

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 «28» 08 2025г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО НО ЦПМСП
Т.Н.Шоголина
«1» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Крепыш 5-6 лет»**

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5-6 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 5-6 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 5-6 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 5-6 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 5-6 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 упражнения по показу и отдельные задания по речевой инструкции (*Руки вверх, вперед, в стороны, руки за голову, на плечи*).
- Учить ловить и бросать мячи большого и среднего размера.
- Учить передавать друг другу один большой мяч, стоя в кругу.
- Учить метать в цель мешочек с песком.
- Учить ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.
- Учить подлезать под скамейку и переползать через нее, проползать ворота, различные конструкции.
- Формировать умение удерживаться на гимнастической стенке и лазать вверх и вниз по ней.
- Учить ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны либо вперед.
- Учить ходить на носках, перешагивая через палки.
- Учить ходить, наступая на кубы, «кирпичики», ходить, высоко поднимая колени, как цапля.
- Учить бегать змейкой, прыгать «лягушкой».
- Учить передвигаться прыжками вперед.
- Учить выполнять скрестные движения руками.

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 должны научиться:

- выполнять упражнения по показу, по подражанию и отдельные задания по речевой инструкции;
- ловить и бросать мячи большого и среднего размера;
- метать в цель мешочек с песком;
- ползать по гимнастической скамейке на четвереньках;
- переползать через скамейки, проползать в ворота, различные конструкции;
- удерживаться на гимнастической стенке и лазать по ней вверх и вниз;
- ходить по доске и скамейке, вытянув руки в разные стороны, вперед;
- ходить на носках с перешагиванием через палки;
- ходить, наступая на кубы, «кирпичики»; ходить, высоко поднимая колени, как цапля;
- бегать змейкой;
- прыгать «лягушкой»;
- передвигаться прыжками вперед;
- выполнять скрестные движения руками;
- выполнять некоторые движения по речевой инструкции (руки вверх, вперед, в стороны, за голову, на плечи).

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол-во учебных часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Педагогическая	2	-	2	Диагностические

	диагностика				задания для оценки физического развития ребенка
2.	Бросок мяча о стену и ловля его обеими руками	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
3.	Метание мячей в горизонтальную цель	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
4.	Бросок мяча о пол и ловля мяча после отскока	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
5.	Ползание на четвереньках с подползанием под ворота	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
6.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
7.	Лазанье по наклонной лестнице	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.	Подъем по шведской стенке с переходом на другой пролет, спуск	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
10.	Удерживание виса на перекладине	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
11.	Перепрыгивание через положенную на	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью

	пол веревку, гимнастическую палку				
12.	Спрыгивание с приподнятого края доски	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
13.	Подпрыгивание на месте с поворотами, руки на поясе	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
14.	Подпрыгивание на носках на месте, с продвижением вперед	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
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 по доске с приподнятым краем, ходьба по гимнастической скамейке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
18.	Передача мяча друг другу одного большого и двух малых мячей в кругу.	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
19.	Передача друг другу больших мячей назад прогнувшись сидя верхом на скамейке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью

20.	Подбрасывание среднего мяча и ловля его стоя	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
21.	Броски среднего мяча от педагога к ребенку и обратно	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
22.	Броски малого мяча вдаль	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
23.	Прокатывание рукой большого мяча с огибанием конусов	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
24.	Броски мешочка с песком в вертикальную цель (круг) на расстоянии 1,5 м.	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
25.	Броски мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) на расстоянии 1,5 м., корзину на расстоянии 50 см.	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
26.	Подтягивание на руках по скамейке и наклонной доске лежа на животе	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
27.	«Обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами)	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
28.	Ходьба по доске с мешочком песка на голове	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
29.	Упражнения лежа на животе с разведением рук в стороны прогнувшись, а	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью

	также заведение их за спину по звуковому сигналу				
30.	Сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, ложиться и садиться по звуковому сигналу	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
31.	Лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролет	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
32.	Ходьба по канату, гимнастической палке, ходьба боком по канату, гимнастической палке	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
33.	Катание гимнастической палки стопами сидя	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
34.	Сведение и разведение стоп с упорами пятками о пол	2	-	2	Выполнение заданий, наблюдение за деятельностью
35.	Прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол (через ручеек)	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	Бросок мяча о стену и ловля его обеими руками	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег за педагогом. Бросок мяча о стену и ловля его обеими руками. Игра «Кот и мыши»
5, 6	Метание мячей в горизонтальную цель	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег к педагогу. Метание мячей в горизонтальную цель. Игра «Найди свой домик»
7, 8	Бросок мяча о пол и ловля мяча после отскока	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег друг за другом. Бросок мяча о пол и ловля мяча после отскока. Игра «Воробушки и автомобиль»
9, 10	Ползание на четвереньках с подползанием под ворота	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег друг за другом. Движения руками вперед, в стороны, вверх, к плечам, на пояс, вниз, за спину. То же, но поочередно правой и левой рукой. Ползание на четвереньках с подползанием под ворота. Игра «Лисы в курятнике»
11, 12	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба с изменением положения рук и бег друг за другом. Скрестные широкие размахивания руками вверху над головой и внизу перед собой. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. Игра «Самолеты»
13, 14	Лазанье по наклонной лестнице	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в колонну по одному. Ходьба с изменением

