

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для детей с расстройствами аутистического спектра,  
осложненными умственной отсталостью,  
культурной практики «физическая культура»  
Образовательная область «Физическое развитие»  
старшая группа компенсирующей направленности  
для детей с РАС с УО (5-6 лет)

Калининград  
2018 г.

## 1. Пояснительная записка

Основу настоящей программы составляет содержание образовательной области «Речевое развитие» основной образовательной программы МАДОУ ЦРР д/с № 24, составленной на основе примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под ред. Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, З.А.Михайловой, разработанной на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов: Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Данная программа составлена для реализации культурной практики «физическая культура».

Основная форма реализации данной программы – 25 минут в процессе образовательной деятельности, осуществляющей три раза в неделю.

## 2. Цель и основные задачи

2.1. Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, приобщение к осознанным нормам и правилам здорового образа жизни.

2.2. Задачи:

1. Оздоровительные задачи: повышение общей работоспособности, закаливание организма, всестороннее физическое развитие.
2. Образовательные задачи: формирование у дошкольников жизненно важных двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.
3. Воспитательные задачи: привитие навыков здорового образа жизни; воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание нравственных и волевых качеств.

## 3. Планируемые результаты освоения Программы

К концу года ребенок:

1. Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Лазает по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
3. Прыгает на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгает в обозначенное место с высоты 30 см, прыгает в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгает через короткую и длинную скакалку.
4. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетает замах с броском, бросает мяч вверх, о землю и ловит его одной рукой, отбивает мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м), владеет школой мяча.
5. Выполняет упражнения на статистическое и динамическое равновесие.
6. Перестраивается в колонну по троє, четверо; равняется, размыкается в колонне, шеренге;

выполняет повороты направо, налево, кругом.

7. Катается на самокате.

8. Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

#### 4. Планирование образовательной деятельности

№ п/п	Тема	Количество часов (занятий)
1	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	1
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	1
3	Занятие на улице: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках	1
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх	2
5	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	1
6	Занятие на улице: Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом	1
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1
8	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры	1
9	Занятие на улице: Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений	1
10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в прыжках и равновесии.	1
11	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1
12	Занятие на улице: Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1
13	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	2
14	Занятие на улице: Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы	2

	баскетбола), упражнять в прыжках.	
15	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	
16	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1
17	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
18	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1
19	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	1
20	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; познакомить с игрой в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками	1
21	Упражнять в ходьбеарами, учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (арами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	1
22	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии и прыжках.	1
23	Занятие на улице: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, развивать выносливость; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники».	1
24	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег в прыжку; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мячей в шеренгах.	1
25	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах.	1
26	Занятие на улице: Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1
27	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	2
28	Занятие на улице: Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	1
29	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе и беге между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии	1
30	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	1

31	Занятие на улице: Упражнять в медленном непрерывном беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом	1
32	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1
33	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	1
34	Занятие на улице: Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	1
35	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1
36	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	1
37	Занятие на улице: Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков (мячиков маленького диаметра) на дальность.	1
38	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки попеременно с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	1
39	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывании мяча.	1
40	Занятие на улице: Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель; повторить игру «Мороз-Красный нос».	1
41	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	1
42	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1
43	Занятие на улице: Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков (мячей) в горизонтальную цель.	1
44	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	1
45	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1
46	Занятие на улице: Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	1
47	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их;	1

	формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо	
48	Формировать устойчивой равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу	1
49	Занятие на улице: Продолжать учить передвигаться по ледяной дорожке; повторить игровые упражнения с мячом и в равновесии.	1
50	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1
51	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	1
52	Занятие на улице: Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1
53	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1
54	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	1
55	Занятие на улице: Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1
56	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	1
57	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1
58	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.	1
59	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю	1
60	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках; в перебрасывании мяча.	1
61	Занятие на улице: Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание мешочеков в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	1
63	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	1
64	Занятие на улице: Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками,	1

	метание снежков на дальность и в цель	
65	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке (повышенной опоре) и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	1
66	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	1
67	Занятие на улице: Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1
68	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуре) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1
69	Разучить ходьбу по канату (шнуре) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	
70	Занятие на улице: Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость.	
71	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочеков в цель, в ползании между кеглями.	
72	Повторить прыжки в высоту с разбега; упражнять в метании мешочеков в цель, в ползании на четвереньках.	
73	Занятие на улице: Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
74	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	1
75	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках	1
76	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1
77	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два и обратно в движении; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	1
78	Упражнять в метании мешочеков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	1
79	Занятие на улице: Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с мячом и бегом	1
80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке (повышенной опоре); упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель	1
81	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	1
82	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге в чередовании;	1

	Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом	
83	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручем и пролезании в них.	1
84	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручем и пролезании в обруч.	1
85	Занятие на улице: Упражнять детей в непрерывном длительном беге, прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1
86	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, в беге врассыпную; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1
87	Повторить метание мешочеков в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1
88	Занятие на улице: Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками и бегом.	1
89	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1
90	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках; разных видах ходьбы	1
91	Занятие на улице: Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	1
92	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	1
93	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках.	1
94	Занятие на улице: Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон)	1
95	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	1
96	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, в лазанье под дугу.	1
97	Занятие на улице: Развивать выносливость в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании обручем; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	1
98	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	1
99	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1

100	Занятие на улице: Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1
101	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	1
102	Продолжать развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.	1
103	Занятие на улице: Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения и задания с мячом.	1
Всего	.	105

##### 5. Методическое обеспечение

1. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Солнцева О.В. и др. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 2-7 лет. Конспекты занятий.
3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7.