

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**адаптированной основной общеобразовательной программы**  
**дошкольного образования обучающихся с умственной отсталостью,**  
**нарушением опорно-двигательного аппарата МАДОУ д/с № 119**

Образовательная область: «Физическое развитие»

Культурная практика: «Физическая культура»  
Группа компенсирующей направленности №1, 6-7/8 лет

**Разработчик программы:**  
Симакова Л.О.:  
инструктор по физической культуре

Калининград, 2021 г.

## Содержание

|   |                                     |    |
|---|-------------------------------------|----|
| 1 | Пояснительная записка               | 3  |
| 2 | Планируемые результаты              | 5  |
| 3 | Тематическое планирование           | 6  |
| 4 | Учебно-методическое обеспечение     | 20 |
| 5 | Материально-техническое обеспечение | 21 |

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая Программа разработана в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой дошкольного образования для обучающихся с умственной отсталостью, нарушением опорно-двигательного аппарата (АООП УО, НОДА) МАДОУ д/с № 119 и является ее приложением, направлена на физическое развитие.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей с УО, НОДА 6-7/8 лет в культурной практике «Физическая культура» и направлена на реализацию образовательной области «Физическое развитие».

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Содержание культурной практики рассчитано на 108 занятий (из них 36 занятий предполагаются на воздухе).

### **Основные цели и задачи реализации рабочей программы**

**Цель:** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

#### **Задачи:**

1. Укрепление общего здоровья детей
2. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
3. Развитие реакций выпрямления и равновесия, так называемого постурального механизма.
4. Развитие функции руки и предметно-манипулятивной координации.
5. Развитие зрительно-моторной координации.
6. Торможение и преодоление неправильных поз и положений.
7. Предупреждение формирования вторичного порочного двигательного стереотипа.

8. Развивать у детей физические качества: быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; силовые; содействовать развитию координации, общей выносливости, гибкости.
9. Развивать умение детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп.

## 2. Планируемые результаты

- выполнять действия по показу взрослого;
- подкидывать мяч вверх из положения сидя;
- ползать по ковровой дорожке, доске;
- проползать под веревкой;
- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч вдаль двумя руками из положения сидя;
- ловить мяч среднего размера;
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезать через скамейку;
- проползать под скамейкой;
- катает мяч в заданном направлении;
- ударяет мячом об пол, бросает его вверх 2–3 раза подряд и ловит;
- выполнять речевые инструкции взрослого.

### 3. Тематическое планирование

| Месяц    | Тема   |   | Задачи   | Планируемые результаты   |
|----------|--------|---|--|--|
| Сентябрь | 1<br>2 | Катание мяча среднего диаметра друг другу. Ползание на коленях в заданном направлении.                        | Обследовать двигательные навыки и возможности на начало учебного года. Учить целенаправленному передвижению вперед без использования вспомогательных средств.<br>Развивать мелкую моторику рук.  | Передвигается целенаправленно без вспомогательных средств.                           |
|          | 3<br>4 | Упражнение «Покажи ладонки».  | Учить правильно выполнять упражнение: поднимать руки перед собой, одновременно проговаривая «вот», следить, чтобы при повороте ладоней вверх по возможности не сгибались руки в локтевых суставах и предплечья не приближались друг к другу. | Согласовывает движение с голосовым сопровождением, правильно выполняет упражнение.   |
|          | 5<br>6 | Ловля большого мяча двумя руками с расстояния 2 м, прокатывая его обратно педагогу. Подтягивание на скамейке. | Способствовать развитию силовых способностей.  | Учится ловить большой мяч двумя руками, прокатывая его обратно педагогу.             |
|          | 7<br>8 | Упражнение «Покажи колени». Самомассаж (упражнения с ушками)  | Развивать движение туловища и ног (учить ощупывать руками колени, чтобы кисти рук полностью охватывали колени, одновременно проговаривая «вот»).   | Учится ощупывать руками колени из положения стоя, согласовывает движение с голосовым |

