Санкт-Петербургское государственное бюджетное стационарное учреждение социального обслуживания «Дом-интернат для детей с отклонениями в умственном развитии № 5»

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ 56 от «26» августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ «Дом-интернат №5»
_____ Л.Э.Вязовая
Приказ № 5-О от 26.08.2021

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Спортландия»

на 2021-2022 учебный год.

Срок реализации: 1 год.

Составители:
Курочкина Ольга Васильевна,
педагог
дополнительного образования.

г. Пушкин
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы Санкт-Петербургского государственного бюджетного стационарного учреждения социального обслуживания «Дом-интернат для детей с отклонениями в умственном развитии № 5». В нашем интернате обучаются дети с множественными сочетанными дефектами в развитии.

В двигательной сфере у таких детей отмечается медленное формирование контроля двигательных действий, трудности формирования пространственной ориентировки, становления их целенаправленности и координированности, трудности зрительно-моторной координации, нарушение развития крупной и мелкой моторики. У детей не сформирована двигательная база, т.е. нет достаточного объема двигательных действий.

Данная программа составлена в соответствии с нормативными документами, Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПин 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», Уставом и локальными актами Учреждения.

В настоящее время имеются различные виды развивающих программ по физическому воспитанию, но, к сожалению, для детей с отклонениями в умственном развитии, стандартной программы не существует. И это обусловило разработку данной дополнительной образовательной программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является адаптированной.

Недостаток методических разработок по обучению детей с тяжелой умственной отсталостью обусловило необходимость создания данной программы, адаптировать имеющиеся программно-методические материалы к составу и особенностям контингента воспитанников.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная программа «Спортландия» составлена на основании Примерной программы по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения под редакцией С. П. Евсеев, А. И. Малышев; а также учитывалось обобщение опыта работы с детьми, имеющими отклонения в умственном развитии.

В данной программе отражены образовательные, оздоровительные коррекционно-компенсаторные и воспитательные задачи.

Программа предусматривает обучение воспитанников от 7 до 18 лет с отклонениями в умственном развитии элементарно жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, и составлена с учетом физических,

психических и интеллектуальных возможностей детей, с учетом уровня их знаний, умений и навыков, полученных ранее.

Разноплановые физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют моторно-волевому развитию личности, социализации и интеграции в обществе.

Актуальность программы обусловлена еще и рядом обстоятельств:

- среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с отклонениями в умственном развитии средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий адаптивной физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях;
- физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней ведется поиск новых методов, педагогических приемов.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма ребенка. В соответствии с этим целью обучения является освоение детьми системы двигательных координаций, физических качеств и способностей. Обучение организуется с учетом климатических и сезонных изменений в природе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с педагогом, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у воспитанников с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что обучающиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике занятий адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Предлагаемая программа ориентируется на решение следующих целей и задач.

Цель программы:

Развитие и совершенствование физических и психофизических способностей.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двигательной деятельности знаний, умений, навыков и воспитание сознательного отношения к их использованию.
- Активизация процесса социальной адаптации обучающихся средствами физического воспитания.
- Укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм.

Развивающие задачи:

- Формирование и совершенствование двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков.
- Создание комфортных коррекционно-развивающих условий для воспитанников с отклонениями в умственном развитии средствами адаптивной физической культуры, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей детей.
- Развитие пространственно-временной ориентировки.
- Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма воспитанников, активизация защитных сил организма ребёнка.
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата, формирование опорных реакций рук и ног
- Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, развитие манипулятивной функции рук.
- Профилактика избыточного веса.
- Улучшение тактильных ощущений;
- Нормализация психоэмоциональной сферы.

Воспитательные задачи:

- Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- Создание условий для воспитания нравственных качеств, приучения к дисциплинированности, организованности, ответственности, элементарной самостоятельности.
- Воспитание общей культуры;
- Воспитание чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- Формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Цель I этапа: создавать положительный эмоциональный настрой, благоприятную, доверительную атмосферу и интерес у ребенка к занятиям.

