Приложение к АООП ДО с ЗПР

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**адаптированной основной общеобразовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ЗПР**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Вид деятельности: «Физическая культура»

Группа компенсирующей направленности

для детей 4-5 лет

Разработчик:

Игнатьева А.В., воспитатель

г.Калининград

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Цель и задачи |
| 3 | Планируемые результаты |
| 4 | Учебно-тематическое планирование |
| 5 | Учебно-методическое обеспечение |
| 6 | Материально-техническое обеспечение |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предназначена для работы с детьми с 4 до 5 лет с ЗПР в условиях группы компенсирующей направленности .

Программа составлена в соответствии с:

- АООП ДО для обучающихся с ЗПР МАДОУ ЦРР д/с № 87.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей с ЗПР с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса обучения

Основная форма организации образовательной деятельности по освоению рабочей программы – ОД.

Периодичность проведения занятий –2 раза в неделю в группе, 1 раз в неделю на улице; таким образом, программа рассчитана на 108 занятий

**2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ**

**Цель:**

Совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно – пространственной координации.

**Задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;

- формирование физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма;

- формирование пространственных и временных представлений;

- развитие речи посредством движения;

- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально – волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет;

- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Изменение характера, нервных процессов возбуждения и торможения; развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.

2. Развитие выносливости, силовых, скоростных качеств, координационных способностей, гибкости.

3. Развитие процессов внимания, восприятия, ориентировки.

4. Соблюдение гигиенических требований

5. Развитее опорно-двигательного аппарата (умение управлять своим двигательным аппаратом)

**4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный период** | **Темы и краткое содержание** | | | |
|  | **1 неделя**  *2 занятия-группа*  *1 занятие-улица* | **2 неделя**  *2 занятия-группа*  *1 занятие-улица* | **3 неделя**  *2 занятия-группа*  *1 занятие-улица* | **4 неделя**  *2 занятия-группа*  *1 занятие-улица* |
| **Занятие 1 – 12**  **Сентябрь** | Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу в паре.  Улица - Ходьба змейкой. | Ползание на четвереньках по прямой.  Ходьба змейкой. Улица - Прыжки на двух ногах со сменой положения ног | Прокатывание обруча в паре. Ползание на четвереньках по прямой.  Улица - Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прокатывание обруча в парах.  Улица - Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) |
| **Занятия 13 - 24**  **Октябрь** | Ходьба со сменой направления. Ходьба по канату. Улица - Прыжки на одной ноге. | Подтягивание по гимнастической скамейке.  Ходьба по канату. Улица – Прыжки на одной ноге. | Прокатывание мяча друг другу одной рукой и двумя. Подтягивание по гимнастической скамейке.  Улица - Ходьба по канату. | Прокатывание мяча друг другу из разных и.п. Подтягивание по гимнастической скамейке.  Улица - Прямой галоп. |
| **Занятия 25 - 36**  **Ноябрь** | Ходьба по доске с мешочком на голове.  Прокатывание мяча друг другу из разных и.п.  Улица - Прямой галоп. | Подлезание под препятствие боком.  Ходьба по доске с мешочком на голове.  Улица - Прямой галоп змейкой. | Бег и ходьба со сменой ведущего. Подлезание под препятствие боком.  Улица - Прыжки из глубокого приседа. | Ходьба по доске с перешагиванием предметов.  Броски мяча вверх и ловля двумя руками.  Улица - Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) |
| **Занятия 37- 48**  **Декабрь** | Строевые упражнения.  Броски мяча вниз о пол, ловля двумя руками.  Улица - Прыжки из глубокого приседа. | Ходьба в парах. Подлезание под препятствие. Улица - Прыжки из глубокого приседа. | Отбивание мяча об пол двумя руками. Подлезание под препятствие.  Улица - «Прокати и догони». | Строевые упражнения. Отбивание мяча об пол одной рукой.  Улица - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. |
| **Занятия 49 - 60**  **Январь** | Строевые упражнения. Метание в цель.  Улица - Равновесие «Пойдем по мостику | Строевые упражнения.  Ходьба по доске на встречу друг другу.  Улица - Игры на метание, прыжки и ловлю мяча. | Метание в горизонтальную цель.  Ходьба и бег с преодолением препятствий.  Улица - Прыжки на одной, двух ногах. | Прыжки вверх. Метание в горизонтальную цель.  Улица - Ходьба и бег с преодолением препятствий. |
| **Занятия 61 - 72**  **Февраль** | Строевые упражнения. Метание в горизонтальную цель.  Улица - Прыжки вверх. | Ползание на низких и средних четвереньках по доске.  Ходьба по гимнастической скамейке.  Улица - Прыжки вверх с места. | Броски мяча двумя руками из за головы. Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленями.  Улица - Прыжки в высоту. | Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. Прыжки на месте с мячом, зажатым между коленями.  Улица - Игровое упражнение «Быстрый мяч». |
| **Занятия 73 - 84**  **Март** | Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.  Броски мяча вверх.  Улица - Прыжки с продвижением вперед на одной ноге. | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.  Улица - Броски мяча вверх. | Метание на дальность.  Прыжки из обруча в обруч.  Улица - Прыжки с продвижением вперед на одной ноге. | Прыжок в высоту. Метание на дальность из положения сидя.  Улица - Равновесие «Пробеги — не задень» |
| **Занятия 85 - 96**  **Апрель** | Строевые упражнения. Метание на дальность из положения сидя.  Улица - Прыжок в высоту. | Прыжки через препятствие. Ползание на низких и средних четвереньках по доске.  Улица - Равновесие «В лес по тропинке». | Метание в цель. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.  Улица - Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Строевые упражнения.  Метание в корзину.  Улица - Прыжки через неподвижную скакалку. |
| **Занятия 97 – 108**  **Май** | Прыжки через короткую скакалку вращая вперед.  Метание в корзину.  Улица - Прыжки «Через болото». | Прыжки через короткую скакалку вращая вперед.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.  Улица - Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». | Метание в вертикальную цель.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов.  Улица - Прокатывание мячей «Точный пас» | Прыжок в длину с места.  Метание в вертикальную цель.  Улица - Челночный бег. |

**Всего: 108 занятий**

**5. УЧЕБНО\_МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Методическая литература**

1. «Физкультурные занятия в детском саду» О.М. Литвинова.
2. Шапкова Л.В. «Подвижные игры для детей с нарушением в развитии» Методическое пособие, Спб.. Детство-пресс, 2005.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2010.

**6.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тематических уголков в группе | Перечень основного оборудования |
| 1 | Спортивный уголок | Волейбольный мяч – 1 шт  Мяч маленький – 20 шт  Кольцеброс – 2 шт  Дартс на липучках -1 шт  «Дорожка здоровья» – 1 шт  Кегли – 10 шт  Мяч для кеглей – 1 шт  Скакалка – 2 шт  Обруч – 2 шт  Ленты – 20 шт |