|         |          |   |  |   |
|---------|----------|---|--|---|
|         |          |   | Тонизировать нервную систему посредством самомассажа.  | сопровождением  |
|         | 9<br>10  | Упражнения на фитболе сидя и лежа на животе.<br>Ползание по скамейке                                    | Способствовать развитию ориентирования в пространстве.<br>Способствовать укреплению мышц брюшного пресса.  | Умеет ориентироваться в пространстве.   |
|         | 11<br>12 | Упражнение «Раз – хлопок, два – хлопок».<br>Игра «Гусеница».  | Учить чтобы в хлопке участвовали обе руки.<br>Развивать координацию и согласованность движений.  | Умеет согласованно выполнять упражнение на координацию.   |
| Октябрь | 13<br>14 | Прокатывание мяча под дугами. Катание мяча в паре.  | Способствовать развитию ориентирования в пространстве.<br>Развитие пространственной ориентировки и точности движений.                                | Ориентируется в пространстве, умеет работать в паре.  |
|         | 15<br>16 | Упражнение «Лошадки».<br>Рисование в воздухе кистями и пальцами рук<br>Самомассаж (ушки, ручки)         | Учить поочередно поднимать правую и левую ноги, согнутые в коленях, опускать их («лошадки»)<br>Тонизировать нервную систему посредством самомассажа. | Учится правильно выполнять упражнение, различают левую и правую ноги.   |
|         | 17<br>18 | Метание теннисного мяча в корзину.<br>Упражнения на фитболе. Упражнения на развитие мелкой моторики рук | Развитие силовых способностей, глазомера.<br>Развитие мелкой моторики рук.<br>Способствовать укреплению мышц брюшного пресса.                        | Умеет попадать в корзину теннисным мячом.<br>Повторяет упражнения на развитие мелкой моторики по примеру взрослого, сопровождая соответствующими фразами. |

|        |          |  |  |   |
|--------|----------|--|--|---|
|        | 19<br>20 | Упражнение «Большие-маленькие».<br>Физическая минутка «Ветер»                          | Учить выполнять упражнение по инструкции взрослого (-встать прямо; -руки вниз; -потянуться; -присесть; -руками обхватить колени; -спрятать голову; -встать; -выпрямиться)  | Умеет правильно выполнять упражнения по команде взрослого.                    |
|        | 21<br>22 | Ползание через препятствия. Бросание мяча взрослому.                                   | Способствовать выполнению сложных упражнений.<br>Способствовать развитию чувства ритма.  | Учится ползать через препятствия;<br>Бросать мяч взрослому.                   |
|        | 23<br>24 | Упражнение «Калачики».<br>Пальчиковая гимнастика «Зайка и барабан                      | Развивать гибкость.<br>Способствовать выполнению сложных упражнений (-сесть на полу, опираясь руками сзади; -ноги вытянуты; -подтянуть их к себе; -сложить их «калачиком»; -вытянуть ноги).<br>Развивать мелкую моторику посредством пальчиковой гимнастики. | Учится выполнять сложные упражнения с помощью взрослого.                      |
| Ноябрь | 25<br>26 | Передвижение по мату сидя на ягодицах.<br>Ползание на животе, боку.                    | Продолжать укреплять мышцы спины и брюшного пояса.<br>Способствовать обучению передвигаться вперед.<br>Развивать мелкую моторику.  | Умеет передвигаться по мату, сидя на ягодицах, умеет ползать на животе, боку. |
|        | 27<br>28 | Упражнение «Маятник».<br>Дыхательная гимнастика.<br>Упражнения с гимнастической палкой | Развивать гибкость рук и плечевого пояса (из положения стоя выполнять махи вперед-назад – «маятник»)<br>Развивать гибкость.  | Умеет выполнять упражнения на развитие гибкости рук и плечевого пояса.        |



