

**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда  
«Детский сад № 100»**

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета МАДОУ д/с 100  
протокол № 1 от 31.08.2018



«Утверждаю»  
заведующий МАДОУ д/с №100  
*Клочко* Клочко Л.Г.  
приказ № 82-о от 31.08.2018

**Рабочая программа  
адаптированной основной общеобразовательной программы  
дошкольного образования МАДОУ д/с № 100  
для детей с задержкой психического развития**

**образовательная область  
«Физическое развитие»**

**культурная практика  
«Физическая культура»**

**2 год обучения (дети 6-7 лет)**

г. Калининград  
2018 год

## 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» (Физическая культура) для детей с задержкой психического развития 2 года обучения (6 до 7 лет).

Рабочая программа разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой МАДОУ № 100 для детей с задержкой психического развития, с учетом основной образовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» (авторский коллектив: Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).

**Основная форма** реализации данной программы – физкультурное занятие - 3 раза в неделю по 30 минут, в совместной деятельности, в режимных моментах.

**Основные цели и задачи:**

**Цель:** воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

**Задачи:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

## 2. Планируемые результаты освоения программы

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

- В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.
- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

### 3. Содержание программы Тематический план

№	Тема	Содержание
1,2.	Встреча с осенью	Цель: упражнение в ходьбе между расставленными предметами; упражнение в беге «змейкой»; создание условий для проявления выносливости при выполнении упражнений.
3.	Встреча с осенью.	(Проводится на спортивной площадке. ) Цель: упражнение в беге парами в разных направлениях; упражнение в беге парами по прямой; обучение детей самостоятельно выполнять двигательные задачи.
4,5.	Идут осенние дожди.	Цель: оздоровление организма ребенка с помощью имитационных движений и действий; совершенствование гигиенических навыков детей в игровой обстановке; упражнение в равновесии.
6.	Изучаем технику.	Цель: изучение с детьми простейших правил дорожного движения; умение детей кататься самостоятельно на трехколесном велосипеде, плавно нажимая на педали поочередно то одной, то другой ногой; обучение детей езде по прямой с соблюдением правил дорожного движения.
7,8.	Смешной фотограф.	Цель: выполнение упражнений для рук с целью развития ловкости кисти, фаланг пальцев; обучение детей выполнению упражнения для ног с целью увеличения амплитуды маховых движений; формирование осанки в упражнениях для туловища.
9.	Разноцветные автомобили	Цель: умение детей легко бегать; упражнение в прыжках из обруча в обруч; ознакомление детей с понятием «шеренга».

10,11.	Дни недели	Цель: обучение детей выражать в движениях каждый день недели; упражнение в подбрасывании и ловле мяча; закрепление умения в подбрасывании мяча в игре «Салют».
12.	Рядом с ветром.	(Проводится на спортивной площадке).
13,14.	Тонкая рябина.	Цель: обучение детей импровизации под мелодию песни: инсценировка песни с помощью различных пластических движений: выработка умения двигаться легко и свободно под мелодию песни, выполняя движения в соответствии с ее содержанием.
15.	В осеннем лесу в сентябре.	Цель: соблюдение определенных интервалов во время передвижения, не отставая от впереди идущего: упражнение в прыжках на двух ногах, на месте и с продвижением вперед: формирование у детей умения молча наслаждаться окружающей природой, прислушиваться к ее звукам.
16,17.	Хотим быть стройными.	Цель: формирование осанки в общеобразовательных упражнениях без предметов: обучение детей выполнять упражнения по рисунку (картинке); закрепление правильной осанки во время игры «Стоп».
18.	Путешественники.	Цель: обучение детей ориентировке в пространстве: создавать благоприятные условия для проявления ребенком инициативы при выполнении на фигурах: обучению детей правильному поведению в незнакомых местах.
19,20.	Неделька.	Цель: закрепление дней недели в стихах и движениях: упражнение в ходьбе на носках, пятках, внешней стороне стопы мелкими и широкими шагами; совершенствование у детей прыжковой выносливости.
21.	Метатели, бросатели и	(проводится на спортивной площадке).
22,23.	Осенние цветы.	Цель: корректирование эмоционального поведения детей с помощью цветов: формирование пластики движений на эмоциональном фоне восприятий и ощущений красоты слова, обращенного к цветку; выполнение движений в соответствии с характером музыки.
24.	Учимся прыгать в длину	(проводится на спортивной площадке)
25,26.	Что мы делаем	Цель: выполнение с детьми общеобразовательных упражнений, придуманных ими: ознакомление детей с понятиями «утро», «день», «вечер», «ночь»: обучение детей передаче воображаемых действий под музыкальное сопровождение.
27.	Ползаем, ползаем	(проводится на спортивной площадке).
28,29.	Поиграем в упражнения	(проводится на спортивной площадке)
30.	Зверюшки, наострите ушки.	Цель: обучение детей передавать образ животного в движении; содействовать самостоятельному выбору способа достижения цели, проявлять инициативу
31,32.	Строевые упражнения.	Цель: закрепление понятий «колонна», «строевые упражнения»; обучение детей строиться самостоятельно в колонны, в совершенствовании строевых упражнений в играх.
33.	Провожаем птиц в полет.	Цель: упражнения в ходьбе, в беге с различными заданиями; выработка ловкости и быстроты реакции на изменение в окружающей обстановке.
34,35.	Ледяные горошки.	Цель: упражнение в ходьбе, одновременно выработывая у детей умение соблюдать равновесие; упражнение в беге, в прыжках с препятствиями.
36.	Доброе сердце	Цель: упражнение в ползании, лазанье, выработывании у детей осанки, развитие личностных качеств детей.
37,38.	Стану ли я хорошо	Цель: упражнение в подпрыгивании на двух ногах на месте;

