

Министерство образования и науки
Нижегородской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Нижегородской области
«Центр психолого–педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол от «29» 08 2025 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУДО НО ЦППМСП
Т.Н. Ширголина
« 1 » 08 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Крепыш 4-5 лет»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 4-5 лет
срок реализации программы: 72 часа

Составитель:
Бедретдинова И.Н.
педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2025 г.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

На сегодняшний день одной из актуальных проблем является осуществление коррекционно-развивающей работы по физической культуре для детей с ОВЗ в условиях образовательных учреждений, в том числе и учреждений дополнительного образования.

Ребенок с особыми образовательными потребностями – это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям относят разные категории детей, в том числе и дети с различными нарушениями умственного и психофизического развития.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливает несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

Программа «Крепыш 4-5 лет» способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в обществе.

К числу достоинств обучения по данной программе относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня детей.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Дошкольный период жизни – важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, психического и интеллектуального развития. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих нервно-соматические заболевания и отклонения в психическом и физическом развитии. Дети с ОВЗ должны обучаться и воспитываться в специальных условиях. Обучение и воспитание должны отвечать требованиям государственного стандарта образования. В соответствии с нормативными документами Российской Федерации (Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, Закон «Об Образовании»)

необходимо дать детям данной категории равные возможности для возрастных норм развития.

К сожалению, вопросы рационального применения средств физической культуры в системе обучения детей с ОВЗ малоисследованны, поэтому непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, с детьми данной категории проводилась по традиционным методикам физического воспитания (программа «Воспитание и обучение детей в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой).

Анализ работы показал, что применение традиционных средств физического воспитания для коррекции психофизического состояния детей с ОВЗ не ведут к существенным положительным изменениям в показателях физической подготовленности дошкольников. Более 50% детей с ограниченными возможностями здоровья имеют низкие и ниже средних возрастные показатели развития основных физических качеств.

Наибольшие затруднения у дошкольников вызывают выполнение физических упражнений, связанных с координацией движений, ориентировкой в пространстве, глазомером, страдает техника выполнения основных видов движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии, гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей. Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал.

У детей данной категории отмечается гипер- или гиподинамия, существенно страдают зрительно-двигательная и слухо-двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Очевидно, что эти причины затрудняют процесс физического, психического развития и социальной интеграции детей с ОВЗ.

Поэтому становится актуальным создание системы работы физического воспитания детей с ОВЗ на основе адаптивных технологий. В рамках физического воспитания данную проблему призваны решать технологии адаптивной физкультуры.

В нашей стране уже более двадцати лет в Санкт-Петербургской государственной академии физической культуры им. П.Ф.Лесгафта профессором С.П.Евсеевым посредством адаптивной физической культуры изучаются проблемы в развитии детей с ОВЗ.

Направленность программы: индивидуально-ориентированная коррекционно-развивающая, дополнительная общеобразовательная программа «Крепыш 4-5 лет» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она способствует удовлетворению потребности лиц с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, восстановлению, укреплению и поддержанию здоровья, личностного развития, социализации в обществе.

Отличительные особенности программы

Основу рабочей программы составляет подбор материалов для развернутого перспективного планирования, составленного по программе дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушением интеллекта «Коррекционно-развивающее обучение и воспитание» под редакцией Е.А. Стребелевой, Е.А. Екжановой (2020 г.)

Основные разделы составлены с учетом проводимой стандартизированной диагностики в соответствии с возрастными нормами. При входящей и итоговой диагностике ребенка применяется методика обследования физического развития для детей 4-5 лет, позволяющая определить уровень физического развития ребенка, и в дальнейшем проводить коррекционно-развивающую работу по наиболее отстающим направлениям.

Занятия по физическому воспитанию решают, как общие, так и коррекционные задачи. В них включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метания, ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков), а также общеразвивающие упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и ног, формирования координированных движений, чувства равновесия и правильной осанки, развитие ручной и тонкой ручной моторики.

К числу достоинств обучения по программе «Крепыш 4-5 лет» относится возможность дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся, гибкого дозированного объема нагрузок, с учетом состояния здоровья и интеллектуального уровня детей.