|          |   |  |  |
|----------|---|--|--|
| 29<br>30 | Школа большого мяча.<br>Удары мяча о пол.<br>Катание мяча ногами. | Упражнять и укреплять свод стопы.<br>Развивать чувство равновесия.<br>Продолжать развитие крупной моторики.  | Умеет выполнять упражнения с мячом (удары мяча об пол, катание мяча ногами)  |
| 31<br>32 | Упражнения для туловища.<br>Пальчиковая игра «Доброе утро»        | Способствовать выполнению сложных упражнений (-сесть на полу, опираясь руками сзади; -ноги вытянуты; -подтянуть правую (или левую) ногу к себе; -обхватить колено руками; -выпрямить ногу; -руками опереться об пол, вторая нога при необходимости фиксируется мешочком с песком).<br>Развивать мелкую моторику. | Учится выполнять сложные упражнения для туловища с помощью взрослого. Знает и играет в пальчиковую игру «Доброе утро». |
| 33<br>34 | Упражнения для формирования свода стопы и опороспособности.       | Укреплять мышечный корсет.<br>Развивать чувство ритма.<br>Упражнять в точности выполнения движений.  | Умеет выполнять ритмично по показу взрослого упражнения для формирования свода стопы и опороспособности.               |
| 35<br>36 | Упражнение «Заводим мотор».<br>Пальчиковая игра «Здравствуй»      | Учить выполнять упражнения по команде взрослого (-встать; -руки перед грудью согнуть в локтях; -пальцы сжать в кулаки; -выполнять круговые движения (одна рука вращается вокруг другой – «мотор»); -развести руки в стороны; -опустить руки вниз)<br>Разучить пальчиковую игру «Здравствуй»)                     | Умеет выполнять упражнения по команде взрослого.<br>Знает пальчиковую игру «Здравствуй».                               |

|         |          |  |   |   |
|---------|----------|--|---|---|
| Декабрь | 37<br>38 | Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши. Работа в паре с мячом с шипами.  | Укрепление мышц туловища и конечностей. Развитие ловкости, меткости, координации движений в крупных и мелких мышечных группах.  | Умеет работать в паре. Может бросить мяч вверх и учиться после хлопка в ладоши его поймать.   |
|         | 39<br>40 | Беседа и рассматривание картинок с зимними видами спорта. Дыхательная гимнастика «Снежинка». Упражнение «Стали маленькими» | Развивать кругозор знаний о видах спорта. Учить выполнять упражнение для ног самостоятельно (-присесть на корточки («стали маленькими»); -встать; -выпрямиться), некоторые дети могут выполнять это упражнения держась за спинку стула.   | С интересом рассматривают картинки с зимними видами спорта, называют виды спорта по картинке. Учатся выполнять самостоятельно упражнение для ног. |
|         | 41<br>42 | Упражнения с гимнастической палкой. Удерживание палки стоя на двух и одном колене.   | Тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, Укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук. 3<br>Формирование правильной осанки  | Учится удерживать гимнастическую палку стоя на двух или одном колене.   |
|         | 43<br>44 | Упражнение «Флажок 1», Пальчиковая игра «Здравствуй»   | Учить выполнять упражнения по команде взрослого (-встать; -ступни параллельны; -руки вниз в одной руке флажок; -поднять флажок вверх; -помахать им; -посмотреть на него; -опустить вниз; взять флажок в другую руку, повторить тоже самое). При гемипарезах воспитатель помогает выполнять упражнение | Может самостоятельно играть в пальчиковую игру «Здравствуй»   |