Задачи I этапа:

- Познакомить с техникой выполнения комплексов дыхательных упражнений и точечного массажа.
- Стимулировать и поддерживать развитие двигательной активности детей.
- Обогащать, уточнять и закреплять представления детей об основных частях тела и опыт ориентировки в пространстве.
- Формировать умения ходить, бегать, удерживая предметы в одной и двух руках.
- Развивать точность и ловкость движений рук и пальцев при броске и ловле мяча двумя руками.
- Развивать слуховое внимание.
- Развивать умения детей взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр и упражнений, проявлять внимание и оказывать друг другу помощь, используя вербальные и невербальные средства коммуникации.
- Развивать координационные способности.
- Развивать двигательную память.
- Развивать пространственные представления и ориентировки детей.
- Обогащать словарь детей за счет названий частей тела и т.д.

Цель II этапа: активизация всех нарушенных функций ребенка через двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные навыки.

Задачи II этапа:

- Продолжать развивать интерес к физическим движениям и потребность в доступной для каждого ребенка двигательной активности.
- Обогащать и уточнять представления детей о собственном теле, его основных частей и их движений.
- Продолжать обучение основным видам движения (вместе с педагогом, по подражанию ему и по образцу).
- Продолжать развивать у детей ориентировку в пространстве (по подражанию действиям взрослого, по образцу).

- Развивать координацию движений обеих рук, кистей и пальцев рук, рук и ног, воспроизводя по подражанию действиям взрослого и по образцу различные движения, прослеживая их взглядом.
- Развивать интерес к сюжетным подвижным играм и формировать положительное отношение к ним (в совместной деятельности со взрослым).
- Формировать у детей ритмичность движений (равномерную повторность и чередование), с помощью педагога и по подражанию его действиям.

Цель III этапа: совершенствование моторики, двигательных навыков и умение взаимодействовать друг с другом в команде.

Задачи III этапа:

- Продолжать развивать интерес к физическим движениям и потребность в доступной для каждого ребенка двигательной активности.
- Обогащать и уточнять представления детей о собственном теле, его основных частей и их движений.
- Учить детей понимать просьбы – команды, отражающие основные движения и действия, направления движения (туда, в эту сторону, вперед, назад и т.п.).
- Продолжать обучение основным видам движения (вместе с педагогом, по подражанию ему и по образцу).
- Продолжать развивать у детей ориентировку в пространстве (по подражанию действиям взрослого, по образцу).
- Развивать координацию движений обеих рук, кистей и пальцев рук, рук и ног, воспроизводя по подражанию действиям взрослого и по образцу различные движения, прослеживая их взглядом.
- Развивать интерес к сюжетным подвижным играм и формировать положительное отношение к ним (в совместной деятельности со взрослым).
- Формировать у детей ритмичность движений (равномерную повторность и чередование), с помощью педагога и по подражанию его действиям.
- Развивать интерес и знакомить с новыми видами спортивного оздоровления.

Основные **педагогические требования**, соответствующие формированию личности ребенка с выраженным недоразвитием интеллекта на занятии:

- учет индивидуальных особенностей каждого воспитанника (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция

психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К **психологическим требованиям** относятся:
- создание комфортного психологического климата на занятиях (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания занимающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Следует понимать, что физическое воспитание, продолжаясь в течение длительного периода жизни, не только оказывает разностороннее влияние на организм детей-инвалидов, но и формирует новое осознание собственного «Я», понимание необходимости самовоспитания, которое выступает как средство саморазвития природных свойств, компенсации двигательной недостаточности, укрепления здоровья, телесных сил, расширения психомоторных возможностей для нормальной жизнедеятельности.

В ходе реализации задач адаптивной физической культуры в данной программе рассматривается и более широкая задача - социализация воспитанников. Игровой метод представляется наиболее целесообразным для процесса социализации детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью на занятиях. Целенаправленно подобранные подвижные игры, эстафеты, игровые задания развивают мелкую моторику, координацию движений, точность, и другие физические и интеллектуальные способности учащихся.

Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей сугубо индивидуален, как индивидуальны и сензитивные зоны. Важно их не пропустить, на них ориентироваться и максимально использовать для развития и личностного роста учащегося.

Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей детей и подростков с нарушениями в развитии будет выше, если педагогическое воздействие будет осуществляться с учетом физических и психических особенностей того или иного периода индивидуального развития. Подбор упражнений в «Программе» позволяет воздействовать не только на весь организм, но и на определенные группы мышц.

