



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ ДС №23  
Денисова И.А.  
24 августа 2018г.  
Приказ 268-д от 24.08.18г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**адаптированной основной общеобразовательной программы для слабослышащих детей  
дошкольного образования муниципального автономного дошкольного образовательного  
учреждения города Калининграда  
детского сада № 23  
по образовательной области  
«Физическое развитие»**

**для детей 6-7 лет**

Разработчик:     инструктор по физической культуре Афиногенова А.Н.

г. Калининград  
2018

# 1. Целевой раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Содержание программы направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия. Занятия по физическому воспитанию строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи.

Основная форма реализации программы- НОД 3 раза в неделю по 30 минут

### Основные цели и задачи

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

### Задачи:

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование двигательных навыков дошкольников.
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитание потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формирование представления о своем теле.
- Формирование умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасностей.
- Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и самостоятельной деятельности.

## 2. Планируемые результаты освоения Программы

- Ребенок может ходить и бегать легко и ритмично, сохранять правильную осанку, направление и темп.
- Ребенок может лазать по гимнастической стене, с изменением темпа.
- Ребенок может прыгать в длину с места, с разбега, не менее 100 см., прыгать через скакалку.
- Ребенок может метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9м., в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м., бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч о землю не менее 10 раз, владеть школой мяча.
- Ребенок может выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Ребенок может перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, в шеренге; выполнять повороты на право, налево, кругом.

## 3. Тематический план

Дни недели	Программное содержание
1 неделя	1. Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками); ходить совершая различные движения руками. 2. Бег сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед. 3. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом. 4. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками 20 раз. 5. Подвижная игра «Ловишка – бери ленту».
2 неделя	1. Ходить обычным, гимнастическим, скрестными шагами. 2. Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Прыжки смещая ноги вправо-влево. 4. Подвижная игра «Ловишки – с приседаниями».
3 неделя	1. Ходьба и бег спиной вперед, бегать через барьеры. 2. Прыжки продвигаясь вперед на 5-6м. 3. Перебрасывать мяч с низу друг другу (расстояние 3-4м). 4. Игра «Перенеси предмет».
4 неделя	1. Перепрыгивать веревку боком. 2. Бег со скакалкой по бревну. 3. Медленный бег 2-3 мин. 4. Подвижная игра «День и ночь».
5 неделя	1. Ходьба приставными шагами вперед и назад. 2. Построение в круг, шеренгу, в колонну по четыре.

	<p>3.Прыжки с зажатым между ног мешочком с песком.</p> <p>4.Ползание на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>5.Подвижная игра «Запретное движение».</p>
6 неделя	<p>1.Ходьба с высоким подниманием бедра.</p> <p>2.Проползть под гимнастической скамейкой.</p> <p>3.Выпрыгивать вверх с глубокого приседа.</p> <p>4.Бросание мяча вверх и ловля.</p> <p>5.Игра «Перемени предмет».</p>
7 неделя	<p>1.Расчитываться на «первый – второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>2.Отбивание мяча (2-3 раза подряд).</p> <p>3.Бросание мяча вверх и ловля не менее 20раз.</p> <p>4.Игра «Охотники и звери».</p>
8 неделя	<p>1.Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад.</p> <p>2.Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4м).</p> <p>3.ОРУ с обручами.</p> <p>4.Игра «Не намочи ног».</p>
9 неделя	<p>1.Ходьба «змейкой» с остановками.</p> <p>2.Метание мешочка вдаль правой и левой руками.</p> <p>3.Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет.</p> <p>4.Катание мяча в парах.</p> <p>5.Игра «Жмурки».</p>
10 неделя	<p>1.Ходьба и бег «змейкой».</p> <p>2.Метание мешочка в вертикальную цель(4-5 м).</p> <p>3.Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны.</p> <p>4.Игра «Чье звено скорее соберется».</p>
11 неделя	<p>1.Ходьба и бег с приседаниями.</p> <p>2.Перебрасывание мяча через веревку (3-4м ).</p>
12 неделя	<p>3.П. и З.: бросание мяча друг другу.</p> <p>4.Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро.</p> <p>5.Игра «перелет птиц».</p>
13 неделя	<p>1.Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.</p> <p>2.ОРУ с кольцами.</p> <p>3.Прыжки через короткую скакалку разными способами.</p> <p>4.Игра «Горелки».</p>
14 неделя	<p>1.Бег между линиями (25-30 см).</p> <p>2.Влезть на лестницу меняя темп лазания, сохранять координацию движений..</p> <p>3.Медленный бег до 1.5 мин.</p> <p>4.Игра «Краски».</p>
15 неделя	<p>1.Лазать по веревочной лестнице.</p> <p>2.Прыгать в длину с места (не менее 100см).</p> <p>3.Бег со сменой темпа.</p> <p>4.Игра «Не намочи ног».</p>
16 неделя	<p>1.Подскоки с продвижением.</p> <p>2.Проползть под несколькими пособиями подряд.</p> <p>3.Прыжки в высоту с разбега (не менее 50см).</p> <p>4.ОРУ с мячами.</p> <p>5.Игра «Горелки».</p>
17 неделя	<p>1.Ритмическая гимнастика.</p> <p>2.Игры с мячом.</p> <p>3.Лазание по гимнастической стенке удобным способом.</p> <p>4.Метание мешочка в горизонтальную цель.</p> <p>5.Игра «Догони свою пару».</p>
18 неделя	<p>1.Прыжки в высоту через резинку.</p> <p>2.Бросание мяча снизу, от груди.</p>