|        |          |  |  |  |
|--------|----------|--|--|--|
|        |          |  | больной рукой.<br>Развитие мелкой моторики.  |  |
|        | 45<br>46 | Бросание и ловля мяча вперед. Перекидывание мяча из руки в руку.                           | Развитие концентрации и устойчивости внимания, умения его переключать.<br>Тренировка быстроты реакции на сигнал.<br>Развитие координации движений.   | Умеет бросать вперед и ловить мяч.<br>Умеет перекидывать мяч из руки в руку.   |
|        | 47<br>48 | Упражнение для ног.<br>Игра «Забей гол».<br>Дыхательные упражнения с произношением звука Ш | Учить выполнять упражнение: хлопнуть в ладоши перед собой; присесть; хлопнуть в ладоши внизу; встать; выпрямиться.<br>Выполняют дети сильной подгруппы.  | Умеет выполнять упражнения по инструкции взрослого.<br>Знает игру «Забей гол»  |
| Январь | 49<br>50 | Работа на тренажерах.<br>Ползание по скамейке произвольным способом.                       | Формирование правильной осанки.<br>Развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.<br>Развивать мелкую моторику.   | Умеет ползать по скамейке произвольным способом.<br>Знает какие тренажеры может свободно освоить.                    |
|        | 51<br>52 | Упражнение для туловища.<br>Рисование в воздухе кистями рук.                               | Сесть на полу, опираясь руками сзади; - приподнять левую(правую) ногу; -положить ее на правую(левую) ногу; -поменять положение несколько раз.<br>Учить рисовать кистями рук в воздухе.<br>Развивать воображение. | Знает упражнения для туловища, выполняет их по инструкции взрослого.<br>Может нарисовать в воздухе загаданный образ. |
|        | 53<br>54 | Перелезание через скамейку. Лазание по наклонной доске на четвереньках                     | Развитие координации движений, ловкости.<br>Формирование навыка в преодолении препятствия.<br>Укрепление мышечного аппарата стоп и голеней.  | Умеет перелезать через скамейку.<br>Учится лазать по наклонной доске на четвереньках                                 |

|         |          |   |  |  |
|---------|----------|---|--|--|
|         | 55<br>56 | Упражнение «Дальний мяч». Дыхательная гимнастика.                           | Учить овладевать элементарным навыка владения мячом (-встать; -мяч в руках; - присесть; -встать на колени; -положить мяч подальше от себя; -приподняться и встать) (некоторые дети отдельные упражнения выполняют с поддержкой)  | Овладевает элементарными навыками владения мячом   |
|         | 57<br>58 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.                        | Развитие координации движений, равновесия. Укрепление мышечного «корсета» позвоночника.<br>Развитие координации движений.  | Умеет ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.  |
|         | 59<br>60 | Упражнение для ног. Пальчиковая игра «Две сороконожки»                      | Учить выполнять упражнения по инструкции взрослого (-встать; -ступни параллельно, руки на поясе; -в руках флажки; -присесть, постучать палочками флажков об пол; -встать, выпрямится (выполняют дети сильной подгруппы).<br>Разучить пальчиковую гимнастику «Две сороконожки». | Знает и умеет играть в пальчиковую гимнастику «Две сороконожки». Умеет выполнять упражнение по инструкции взрослого. |
| Февраль | 61<br>62 | Метание мяча в кольцо. Бросание мяча в даль двумя руками из положения сидя. | Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах. Формирование навыков при разнообразном метании мяча. Продолжать развивать чувство ритма<br>Выполнение ритмичных движений по подражанию. Хлопки в ладоши. Хлопки по коленям.                      | Умеет бросать мяч в кольцо двумя руками и из положения сидя. Может выполнять ритмичные движения по подражанию.       |