Адресат программы. дети с ОВЗ (с нарушениями зрения (слабовидящие), с тяжелыми нарушениями речи, с легкими нарушениями опорно-двигательного аппарата (ДЦП), задержкой психического развития).

Цель: Физическое развитие детей с ОВЗ (развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации).

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Учить детей выполнять инструкцию взрослого, поворачиваться к нему лицом, когда он говорит.
- Учить детей выполнять движения и действия по подражанию взрослому, показу и речевой инструкции взрослого.
- Учить бросать мяч в цель двумя руками.
- Учить ловить мяч среднего размера.
- Учить детей ходить по «дорожке» и «следам».
- Учить строиться и ходить в шеренге по опорному знаку – верёвке, ленте, палке.
- Учить бегать вслед за воспитателем.
- Учить детей прыгать на двух ногах на месте, передвигаться прыжками.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
- Учить детей проползать под веревкой, под скамейкой.
- Учить детей ползать по гимнастической скамейке.
- Учить переворачиваться из положения лежа на спине в положение лежа на животе и обратно.
- Учить детей подтягиваться на перекладине с помощью взрослого.
- Обучать правилам некоторых подвижных игр.

Коррекционно-развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений)
- Корректировать нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).
- Корректировать нарушения психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушения координации движений)

Воспитательные задачи:

- Воспитывать интерес к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитывать у детей интерес к участию в подвижных играх.

Объем и срок освоения программы: общая продолжительность программы 72 часа.

Форма обучения: индивидуальные коррекционно-развивающие занятия, также программа может быть реализована в групповой форме.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (35 мин).

Планируемые (ожидаемые) результаты:

Дети 4-5 лет должны научиться:

- выполнять действия по показу взрослого;
- бросать мяч в цель двумя руками;
- ловить мяч среднего размера;
- ходить друг за другом;
- вставать в ряд, строиться в шеренгу, вставать колонной по одному вслед за инструктором;
- прыгать на месте по показу инструктора (или по подражанию);
- ползать по скамейке произвольным способом;
- перелезть через скамейку;
- проползть под скамейкой;
- удерживаться на перекладине (10 с);
- выполнять некоторые речевые инструкции взрослого.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол-во учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Педагогическая диагностика	2	-	2	Диагностические задания для оценки физического развития ребенка
2.	Метание мячей по крупной мишени	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
3.	Метание мячей в цель одной рукой	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью

4.	Метание мячей в цель двумя руками	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
5.	Ползание по ковровой дорожке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
6.	Ползание по наклонной доске	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
7.	Ползание с подползанием под веревку	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
8.	Повороты туловища вправо и влево из исходного положения – руки на поясе, ноги на ширине плеч	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
9.	Ползание по скамейке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
10.	Удерживание виса на перекладине	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
11.	Перешагивание, через положенную на пол веревку	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
12.	Спрыгивание с приподнятого края доски	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
13.	Спрыгивание со скамейки, на полусогнутые ноги, держась за руку педагога	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
14.	Подпрыгивание на носках на месте, с продвижением	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью

	вперед				
15.	Перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 м.	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
16.	Пролезание между рейками лестничной пирамиды	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
17.	Ходьба наступая на «кирпичики», ходьба высоко поднимая колени, как цапля	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
18.	Передача мяча друг другу по ряду, сидя на скамейке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
19.	Катание среднего мяча друг к другу сидя в парах	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
20.	Броски среднего мяча от педагога к ребенку и обратно сидя на скамейке (педагог стоит)	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
21.	Броски малого мяча в корзину стоя с расстояния 50 см.	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
22.	Бег за мячом, брошенным педагогом, с последующим броском в корзину	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
23.	Броски малого мяча вдаль и бег	2	-	2	Выполнение заданий,