	<p>3.Пвпрыгивать с разбега на предметы высотой до 40см.</p> <p>4.Игра «Ловишки с мячом».</p>
19 неделя	<p>1.Прыжки через большой обруч, как через скакалку.</p> <p>2.ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>3.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.</p> <p>4.Подтягивания на скамейке, лежа на животе.</p>
20 неделя	<p>1.Прыжки на двух ногах (до 2 м).</p> <p>2.Лазание по стремянке удобным способом.</p> <p>3.Спрыгивание с предмета.</p> <p>4.Игра «Рыбаки и рыбки».</p>
21 неделя	<p>1.Упражнения в равновесии : ходьба по скамье, посередине остановиться и перешагнуть палку, которую держат в руках.</p> <p>2.Подбрасывание и ловля мяча.</p> <p>3.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>4.Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.).</p> <p>5.Игра «Кто самый меткий».</p>
22 неделя	<p>1.Бег с ускорением.</p> <p>2.Ползание по наклонной скамье.</p> <p>3.Ходьба и бег с изменением темпа.</p> <p>4.Прыжки через 4-6 линий поочередно.</p> <p>5.Игра «Волк во рву».</p>
23 неделя	<p>1.Перебрасывание мяча друг другу снизу.</p> <p>2.Медленный бег до 1,5 мин.</p> <p>3.Повороты, переступая на месте.</p> <p>4.Прыжки, продвигаясь вперед на 5-6м.</p>
24 неделя	<p>1.Бросание мяча из-за головы, сидя.</p> <p>2.Лазание на четвереньках по гимнастической скамейке на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p> <p>3.Ходьба с подниманием бедра.</p> <p>4.Игра «Не намочи ног».</p>
25 неделя	<p>1.Прыжки в длину с места (не менее 100см).</p> <p>2.Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.</p> <p>3.Перепрыгивания через линии, через две линии (50см).</p> <p>4.Бросание мягкого предмета. Игра «Кто дальше?»</p>
26 неделя	<p>1.Перебрасывать набивные мячи весом 1кг.</p> <p>2.П. и З.: прыжки в длину с места.</p> <p>3.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).</p> <p>4.Игра «догони свою пару».</p>
27 неделя	<p>1.Перелезание через бревно.</p> <p>2.Ритмическая гимнастика.</p> <p>3.Прыжки с зажатым между ног мешочком.</p> <p>4.Игра «Ловишки с приседанием».</p>
28 неделя	<p>1.Бег на скорость 30 м.</p> <p>2.Ползание на животе.</p> <p>3.Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, стоять на одной ноге.</p>
29 неделя	<p>1.Упражнения на равновесие.</p> <p>2.Бег с ускорением.</p> <p>3.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).</p> <p>4.Прыжки со скакалкой.</p> <p>5.Подвижная игра «Совушка».</p>
30 неделя	<p>1.Бег «змейкой» между препятствий.</p> <p>2.Ходьба в равновесии.</p> <p>3.Выпрыгивать вверх из глубокого приседа.</p> <p>4.Метание резинового мяча.</p> <p>5.Игра «Перемени предмет».</p>
31 неделя	<p>1.переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>2.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.</p> <p>3.Бег наперегонки.</p>