|          |   |   |   |
|----------|---|---|---|
| 63<br>64 | Упражнения для рук и плечевого пояса.   | Учить выполнять упражнение по инструкции взрослого самостоятельно (встать; -ступни параллельно; -руки вниз; - поднять флажок вверх; -помахать им; -поднять другую руку; - переложить флажок над головой из одной руки в другую –опустить руки вниз) | Умеет выполнять упражнения для рук и плечевого пояса.   |
| 65<br>66 | Имитирование ходьбы-движения ногами сидя на стуле. Ловить мяч среднего размера. | Развитие координации движений, чувства равновесия.<br>Укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп. Обследование двигательных навыков и возможностей на середину года.  | Имитирует ходьбу, двигая ногами, сидя на стуле.<br>Ловит мяч среднего размера.                |
| 67<br>68 | Упражнение для туловища «Калачик». Пальчиковая игра «Шел я»                     | Учить выполнять упражнение по инструкции взрослого (-сесть на пол; -ноги «калачиком»; -в руках мяч; -положить мяч на пол перед собой, придерживая его руками; -прокатить мяч вокруг себя)<br>Развивать мелкую моторику.                             | Повторяет пальчиковую игру «Шел я» за взрослым.   |
| 69<br>70 | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Проползание под веревкой.  | Тренировка различных навыков передвижения.<br>Формирование правильной осанки.<br>Развитие внимания, быстроты реакции.   | Учится ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.<br>Учится проползать под веревкой. |
| 71<br>72 | Упражнение для рук и плечевого пояса.<br>Упражнения на внимание. «Повтори за    | Учить выполнять упражнение по инструкции взрослого (-встать; -ступни параллельны; -руки вниз, в руках флажки; -поднять руки вперед-вверх; -помахать флажками; -опустить   | Умеет выполнять упражнение по инструкции взрослого.<br>Внимательно повторяет                  |

|      |          |   |   |   |
|------|----------|---|---|---|
|      |          | мной»   | руки).<br>Развивать внимание.   | движения в игровой форме.   |
| Март | 73<br>74 | Отбивание мяча двумя руками от пола стоя на коленях.<br>Ползать по ковровой дорожке, доске.                               | Укрепление мышечного аппарата стопы,<br>2. Развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, 3. Тренировка внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов.                           | Учится отбивать мяч двумя руками от пола, стоя на коленях.<br>Учится ползать по заданной прямой не сходя с дистанции.                             |
|      | 75<br>76 | Упражнение для туловища.<br>Подвижная игра «Гусеница»   | Из положения сидя на полу и ноги «калачиком», в руках флажки, может повернуться и положить флажок сзади себя, сесть прямо, затем повернуться, взять флажок и сесть опять прямо.<br>Развивать интерес к подвижным играм. | Выполняет упражнение на развитие гибкости тела по инструкции взрослого.<br>Знает правила подвижной игры «Гусеница», с интересом играет в команде. |
|      | 77<br>78 | Катание мяча среднего диаметра друг другу.<br>Ползание на коленях в заданном направлении.<br>Ловить мяч среднего размера. | Обследование двигательных навыков и возможностей на начало учебного года.<br>Обучение целенаправленному передвижению вперед без использования вспомогательных средств.  | Умеет работать в паре, слажено выполняет упражнение (учится катать мяч среднего размера друг другу; ловить мяч среднего размера)                  |
|      | 79<br>80 | Упражнение для рук и плечевого пояса.<br>Пальчиковая гимнастика «Зайка»   | Развивать координацию движений и зрительное внимание с помощью упражнения для рук и плечевого пояса (-сесть на стул, в руках флажки; -поднять флажки вверх, -помахать ими, посмотреть на них; опустить флажки вниз)     | Умеет выполнять упражнения с флажками на развитие координации и зрительного внимания.   |