Особенности развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями развития

Тяжёлое и множественное нарушение согласно данным отечественных и зарубежных исследований является специфически-целостным феноменом, характеризующим принципиально особую ситуацию развития. Тяжёлое и множественное нарушение возникает вследствие органического поражения ЦНС в результате недоразвития или повреждения мозга преимущественно в раннем развитии. Поражение ЦНС при тяжёлом множественном нарушении носит сложный характер, при котором страдают: интеллект, речь и коммуникация, общая и мелкая моторика, поведение, сенсорная сфера.

Основным в клинической картине тяжёлого и множественного нарушения является умственная отсталость. Кроме того, в разных сочетаниях выявляются: двигательные нарушения (ДЦП разной формы и степени тяжести); тяжелые нарушения речи (несформированность языковых средств), нарушения функций анализаторных систем (зрения, слуха, тактильной чувствительности); повышенная судорожная готовность (эписиндром); расстройства эмоционально-волевой сферы (нарушения регуляции поведения и др.); аутистические расстройства (стереотипные действия, нарушение коммуникации, взаимодействия, социального поведения).

Дети с тяжёлыми и множественными нарушениями развития требуют постоянной, интенсивной поддержки в более чем одной жизненно важной деятельности, для того, чтобы участвовать в интеграционных процессах своего сообщества и иметь возможность пользоваться всеми благами жизни, доступными другим людям. Основным средством поддержки детей с тяжёлыми и множественными нарушениями является специальная психолого-педагогическая помощь в их развитии, которая осуществляется различными специалистами в тесном сотрудничестве с семьёй, воспитывающей ребёнка-инвалида.

Обучение строится с учётом специфики развития каждого ребёнка, а также в соответствии с типологическими особенностями развития детей с тяжёлыми и множественными нарушениями.

Вместо традиционного распределения материала по годам обучения, программное содержание представлено в виде 3-ех постепенно усложняющихся этапов. В структуре выделены 3 этапа обучения, ориентировочно соответствующие возрастным периодом развития детей с умеренной и тяжелой умственной недостаточностью и другими множественными нарушениями: первый этап ориентировочно 7 – 10 лет; второй этап – 11-13 лет; третий этап – 14 -18 лет.

Некоторые специфические особенности развития детей с данной категорией нарушений имеют общие черты, которые позволяют нам разделить детей на 3 группы (этапа). Опишем наиболее характерные особенности детей каждой группы (этапа).

Дети I этапа (1 и 6 группы) имеют тяжёлые опорно-двигательные нарушения неврологического генеза (сложные формы ДЦП, спастический тетрапарез, гиперкинез и т.д.) и, как следствие, полная или почти полная зависимость от посторонней помощи в передвижении, самообслуживании и предметной деятельности. Большинство детей этой группы не могут самостоятельно удерживать своё тело в сидячем положении. Спастичность конечностей часто осложнена гиперкинезами. Процесс общения затруднен в связи с несформированностью языковых средств и речемоторных функций порождения экспрессивной речи. Интеллектуальное развитие детей первой группы различно. Степень умственной отсталости колебался от умеренной до глубокой. Дети данной группы с менее выраженным интеллектуальным недоразвитием имеют предпосылки для формирования представлений, умений и навыков, значимых для социальной адаптации детей. Так, у большинства детей проявляется интерес к общению и взаимодействию, что позволяет обучать детей пользоваться невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, графические изображения и др.); наличие отдельных двигательных действий (захват, удержание предмета, контролируемые движения шеи и др.), создаёт предпосылки для обучения детей выполнению доступных операций самообслуживания и предметно-практической деятельности.