39.	Посмотрим, скажем, сделаем.	(проводится на спортивной площадке детского сада). Цель: совершенствование у детей основных движений руками, ногами, туловищем.
40,41.	Давай потанцуем	Цель: обучение детей запоминанию последовательности плясовых движений; изменению темпа движения в соответствии с характером музыки; побуждение детей к импровизации танцевальных движений
42.	В городке веселых затей	(проводится на детской площадке). Цель: обучение детей ориентировке на местности, умению быть организованными, проявлению ловкости и выносливости в играх.
43,44.	Давайте придумывать.	(проводится в спортивном зале). Цель: ознакомление детей с правилами поведения на улице в зимний период; упражнение в движениях на преодоление препятствий; совершенствование умений и навыков в упражнениях на равновесие.
45.	Зима.	(проводится на площадке). Цель: развитие способности сохранять устойчивое положение тела в неблагоприятных условиях (скользкие дорожки, мокрое покрытие); развитие умения детей приспосабливаться к различным погодным условиям, решая двигательные задачи, воспитание воли, с помощью упражнений на преодоление препятствий.
46,47.	Присмотрись.	Цель: ознакомление детей с ходьбой, пригнувшись, крадучись, на носках; упражнение в беге с изменением направления движения по указанию воспитателя; совершенствование умения навыков в ползании.
48.	Снежок мой дружок.	(проводится на спортивной площадке). Цель: ознакомление детей с правильным поведением на спортивной площадке в зимний период; упражнения в метании снежков в цель; воспитание доброты и внимания к окружающим людям, животным, предметам.
49,50.	Волшебная гостья	Цель: упражнение в различных видах ритмичного бега и ходьбы; обучение детей акробатическим элементам, умениям и навыкам в лазании и перелезании.
51.	Снежки за окном.	Цель: развитие ловкости рук в манипулировании с облегченными предметами; формирование умения и двигательных навыков в ловле
52,53.	Хоровод в Новый год.	Цель: обучение детей ходьбе и бегу в разных направлениях между расставленными предметами; упражнение в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; развитие координационных способностей, используя
		нетрадиционные подходы.

54.	Зимние ступеньки.	(проводится на дорожках детского сада). Цель: обучение детей ходьбе по ступенькам, самостоятельному скольжению по ледяным дорожкам.
55,56.	Хоровод под Новый год	Цель: развитие силовой выносливости, используя различные ситуации в игровой деятельности; обучение ориентировке в пространстве, ходить и бегать крадучись.
57.	Зимние забавы.	(проводится на спортивной площадке). Цель: ознакомление детей со спортивным инвентарем, применяемым в зимних видах спорта; обучение детей использованию элементов отдельных спортивных игр, развлечениях и забавах; развитие самостоятельности в занятиях со спортивной направленностью.
58,59.	А за окном то дождь, то снег.	Цель: ознакомление детей с загадками на зимнюю тему, различным движениям с клюшкой и шайбой, с доступными элементами акробатики.
60.	Волшебные фанерки.	Цель: ознакомление детей с играми - забавами, используя маленькие листы фанеры; развитие у детей умений приспособлять предмет к своим действиям; развитие координационных способностей у детей.
61,62.	Январь на дворе.	Цель: обучение детей свободно применять полученные умения для выражения своих впечатлений; развитие у детей гибкости в упражнениях по образному представлению.
63.	Прощание с январем.	(проводится на игровой площадке). Цель: упражнение отдельных движений, разученных на занятиях в январе; закрепление умения и навыков детей при выполнении спортивных упражнений.
64,65.	Здравствуй, февраль.	Цель: ознакомление детей со спортивными видами ходьбы на лыжах; опробование отдельных элементов и видов движений.
66.	Поход в зимний лес.	Цель: развитие у детей выносливости; воспитание приспособляемости к условиям окружающей действительности.
67,68.	Конек-горбунок.	Цель: обучение детей внимательному наблюдению за движениями животных; формирование у детей доброго отношения к животным.
69.	Как зима с весной встречается.	Цель: формирование у детей умений использовать основные движения в игровых ситуациях.
70,71.	Хорошее настроение.	Цель: добиваться соответственного и сознательного выполнения движений детьми.
72.	Встреча с выюгой.	(проводится на спортивной площадке) Цель: развитие положительного отношения к любым погодным условиям; обучение детей упражнениям силового характера.
73,74.	Похлопаем, потопаем.	Цель: ознакомление детей с новыми комплексами физических упражнений в парах; совершенствование ранее разученных акробатических элементов.