|        |          |  |   |   |
|--------|----------|--|---|---|
|        |          |  | Развивать мелкую моторику.  |   |
|        | 81<br>82 | Работа на тренажерах.<br>Ползание по ковровой дорожке, доске.<br>Ползание по скамейке произвольным способом. | Формирование правильной осанки.<br>Развитие зрительной, слуховой, моторной памяти.<br>Развивать мелкую моторику.  | Осваивает навыки работы на тренажере.<br>Продолжает учиться ползать по заданной прямой, не сходя с дистанции и произвольным способом. |
|        | 83<br>84 | Упражнение для туловища.<br>Рисование в воздухе кистями рук.   | Развивать гибкость тела, выполняя четко упражнение по примеру взрослого (-сесть на стул, в руках предмет; -наклониться вперед, не вставая со стула; -постучать предметом об пол (палочкой флажка); -выпрямиться).<br>Развивать фантазию и творческое воображение. | Умеет выполнять упражнение на развитие гибкости тела по примеру взрослого. Развивается творческое воображение, умение фантазировать.  |
| Апрель | 85<br>86 | Упражнения на фитбол мяче сидя и лежа на животе.<br>Ползание по скамейке                                     | Способствовать развитию ориентирования в пространстве.<br>Обследование двигательных навыков и возможностей на середину учебного года.<br>Способствовать укреплению мышц брюшного пресса.  | Продолжает учиться выполнять упражнения на фитболе, укрепляя мышцы брюшного пресса.   |
|        | 87<br>88 | Упражнение для ног.<br>Игра «Боулинг».<br>Дыхательные упражнения с произношением звуков О-у-а                | Развивать гибкость ног, выполняя четко упражнение по примеру взрослого (-присесть; -положить флажки (кубики) на пол; -встать прямо, руки за спину; -присесть; -взять флажки (кубики); -спрятать их за спину).<br>Формировать умение играть в боулинг              | Умеет выполнять упражнение на развитие гибкости ног.<br>Освоил правила игры «Боулинг».  |

|          |   |  |  |  |
|----------|---|--|--|--|
|          |   |  | самостоятельно, в команде.<br>Развивать дыхательную систему.   |  |
| 89<br>90 | Имитирование ходьбы-<br>движения ногами сидя<br>на стуле.<br>Ловить мяч среднего<br>размера.                                      | Развитие координации движений, чувства<br>равновесия.<br>Укрепление мышц туловища, связочно-<br>мышечного аппарата стоп.   | Имитирует ходьбу, двигая<br>ногами, сидя на стуле.<br>Ловит мяч среднего<br>размера.   |  |
| 91<br>92 | Упражнение для рук и<br>плечевого пояса.<br>Пальчиковая игра «Шел<br>я» Дыхательная<br>гимнастика.                                | Развивать гибкость рук и плечевого пояса,<br>выполняя четко упражнение по примеру<br>взрослого (-встать; -ступни параллельны;<br>держат мяч внизу двумя руками; -поднять мяч<br>вверх, -хорошо потянуться; -опустить его).<br>Развивать мелкую моторику. | Умеет выполнять<br>упражнение на развитие<br>гибкости рук и плечевого<br>пояса.<br>Может самостоятельно<br>проиграть пальчиковую<br>игру «Шел я»   |  |
| 93<br>94 | Прокатывание<br>большого мяча лежа на<br>животе.<br>Релаксационное<br>упражнение «Из семени<br>в цветок»<br>Толкание мяча ногами. | Развивать силовые способности.<br>Развивать моторную ловкость.<br>Учить расслаблению всех мышц тела.   | Умеет прокатывать<br>большой мяч лежа на<br>животе.<br>Может самостоятельно<br>выполнить<br>релаксационное<br>упражнение «Из семени в<br>цветок».<br>Получает силовую<br>нагрузку на ноги. |  |



|     |            |   |  |   |
|-----|------------|---|--|---|
|     | 95<br>96   | Упражнение для туловища.<br>Пальчиковая игра «Сороконожки»                        | Развивать гибкость тела (туловища), выполняя четко упражнение по примеру взрослого (-лежа на спине, руки вдоль туловища; -повернуться на живот и обратно на спину).<br>Развивать моторику.                       | Умеет выполнять упражнение на развитие гибкости тела (туловища).<br>Помнит и может самостоятельно проиграть пальчиковую игру «Сороконожки»        |
| Май | 97<br>98   | Упражнение для рук и плечевого пояса.<br>Пальчиковая игра «Рос из семени цветок». | Развивать гибкость рук и плечевого пояса, выполняя четко упражнение по примеру взрослого (-встать на колени; -держат мяч двумя руками внизу; -поднять мяч вперед; -опустить его).<br>Развивать крупную моторику. | Умеет выполнять упражнение на развитие гибкости рук и плечевого пояса.<br>Может самостоятельно проиграть пальчиковую игру «Рос из семени цветок». |
|     | 99<br>100  | Игра «Покажи где?».<br>Массаж - Упражнения с шишками                              | Развивать внимание, скорость реакции, ориентацию в пространстве.<br>Развивать мелкую моторику с помощью сенсорики.   | С интересом играет в игру «Покажи где?»<br>Познает нетрадиционные формы развития мелкой моторики.   |
|     | 101<br>102 | Комплекс «Чудо-дерево»  | Упражнять в катании мяча.<br>Упражнять в метании предмета на дальность из-за головы сидя.<br>Способствовать развитию чувств равновесия и   | Взаимодействует со сверстниками и взрослыми, способен сопереживать неудачам и   |