	4.Прыжки со скакалкой разными способами (не менее 170-180см). 5.Игра «Быстро возьми, быстро положи».
32 неделя	1.Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). 2.Упражнения в равновесии: стоя на скамейке, подпрыгнуть и мягко приземлиться на нее. 3.Диагностика. 4.Игра «Кто дальше бросит?»
33 неделя	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Отбивание мяча. 3.Упражнения на равновесие: стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза. 4.Ползание под дугами. 5.Игра «Лови, убегай».
34 неделя	Отбивание мяча одной рукой поочередно. 2.Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. 3. Метать в движущуюся цель. 4.Игра «Волк во рву».
35 неделя	1.Бег наперегонки. 2.Метать в даль на расстояние не менее 6-12м. 3.Игра «Не намочи ног».
36 неделя	1.Ползания, переползания через скамейку. 2.Прыжки через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой. 3.Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя «по-турецки», через сетку. 4.Подвижная игра «Ловишки с мячом»

**4. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.**

**Коррекционная работа  
инструктора по физической культуре**

Содержание работы	Формы коррекционной работы	Периодичность
Диагностика физического развития	Индивидуально	2 раза в год
Профилактическая работа на физкультурных занятиях	Фронтально	3 раза в неделю
Индивидуальная работа по развитию основных видов движений и физических качеств	Индивидуально	В ходе НОД
Взаимодействие с педагогами	Консультации	В течение года
Создание предметно-развивающей среды по профилактике осанки	-	В течение года
Взаимодействие с медицинскими учреждениями	Осмотр детей, диагностика совместно с медсестрой поликлиники	В течение года

**5. Материально-техническое обеспечение программы  
Спортивное оборудование зала**

№	наименование	количество
1	скамейка гимнастическая	2шт
2	доска гладкая с зацепами	1шт
3	гимнастическая стенка	два звена
4	ребристая доска	2шт
5	куб большой	3шт
6	куб малый	3шт
7	кольцеброс	1шт

8	обручи большие	20 штук
9	скакалки	20 штук
10	мячи большие	10 штук
11	гимнастические палки	20 штук
12	дуги для подлезания	2 шт
13	баскетбольное кольцо	1 шт.
14	канаты	2 шт.
15	мешочки с песком 200 гр.	20 шт.
16	ленты цветные	20 шт.
17	кегли	30 шт.
18	сухой бассейн	1 шт.
19	мягкие модули	1 шт.
20	мат малый	1 шт.
21	мат большой	2 шт.
22	стойки переносные для прыжков	2 шт.

#### Спортивное оборудование на участках

№	наименование	количество
1	баскетбольные щиты на опоре	1 шт.
2	дуги для подлезания	4 шт.
3	беговая дорожка	
4	гимнастическое бревно	1 шт.
5	комплекс для лазания	1 шт.

#### Дидактический материал

№	наименование	количество
1.	подвижные игры «Проиди по следам»	1
2.	дидактические игры «Веселые ладошки», «Собери цветы», «Цветы ориентиры».	1
3.	карточки с изображением упражнений	1
4.	атрибуты к подвижным играм	
5.	картотека к основным видам движений	1
6.	картотека по подвижным играм	1
7.	картотека утренней гимнастики	1

#### Литература

№ п/п	Автор(ы)	Заглавие	Город, издательство, год издания	Вид издания, гриф
1.	Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-Фи-Дансе	Танцевально- игровая гимнастика в детском саду.	С-П, Детство-пресс 2010.	Методическое пособие
2.	Н.В. Нищева.	Подвижные и дидактические игры на прогулке.	С-П, Детство-пресс, 2011г.	Методическое пособие
3.	Н.А. Мелехина.	Нетрадиционный подход к физическому воспитанию детей в ДОУ.	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений
4	Н.Б. Муллаева	Конспекты-сценарии занятий по физкультуре для дошкольников	С-П, Детство-пресс, 2010г.	Пособие для педагогов дошкольных учреждений

5	Ю.А. Кириллова	Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста..	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие
6	Сивачева Л.Н.	Физкультура-это радость.	С-П.:Детство-Пресс, 2002	Учебно-методическое пособие
7	Т.Е. Харченко	Бодрящая гимнастика для дошкольников	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие
8	М.С.Анисимова, Т.В. Хабарова	Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста	С-П, Детство-пресс 2014.	Методическое пособие
9	С.В. Силантьева	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	С-П, Детство-пресс, 2013г.	Методическое пособие
10.	Т.С. Грядкина	Образовательная область Физическая культура	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие
11	В.А. Деркунская	Образовательная область Здоровье	С-П, Детство-пресс, 2012г.	Методическое пособие

**Специализированные учебные помещения и участки**

№ п/п	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Спортивный зал	45
2.	Спортивный зал	9
3.	Спортивная площадка	300
4.	Спортивная площадка	50
5.	Площадка «Футбол»	60
6.	Спортивные уголки на группах	7