75.	На масленице!	Цель: ознакомление детей с праздником, посвященным проводам зимы; повторение упражнений на отдельные виды основные движений.
76,77.	Волшебный прутик.	Цель: упражнение в ходьбе и беге по ограниченной площади; развитие ловкости и внимания в игре «воробышки».
78.	Еще не все метели улетели.	(проводится на спортивной площадке). Цель: обучение детей быстрой ходьбе и выработке умения сохранять равновесие;
79,80.	Заглянула в гости к нам скакалка.	Цель: обучение детей удивляться, очаровываться предметом и действием с предметом; выполнение упражнений со скакалками, используя различные нетрадиционные варианты.
81.	Попробуем поймать солнечный зайчик <sup>7</sup>	Цель: совершенствование умений и навыков в прыжках на одной, двух ногах с продвижением вперед; упражнение в беге в сочетании с прыжками.
82,83.	Дедушка Мазай и дети.	Цель: упражнение в беге на дистанцию 200, 300 метров; выработка умения быстро реагировать на сигнал в игровых упражнениях.
84.	Что нам скакалочки нарисовали? Спешит на улицу детвора.	Цель: обучение детей ходьбе по шнуру, положенному на полу; упражнение в прыжках через короткую скакалочку; совершенствование умения ловить мяч и бросать его друг другу.
85,86.	Спешит на улицу детвора.	Цель: обучение приему мяча двумя руками; проведение упражнений для оздоровления детей в естественных природных условиях.
87.	Кораблики.	Цель: в упражнении ходьбы и бега на выносливость; развитие ловкости в подвижной игре «Прутики».
88,89.	Петя, Петя, Петушок.	Цель: Обучение детей обращаться с домашней птицей; совершенствование ходьбы с высоким подниманием ног; воспитание смелости, внимательности, осторожности, аккуратности в эстафете «Донеси и не разбей».
90.	Мы сами с Петрушкой.	Цель: упражнение в ползании на четвереньках;
91,92.	Проверить скафандр.	Цель: ознакомление с одеждой космонавта, спортсмена, одеждой которую носят дети; упражнение в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставными шагами, перешагивая через предметы, идя навстречу друг другу и расходясь.
93.	На ракете в космос.	(проводится на игровой площадке).  Цель: упражнение в лазании по конструкциям, гимнастической стенке и спуске вниз, не переступая реек; совершенствование навыков ходьбы на высокой опоре и последующего соскока и приземления.
94,95.	Будь сильным.	Цель: обучение детей упражнениям на тренажерах, упражнениям с набивными мячами; воспитание скоростносиловых качеств в подвижной игре «кто скорее по дорожке».
96.	Нас ждет апрель в лесу	Цель: упражнение в непрерывной ходьбе в течении 5 - 10 минут;

97,98.	Мы поедем утром ранним	Цель: ознакомление детей с упражнениями с обручем; упражнение в прокатывании обруча, в метании в вертикальную цель
99.	И наступил месяц май.	(проводится на спортивной площадке).  Цель: обучение выполнению гимнастических построений и перестроений, игровым упражнениям при игре в бадминтон.
100,101	Наши пальчики и ручки.	Цель: развитие ловкости; обучение детей несложным движениям под музыку.
102.	Это он бадминтон.	(проводится на спортивной площадке).  Цель: выполнение упражнений для игры в бадминтон; обучение детей в игровых упражнениях согласовывать свои действия с действиями других детей.
103,104.	Воробьи прыгуны.	(проводится на спортивной площадке).  Цель: обучение детей прыжкам в длину с разбега; упражнение в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы; воспитание ловкости и быстроты во время игры «Бездомный заяц».
105.	Мы на месте не стоим, вращаемся и бежим.	(проводится на игровой площадке).  Цель: развитие скоростных прыжковых способностей в игре «Кто быстрее»; 2. Упражнение в выполнении движений с длинной скакалкой, в ходьбе и беге, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.
106,107. 108.	На зеленой травке, на Пробеги.	Цель: ознакомление детей с явлениями природы; упражнения в (проводится на игровой площадке).