			<p>положения рук и бег друг за другом.</p> <p>Покручивание, помахивание и одновременное изменение положения рук.</p> <p>Лазанье по наклонной лестнице.</p> <p>Игра «Влезь на горочку»</p>
15, 16	<p>Повороты туловища вправо и влево из исходного положения – руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>	-	<p>Построение в шеренгу на следки.</p> <p>Построение в колонну по одному. Ходьба с изменением положения рук и бег друг за другом.</p> <p>Повороты туловища вправо и влево из исходного положения – руки на поясе, ноги на ширине плеч.</p> <p>Игра «Солнышко и дождик»</p>
17, 18	<p>Подъем по шведской стенке с переходом на другой пролет, спуск</p>	-	<p>Построение в шеренгу на следки.</p> <p>Построение в колонну по одному. Ходьба с изменением положения рук и бег друг за другом.</p> <p>Наклоны туловища вправо и влево из исходного положения – руки на поясе, ноги на ширине плеч.</p> <p>Подъем по шведской стенке с переходом на другой пролет, спуск.</p> <p>Игра «Мишка лезет за медом»»</p>
19, 20	<p>Удерживание вися на перекладине</p>	-	<p>Построение в шеренгу на следки.</p> <p>Построение в колонну по одному. Ходьба с изменением положения рук и бег друг за другом.</p> <p>Приседания с опусканием рук вниз, с выпрямлением – руки через стороны вверх, хлопок над головой из исходного положения.</p> <p>Удерживание вися на перекладине.</p> <p>Игра «Обезьянки»</p>
21, 22	<p>Перепрыгивание</p>	-	<p>Построение в шеренгу на следки.</p>

	через положенную на пол веревку, гимнастическую палку		Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с остановками и приседаниями по звуковому сигналу. «Ножницы» из положения сидя, руки в упоре сзади. Перепрыгивание через положенную на пол веревку, гимнастическую палку. Игра «День и ночь»»
23, 24	Спрыгивание с приподнятого края доски	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, на пятках. Бег с остановками и приседаниями по звуковому сигналу. Заведение рук за спину, прогнувшись из исходного положения лежа на животе, руки вперед. Спрыгивание с приподнятого края доски. Игра «Спрыгни в кружок»
25, 26	Подпрыгивание на месте с поворотами, руки на поясе	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Упражнение с флажками: передача флажков из руки в руки под ногой, поднятой из исходного положения: флажки вверху, ноги на ширине плеч. Подпрыгивание на месте с поворотами, руки на поясе. Игра «Гуси-гуси»
27, 28	Подпрыгивание на носках на месте, с продвижением вперед	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Передача флажков друг другу по кругу лежа на животе. 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. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Подпрыгивание с продвижением на одной ноге. Перелезание через две гимнастические скамейки, стоящие параллельно друг другу на расстоянии 1,5-2 м. Игра «Висит груша, нельзя скушать»
31, 32	Пролезание между рейками лестничной пирамиды	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Спрыгивание со скамейки, держась за руку педагога. Пролезание между рейками лестничной пирамиды. Игра «Найди себе пару»
33, 34	Ходьба по доске с приподнятым краем, ходьба по гимнастической скамейке	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением направления. Ходьба по доске с приподнятым краем, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «По длинной извилистой дорожке»
35, 36	Передача мяча друг другу одного большого и двух малых мячей в кругу.	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Перепрыгивание через веревку, натянутую на высоте 5-10 см. Передача мяча друг другу одного большого и двух малых мячей в кругу. Игра «У медведя во бору»
37, 38	Передача друг другу больших мячей назад прогнувшись сидя верхом на скамейке	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Кружение на месте переступанием, руки на поясе с приседанием по звуковому

			сигналу. Передача друг другу больших мячей назад прогнувшись сидя верхом на скамейке. Игра «Кто тише»»
39, 40	Подбрасывание среднего мяча и ловля его стоя	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Ходьба по доске и скамейке приставными шагами. Подбрасывание среднего мяча и ловля его стоя. Игра «Найди себе пару»»
40, 41	Броски среднего мяча от педагога к ребенку и обратно	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Ходьба на носках с перешагиванием через рейки лестницы. Броски среднего мяча от педагога к ребенку и обратно. Игра «Самолеты»
42, 43	Броски малого мяча вдаль	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Ходьба на носках с перешагиванием через кубики. Броски малого мяча вдаль. Игра «Висит груша, нельзя скушать»
44, 45	Прокатывание рукой большого мяча с огибанием конусов	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Ходьба друг за другом с высоким подниманием колена. Прокатывание рукой большого мяча с огибанием конусов. Игра «Кто тише»»
46, 47	Броски мешочка с песком в вертикальную цель (круг) на расстоянии 1,5 м.	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой. Сохранение равновесия стоя на одной ноге, руки в стороны. Броски мешочка с песком в вертикальную цель (круг) на расстоянии 1,5 м. Игра «Сбей кеглю»»
48, 49	Броски мешочка с песком в	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег змейкой.