	за мячом				наблюдение за деятельностью
24.	Подбрасывание и ловля среднего мяча на ладони, сидя на скамейке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
25.	Катание среднего мяча педагогу лежа животе	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
26.	Подтягивание на руках по наклонной доске лежа на животе	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
27.	Катание каната стопами сидя	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
28.	Ходьба вдоль каната, положенного змейкой	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
29.	Ходьба по узкой доске	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
30.	Ходьба по доске с приподнятым краем	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
31.	Ходьба по гимнастической скамейке с соском в конце нее, держась за руку педагога	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
32.	Подпрыгивание на носках с продвижением вперед	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
33.	Перешагивание через канат.	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
34.	Кружение с последующем	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за

	приседанием по звуковому сигналу.				деятельностью
35.	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
36.	Педагогическая диагностика	2		2	Диагностические задания для оценки физического развития ребенка
	Итого:	72		72	

3. Содержание учебного плана

В соответствии с индивидуальными особенностями развития ребенка может быть составлен индивидуальный план программы.

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1, 2	Педагогическая диагностика	-	Мониторинг оценки физического развития ребенка
3, 4	Метание мячей по крупной мишени	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег за педагогом. Метание мячей по крупной мишени. Игра «Догоните меня»
5, 6	Метание мячей в цель одной рукой	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег к педагогу. Метание мячей в цель одной рукой. Игра «Найди свой домик»
7, 8	Метание мячей в цель двумя руками	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег к вдоль зала к противоположной стене. Метание мячей в цель двумя руками. Игра «Попади в ворота»
9, 10	Ползание по ковровой дорожке	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, вниз, за спину.

			Ползание по ковровой дорожке. Игра «Лохматый пес»
11, 12	Ползание по наклонной доске	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Скрестные широкие размахивания руками вверх над головой. Ползание по наклонной доске. Игра «По снежному мостику»
13, 14	Ползание с подползанием под веревку	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Скрестные широкие размахивания руками внизу перед собой. Ползание с подползанием под веревку. Игра «Кролики»
15, 16	Повороты туловища вправо и влево из исходного положения – руки на поясе, ноги на ширине плеч	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Повороты туловища вправо и влево из исходного положения – руки на поясе, ноги на ширине плеч. Игра «Солнышко и дождик»
17, 18	Ползание по скамейке	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Приседания со свободным опусканием рук вниз и постукиванием ладонями о пол. Ползание по скамейке. Игра «Зайки и волки»
19, 20	Удерживание виса на перекладине	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Выпрямление руки вверх – покручивание кистями. Удерживание виса на перекладине. Игра «Обезьянки»
21, 22	Перешагивание,	-	Построение в шеренгу на следки.

	через положенную на пол веревку		Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Выпрямление руки вверх – покручивание кистями, с медленным поворотом кругом. Перешагивание, через положенную на пол веревку. Игра «По камушкам через ручеек»»
23, 24	Спрыгивание с приподнятого края доски	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Подпрыгивание на двух ногах с небольшим продвижением вперед во внутрь круга, возвращение на место шагами назад, руки в стороны. Спрыгивание с приподнятого края доски. Игра «Спрыгни в кружок»
25, 26	Спрыгивание со скамейки, на полусогнутые ноги, держась за руку педагога	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Подпрыгивание на носках на месте, руки на поясе. Спрыгивание со скамейки, на полусогнутые ноги, держась за руку педагога. Игра «Воробушки и кот»
27, 28	Подпрыгивание на носках на месте, с продвижением вперед	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Движения кистями – покручивания, помахивания, похлопывания. Подпрыгивание на носках на месте, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку»»
29, 30	Перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 м.	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Движения кистями с изменением положения рук (вверх, вперед, в стороны).

			Перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 м. Игра «Не опоздай»»
31, 32	Пролезание между рейками лестничной пирамиды	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната за педагогом. Кружение на месте переступанием, руки на поясе. Пролезание между рейками лестничной пирамиды. Игра «Найди свой цвет»»
33, 34	Ходьба наступая на «кирпичики», ходьба высоко поднимая колени, как цапля	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната самостоятельно. Упражнение с флажками: одновременные движения рук вперед, вверх, в стороны, вниз. Ходьба наступая на «кирпичики», ходьба высоко поднимая колени, как цапля. Игра «По камушкам через ручеек»»
35, 36	Передача мяча друг другу по ряду, сидя на скамейке	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната самостоятельно. Упражнение с флажками: поочередные движения вверху над головой. Передача мяча друг другу по ряду, сидя на скамейке. Игра «Трамвай»»
37, 38	Катание среднего мяча друг к другу сидя в парах	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната самостоятельно. Упражнение с флажками: широкие скрестные движения внизу перед собой. Катание среднего мяча друг к другу сидя в парах. Игра «Прокати мяч»»
39, 40	Броски среднего мяча от педагога к ребенку	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль

	и обратно сидя на скамейке (педагог стоит)		каната самостоятельно. Броски среднего мяча от педагога к ребенку и обратно сидя на скамейке (педагог стоит). Игра «Кто дальше бросит мешочек»»
41, 42	Броски малого мяча в корзину стоя с расстояния 50 см.	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната самостоятельно. Приседания с опусканием флажков на пол, выпрямляясь, дети ставят руки на пояс. Броски малого мяча в корзину стоя с расстояния 50 см. Игра «Зайка беленький сидит»»
43, 44	Бег за мячом, брошенным педагогом, с последующим броском в корзину	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната самостоятельно. Перешагивания через флажки, положенные на пол (вперед-назад). Бег за мячом, брошенным педагогом, с последующим броском в корзину. Игра «Догони мяч»»
45, 46	Броски малого мяча вдаль и бег за мячом	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на носках, руки вверх. Бег друг за другом. Помахивания флажками движениями кистей в положении рук вперед, в стороны, вверх. Броски малого мяча вдаль и бег за мячом. Игра «Попади в ворота»»
47, 48	Подбрасывание и ловля среднего мяча на ладони, сидя на скамейке	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на носках, руки вверх. Бег друг за другом. Ходьба друг за другом, держа флажки перед собой в согнутых руках, а также размахивая ими внизу. Подбрасывание и ловля среднего мяча на ладони, сидя на скамейке.

			Игра «Найди свой цвет»»
49, 50	Катание среднего мяча педагогу лежа животе	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на носках, руки вверх. Бег друг за другом. Катание среднего мяча педагогу лежа животе (используется перевернутая на бок скамейка). Игра «Прокати в ворота»»
51, 52	Подтягивание на руках по наклонной доске лежа на животе	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на пятках. Бег друг за другом. Подтягивание на руках по наклонной доске лежа на животе. Игра «Маленькая змейка»»
53, 54	Катание каната стопами сидя	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на пятках. Бег друг за другом. Катание каната стопами сидя. Игра «Обезьянки»»
55, 56	Ходьба вдоль каната, положенного змейкой	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на пятках. Бег друг за другом. Ходьба вдоль каната, положенного змейкой. Игра «По снежному мостику»»
57, 58	Ходьба по узкой доске	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба на пятках. Бег друг за другом. Ходьба по узкой доске. Игра «по камушкам через ручеек»»
59, 60	Ходьба по доске с приподнятым краем	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс). Бег друг за другом. Ходьба по доске с приподнятым краем (высота 15-20 см). Игра «по снежному мостику»»
61, 62	Ходьба по гимнастической скамейке с соском в конце нее, держась за руку педагога	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс). Бег друг за другом. Ходьба по гимнастической скамейке с соском в конце нее,

			держась за руку педагога. Игра «Спрыгни в кружок»»
63, 64	Подпрыгивание на носках с продвижением вперед	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег по кругу вдоль каната самостоятельно. Подпрыгивание на носках с продвижением вперед. Игра «Зайки и волки»»
65, 66	Перешагивание через канат.	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба с изменением положения рук (вверх, в стороны, на пояс). Бег друг за другом. Перешагивание через канат. Игра «По камушкам через ручеек»»
67, 68	Кружение с последующем приседанием по звуковому сигналу.	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. Кружение с последующем приседанием по звуковому сигналу. Игра «Воробушки и кот»
69, 70	Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. Перешагивание через рейки лестницы, положенной на пол. Игра «Лошадки»»
71,72	Педагогическая диагностика	-	Мониторинг оценки физического развития ребенка

1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2025-2026	01.09.2025	29.05.2026	36	72	2 раза в неделю, по 35 мин.

