с доской; игра «Кто достанет клад?».
19	01.03	Ходьба и бег; игровое упражнение «Лошадки».
20	15.03	Бег по бассейну, загребая воду руками; скольжение на груди с работой ног.
21	29.03	Прыжки с погружением; «Медуза» на груди, на спине (в надуватниках).
22	05.04	Скольжение на груди с работой ног; игра «Покажи пятки».
23	12.04	Бег по бассейну в разных направлениях, Игра «Водолазы».

24	19.04.21	«Морская звезда» на груди и спине; игра «Охотник и утки».
----	----------	---