	горизонтальную цель (обруч) на расстоянии 1,5 м., корзину на расстоянии 50 см.		Броски мешочка с песком в горизонтальную цель (обруч) на расстоянии 1,5 м., корзину на расстоянии 50 см. Игра «День и ночь»
50, 51	Подтягивание на руках по скамейке и наклонной доске лежа на животе	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в большой круг. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. Подтягивание на руках по скамейке и наклонной доске лежа на животе. Игра «Маленькая змейка»»
52, 53	«Обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами)	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в большой круг. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. «Обезьяний бег» (с опорой о пол кистями и стопами). Игра «Обезьянки»»
54, 55	Ходьба по доске с мешочком песка на голове	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в большой круг. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. Ходьба по доске с мешочком песка на голове Игра «Найди себе пару»»
56, 57	Упражнения лежа животе с разведением рук в стороны прогнувшись, а также заведение их за спину по звуковому сигналу	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в большой круг. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. Упражнения лежа животе с разведением рук в стороны прогнувшись, а также заведение их за спину по звуковому сигналу. Игра «Лисы в курятнике»»
58, 59	Сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, ложиться и садиться по звуковому сигналу	-	Построение в шеренгу на следки. Ходьба и бег с остановками по окончании звуковых сигналов. Сидя лицом к гимнастической стенке, держась носками за нижнюю рейку, ложиться и садиться по звуковому сигналу.

			Игра «у медведя во бору»»
60, 61	Лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролет	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в маленький круг. Ходьба и бег врассыпную. Лазание по гимнастической стенке, переход на другой пролет. Удержание Виса на перекладине. Игра «Мишка лезет за медом»»
62, 63	Ходьба по канату, гимнастической палке, ходьба боком по канату, гимнастической палке	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в маленький круг. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба по канату, гимнастической палке, ходьба боком по канату, гимнастической палке. Игра «Поймай комара»»
64, 65	Катание гимнастической палки стопами сидя	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в маленький круг. Построение в маленький круг. Ходьба и бег врассыпную. Катание гимнастической палки стопами сидя. Игра «Ударь по мячу»»
66, 67	Сведение и разведение стоп с упорами пятками о пол	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в маленький круг. Ходьба и бег врассыпную. Сведение и разведение стоп с упорами пятками о пол. Игра «Висит груша, нельзя скушать»»
68, 69	Прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол (через ручеек)	-	Построение в шеренгу на следки. Построение в маленький круг. Ходьба и бег врассыпную. Прыжки в длину с места через шнуры, положенные на пол (через ручеек) Игра «С кочки на кочку»»
70, 71	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 5-7 лет.

1. Ходьба:

- по прямой 10 м (*Принеси мяч*);
- по тропинке 7-8 м с препятствиями, перешагивая через деревянные кирпичики – три штуки (*Пройди по тропинке и принеси мяч*).

2. Бег:

- в прямом направлении (*Беги к обручу*);
- в разных направлениях за педагогом или сверстником (*Догони меня! Догони!*).

3. Прыжки:

- подпрыгивание на месте на двух ногах (*Прыгай, как зайка*);
- передвижение вперед прыжками на двух ногах (*Прыгай к домику*);
- прыжки на месте на одной ноге.

4. Ползание, лазанье:

- ползание на четвереньках (*Проползи через ворота*);

- ползание на животе (*Ползи как змея*);
- лазание по шведской стенке (*Ползи вверх, спускайся вниз* - взрослый находится с ребенком).

5. Метание:

- в цель двумя руками (*Брось мяч в сетку*);
- двух маленьких мячей каждой рукой поочередно (*Бросай мячики в корзину*)

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.

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: Старшая 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 5-7(8) 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-четырех) дней.

Бланк обследования уровня физического развития ребенка 5-7 (8) лет

№	Тема раздела	Форма контроля	Система оценки			
			«Д»	«Б»	«Ч»	«Н»
1.	Ходьба	- по прямой 10 м (<i>Принеси мяч</i>)				
		- по тропинке 7-8 м с препятствиями, перешагивая через деревянные кирпичики – три штуки (<i>Пройди по тропинке и принеси мяч</i>)				
2.	Бег	- в прямом направлении (<i>Беги к обручу</i>)				
		- в разных направлениях за педагогом или сверстником (<i>Догони меня! Догони!</i>)				
3.	Прыжки	- подпрыгивание на месте на двух ногах (<i>Прыгай, как зайка</i>)				
		- передвижение вперед прыжками на двух ногах (<i>Прыгай к домику</i>)				
		- прыжки на месте на одной ноге				
4.	Ползание лазанье	- ползание на четвереньках (<i>Проползи через ворота</i>)				
		- ползание на животе (<i>Ползи как змея</i>)				
		-лазание по шведской стенке (<i>Ползи вверх, спускайся вниз - взрослый находится с ребенком</i>)				
5.	Метание	- в цель двумя руками (<i>Брось мяч в сетку</i>)				
		- двух маленьких мячей каждой рукой поочередно (<i>Бросай мячики в корзину</i>)				
	Общий уровень					