2. Формы аттестации

Входящая диагностика физического развития проводится на первом и втором занятиях. Итоговый контроль успешности прохождения программы проводится на двух последних занятиях.

Основные задачи аттестации – выявить индивидуальные особенности физического развития каждого ребенка, наметить индивидуальный маршрут образовательной деятельности для максимального раскрытия потенциала детской личности, определить влияние образовательного процесса на физическое развитие ребенка.

Форма аттестации (Приложение) наблюдение за деятельностью ребенка в процессе выполнения заданий или игровой деятельности запланированной педагогом на основе «Педагогической диагностики развития детей раннего дошкольного возраста» по ред. Стребелевой Е.А.

3. Оценочные материалы

Методика проведения диагностики физического развития детей с ОВЗ 3-5 лет.

1. Ходьба:

- по прямой (*Иди по дорожке к мячу*);
- с препятствиями – задание перешагнуть через деревянный кирпичик (*Иди к колокольчику*);
- по шнуру, положенному зигзагом (*Иди по шнуру к погремушке*);
- по лесенке вверх и вниз (*Поднимайся по лесенке вверх, а теперь спускайся вниз* - взрослый находится рядом с ребенком).

2. Бег:

- за взрослым в прямом направлении (*Беги за мячом, как я*);
- за взрослым в разных направлениях (*Догони меня*);
- самостоятельно по прямой (*Беги к домику*).

3. Прыжки:

- подпрыгивание на месте на двух ногах (*Прыгай, как заяка*);
- спрыгивание со скамейки высотой 10 см (*Иди по скамейке, спрыгни со скамейки* – взрослый находится рядом с ребенком);
- перепрыгивание через широкую ленту, положенную на пол (*Прыгай через ручеек*).

4. Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках (*Проползи через ворота*);
- ползание на животе (*Ползи за игрушкой* – взрослый держит мячик за резинку и постепенно двигает его вперед);

-лазание по шведской стенке (*Ползи вверх* - взрослый находится с ребенком).

5. Метание:

- в цель двумя руками (*Брось мяч в корзину*);
- трех четырех маленьких мячей одной рукой (*Бросай мячики*)

Педагогическая диагностика ребенка проводится по следующим уровням показателей:

«Д» (достаточный уровень: синий цвет) показатель сформирован устойчиво, наблюдается в самостоятельной деятельности детей.

«Б» (уровень близкий к достаточному: зеленый цвет) показатель находится в стадии формирования, проявляется при умеренной поддержке взрослого.

«Ч» (неустойчивый уровень: желтый цвет) показатель находится в стадии формирования, проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций при активной поддержке взрослого.

«Н» (недостаточный уровень: красный цвет) показатель не сформирован, не появляется ни в одной из ситуаций, ребенок не в состоянии выполнить задание самостоятельно, даже при максимальной поддержке взрослого.

Предложенные задания можно давать ребенку не в один день, а в течении нескольких (двух-трех) дней.

4. Методические материалы

В программе задействованы следующие методы индивидуальной работы: игровые приемы, объяснение, показ, метод наблюдения. В целях изучения уровня сформированности основных движений детям предлагаются комплексы упражнений.

Учебно-методический комплекс программы состоит из трёх компонентов:

- Учебные и методические пособия для педагога: списки литературы и интернет-источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также учебные пособия, включая раздаточный материал для подвижных игр, наборы карточек для занятий на доске Бильгоу и Сибборде и решения задач по соответствующей теме.
- Система средств обучения: организационно-педагогические средства (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, конспекты занятий; дидактические средства).
- Система средств контроля результативности обучения состоит из диагностических и контрольных материалов (тесты по итогам прохождения каждого этапа обучения, заданий по темам программы и т.д.)

8. Условия реализации программы

Для проведения образовательной деятельности инструктора по физической культуре выделяется спортивный зал, отвечающий санитарно-гигиеническим требованиям.

Оборудование:

Тренажеры – детский велотренажер, детская беговая дорожка, тренажер детский "Бегущий по волнам", тренажер детский "Мини-Твистер", тренажер детский "Степпер", детская скамья для жима со штангой, тренажер для развития нижних конечностей.