|            |  |   |  |  |
|------------|--|---|--|--|
|            |  |   | <p>координации движения.<br/>         Приучать слушать инструктора и ждать сигнала для начала движения.</p>                      | <p>радоваться успехам других. Хорошо понимает устную речь. Способен к волевым усилиям в разных видах деятельности. Может следовать правилам безопасного поведения и личной гигиены. Обладает развитой потребностью к физическому развитию.</p> |
| 103<br>104 | <p>Упражнения на фитбол мяче сидя и лежа на животе.<br/>         Ползание по скамейке на четвереньках, произвольным способом</p> | <p>Способствовать развитию ориентирования в пространстве.<br/>         Обследование двигательных навыков и возможностей на конец учебного года.<br/>         Способствовать укреплению мышц брюшного пресса.</p>  | <p>Умеет выполнять упражнения на фитболе, укрепляя мышцы брюшного пресса.<br/>         Умеет ориентироваться в пространстве.</p> |  |
| 105<br>106 | <p>Усложненное упражнение «Калачик» для рук и плечевого пояса.</p>   | <p>Продолжает учиться выполнять упражнение «калачик», но в усложненном варианте по инструкции взрослого (-сесть «калачиком», держать мяч двумя руками; -поднять мяч вверх; -прогнуться, посмотреть на него; -опустить (бедра в состоянии отведения и наружного поворота (наружной ротации) в основном фиксированы мешочками с песком)</p> | <p>Умеет выполнять усложненное упражнение «калачик», по инструкции взрослого</p>   |  |

|  |                    |   |   |  |
|--|--------------------|---|---|--|
|  | <p>107<br/>108</p> | <p>Метание мяча в кольцо.<br/>Бросание мяча в даль двумя руками из положения сидя.<br/>Выполнение ритмичных движений по подражанию.<br/>Хлопки в ладоши.<br/>Хлопки по коленям.</p> | <p>Развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах.<br/>Формирование навыков при разнообразном метании мяча.<br/>Продолжать развивать чувство ритма.<br/>Обследование двигательных навыков и возможностей на конец учебного года</p> | <p>Может попасть мячом в кольцо. Умеет бросать мяч вдаль двумя руками из положения сидя.<br/>С удовольствием и интересом выполняет ритмичные упражнения по подражанию.</p> |
|--|--------------------|---|---|--|

#### **4. Учебно-методическое обеспечение**

##### **Методическая литература**

1. Детство: примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014г.
2. Е.М. Мастюкова. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: Младенческий, ранний и дошкольный возраст. – М.: Просвещение, 1991.
3. Л.С. Сековец. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата: программа, комплексы упражнений: методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008.