Интерактивный скалодром, балансировочная доска Бельгоу, сибборды, координационная лестница, батут, сенсорные дорожки, набор следочков и отпечатков рук, мягкие модули, нейроскалки, скакалки, чудо-колесо, фитболы, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, сенсорные мешочки, платочки, гимнастические ленты, кегли, кольцоброс, баскетбольное кольцо, детская горка (с лесенкой), шведская стенка, маты.

Комната сенсорной интеграции "Дом Совы" (бревно, платформа, качели, утяжелители, чулок, гамак, тоннель, лестница, бочка).

9. Список литературы

1. С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина «Адаптивная физическая культура»-Учебное пособие.-М.:Советский спорт, 2000.

2. Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева «Адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Москва: «Мозаика-Просвещение», 2020 г.

3. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений», Издательство мозаика-синтез, Москва 2016 г.

5. Л. И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду: Средняя группа», Издательство мозаика-синтез, Москва 2016 г.

6. Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», Издательство мозаика-синтез, Москва 2016 г.

7. Коррекционные и подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие./под ред.Шапкиной Л.В.- М.:Советский спорт, 2002.

Бланк обследования уровня физического развития ребенка 3-5 лет

Фамилия и имя ребенка

Дата рождения, возраст, какое образовательное учреждение посещает

Заболевание, физические нарушения

ФИО родителя, телефон

Педагогическая диагностика ребенка проводится по следующим уровням показателей:

«Д» (достаточный уровень: синий цвет) показатель сформирован устойчиво, наблюдается в самостоятельной деятельности детей.

«Б» (уровень близкий к достаточному: зеленый цвет) показатель находится в стадии формирования, проявляется при умеренной поддержке взрослого.

«Ч» (неустойчивый уровень: желтый цвет) показатель находится в стадии формирования, проявляется неустойчиво, чаще при создании специальных ситуаций при активной поддержке взрослого.

«Н» (недостаточный уровень: красный цвет) показатель не сформирован, не появляется ни в одной из ситуаций, ребенок не в состоянии выполнить задание самостоятельно, даже при максимальной поддержке взрослого.

Предложенные задания можно давать ребенку не в один день, а в течении нескольких (трех-четырёх) дней.

Бланк обследования уровня физического развития ребенка 3-5 лет

№	Тема раздела	Форма контроля	Система оценки			
			«Д»	«Б»	«Ч»	«Н»
1.	Ходьба	- по прямой (<i>Иди по дорожке к мячу</i>)				
		- с препятствиями – задание перешагнуть через деревянный кирпичик (<i>Иди к колокольчику</i>)				
		- по шнуру, положенному зигзагом (<i>Иди по шнуру к погремушке</i>)				
		- по лесенке вверх и вниз (<i>Поднимайся по лесенке вверх, а теперь спускайся вниз</i> - взрослый находится рядом с ребенком)				
2.	Бег	- за взрослым в прямом направлении (<i>Беги за мячом, как я</i>)				
		- за взрослым в разных направлениях (<i>Догони меня</i>)				
		- самостоятельно по прямой (<i>Беги к домику</i>)				
3.	Прыжки	- подпрыгивание на месте на двух ногах (<i>Прыгай, как зайка</i>)				
		- спрыгивание со скамейки высотой 10 см (<i>Иди по скамейке, спрыгни со скамейки</i> – взрослый находится рядом с ребенком)				
		- перепрыгивание через широкую ленту, положенную на пол (<i>Прыгай через ручеек</i>)				
4.	Ползание лазанье	- ползание на четвереньках (<i>Проползи через ворота</i>)				
		- ползание на животе (<i>Ползи за игрушкой</i> – взрослый держит мячик за резинку и постепенно двигает его вперед)				
		-лазание по шведской стенке (<i>Ползи вверх</i> - взрослый находится с ребенком)				
5.	Метание	- в цель двумя руками (<i>Брось мяч в корзину</i>)				
		-трех четырех маленьких мячей одной рукой (<i>Бросай мячики</i>)				
	Общий уровень					