##### **Дидактические игры**

1. «Виды спорта»
2. «Две половинки»
3. «Спортивный инвентарь»

## 5. Учебно-методическое сопровождение

| №  | Наименование оборудования              | Количество          |
|----|--|---------------------|
| 1  | Палка гимнастическая длинная (L=200)   | 10 штук             |
| 2  | Палка гимнастическая средняя (L=150)   | 9 штук              |
| 3  | Палка гимнастическая короткая (L=100)  | 20 штук             |
| 4  | Гантели пластиковые                    | 36 штук             |
| 5  | Кегли пластиковые в комплекте          | 1 комплект (9 штук) |
| 6  | Кегли пластиковые                      | 7 шт.               |
| 7  | Мат детский 200x100x5                  | 1 шт.               |
| 8  | Мат с разметкой квадратный (стопы и    | 1 шт.               |
| 9  | Мат координационный со следами (стопы) | 1 шт.               |
| 10 | Мат координационный со следами         | 1 шт.               |
| 11 | Массажная дорожка красного цвета       | 1 шт.               |
| 12 | Массажная дорожка желтого цвета        | 1 шт.               |
| 13 | Конус сигнальный (оранжевого цвета)    | 8 шт.               |
| 14 | Основание – кирпич для палок и обручей | 8 шт.               |
| 15 | Ракетки для настольного тенниса        | 2 шт.               |
| 16 | Кольцо баскетбольное металлическое     | 2 шт.               |
| 17 | Сетка для кольца баскетбольного        | 1 шт.               |
| 18 | Летающая тарелка                       | 1 шт.               |
| 19 | Мешочки для метания (насыпные)         | 2 шт.               |
| 20 | Скакалка детская                       | 11 шт.              |
| 21 | Обруч пластиковый диаметр 100см        | 7шт.                |
| 22 | Обруч пластиковый диаметр 65см         | 10 шт.              |
| 23 | Обруч пластиковый диаметр 50см         | 9 шт.               |
| 24 | Корзина пластиковая большая            | 2 шт.               |
| 25 | Корзина пластиковая средняя            | 2 шт.               |
| 26 | Корзина пластиковая малая              | 2 шт.               |
| 27 | Мяч резиновый диаметр 20 см            | 1 шт.               |
| 28 | Мяч резиновый диаметр 7 см             | 14 шт.              |
| 29 | Мяч резиновый диаметр массажный 7 см   | 1 шт.               |
| 30 | Мяч резиновый диаметр 100 см           | 2 шт.               |
| 31 | Мини-батут                             | 1 шт.               |
| 32 | Тренажёр «Беговая дорожка»             | 1 шт.               |

|    |   |            |
|----|---|------------|
| 33 | Тренажёр «Мини-твист»   | 1 шт.      |
| 34 | Тренажёр «Бегущая по волнам»                                  | 1 шт.      |
| 35 | Цветные речные камушки (набор кочек 6 штук)                   | 1 шт.      |
| 36 | Сухой бассейн   | 2 шт.      |
| 37 | Наполнение сухого бассейна (пластиковые шары)                 | 1 комплект |
| 38 | Конструктор крупногабаритный пластиковый набор                | 1 комплект |
| 39 | Набор мягких модулей (конструктор мягкий крупногабаритный)    | 1 комплект |
| 40 | Набор мягких модулей (конструктор мягкий крупногабаритный)    | 1 комплект |
| 41 | Мягкий модуль крупногабаритный «Домик»                        | 2 шт.      |
| 42 | Мягкий модуль крупногабаритный «Табурет».                     | 1 шт.      |
| 43 | Набор пазлы крупногабаритные                                  | 1 комплект |
| 44 | Черепашка дидактическая с липучками                           | 2 шт.      |
| 45 | Тоннель «Волшебное исчезновение»                              | 1 шт.      |
| 46 | Коробка волшебника  | 1 шт.      |
| 47 | Демо-материал (набор мягких резиновых игрушек, кукол, бибабо) | 1 комплект |
| 48 | Ведро пластиковое   | 2 шт.      |
| 49 | Скамейка гимнастическая                                       | 1 шт.      |

### Учебное оборудование

| № | Наименование        | Количество |
|---|---------------------|------------|
| 1 | Ноутбук             | 1          |
| 2 | Проектор            | 1          |
| 3 | Экран для проектора | 1          |