Особенности развития детей II этапа (2, 4, 5, 7 группы) вызваны нарушениями их эмоционально-волевой сферы и проявляются в расторможенности, «полевом» поведении, стереотипиях, трудностях коммуникации и социального взаимодействия. Контакт с окружающими отсутствует или возникает в форме физического обращения к взрослым обычно в ситуациях, когда ребёнку требуется помощь в удовлетворении потребности. Дети данной группы не выражают интереса к деятельности других и не проявляют ответные реакции на попытки педагога организовать взаимодействие с окружающими. Дети часто не выполняют просьбы или инструкции взрослого, на запрет реагируют агрессией и самоагрессией, бросанием предметов и другими деструктивными действиями. Такая же реакция наблюдается при скученности людей, в шуме. Моторные функции рук не нарушены, однако, предметные действия формируются тяжело в связи

со слабой мотивационно-потребностной стороной деятельности. Аутистические черты часто затрудняют установление степени нарушения интеллектуального развития детей второй группы. Особенности эмоционально-волевого развития детей второй группы, их аутистические черты поведения обуславливали трудности обучения этих детей в условиях группы. Такие особенности детей второй группы требуют организации с ними индивидуальной педагогической работы с целью их последующей адаптации к обучению в условиях группы.

Дети III этапа (3 и 8 группы) могут иметь нарушения общей моторики, но передвигаются самостоятельно, в отличие от детей первой группы. Их моторная недостаточность проявляется в замедленном темпе, несформированной координации и неточности движений. У некоторых детей наблюдается стереотипия, нежелание контактировать с окружающими и другие аутистические черты, свойственные в более выраженной степени детям второй группы. Большинство детей третьей группы имеют сформированные элементарные навыки общения. Среди диагнозов детей третьей группы – умственная отсталость от легкой до глубокой степени. По сравнению с детьми первой и второй групп у детей третьей обычно проявляются более развитые коммуникативные функции, желание общаться. Дети данной группы, владеющие вербальной речью, могут обратиться и выразить свою потребность, выполнить простую просьбу, сообщить о выполненном задании, ответить на вопросы взрослого на уровне слова, словосочетания или нераспространенного предложения. Некоторые дети данной группы не владеют вербальной речью, но могут вступать в контакт и осуществлять элементарное общение при помощи естественных жестов, вокализации и отдельных слогов. Дети третьей группы могут выполнить отдельные операции предметных действий. Однако, качественные показатели деятельности: слабая мотивация, кратковременность концентрации внимания, непоследовательность выполняемых операций препятствуют выполнению действия целиком. В отличие от детей второй группы большинство детей третьей могут короткое время осуществлять совместную деятельность с другими, что служит предпосылкой для их обучения в группе. В целом у детей третьей группы наблюдается более высокий (по сравнению с первой и второй группами) уровень развития социально значимых представлений, умений и навыков.

Многочисленными исследованиями установлено, что умственно отсталый ребенок в физическом развитии значительно уступает нормально развивающемуся сверстнику. У таких детей замедленно формируются координация движений, их точность, равновесие, двигательные умения и навыки, а также быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть и другие качества. У умственно отсталых детей наблюдаются различные нарушения развития, которые необходимо учитывать в построении занятий по физическому воспитанию. Встречаются дети с явными параличами или парезами отдельных мышечных групп, со стертыми двигательными нарушениями.

Учитывая вышесказанное, под физическим развитием воспитанников с умеренной и тяжелой умственной отсталостью следует понимать даже элементарные сдвиги и изменения в двигательной деятельности, которые происходят в результате формирования элементарных двигательных представлений и связанных с ними логических операций.

К специфическим принципам работы по программе «Спортландия» относятся:

- Создание мотивации;
- Согласованность активной работы и отдыха;
- Непрерывность процесса;
- Необходимость поощрения;
- Социальная направленность занятий;
- Необходимость активизации всех нарушенных функций.

Дополнительная программа «Спортландия» составлена на основании Примерной программы по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения под редакцией С. П. Евсеев, А. И. Малышев; а также учитывалось обобщение опыта работы с детьми, имеющими отклонения в умственном развитии.

Дети набираются в группы по согласованию с врачом. Дети должны самостоятельно или с помощью педагога передвигаться, понимать речь педагога и реагировать на словесные указания.

Для занимающихся разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, исходя из индивидуальных психофизических особенностей и результатов диагностики. Индивидуальный образовательный маршрут согласовывается с врачом, психологом, воспитателями.

Занятия проводятся с 1 сентября по 31 августа и в дни школьных каникул. Продолжительность групповых и индивидуальных занятий - 30 минут.

Срок реализации программы - 1 год.

Данная программа составлена для детей в возрасте от 7 до 18 лет:

с 7 - 10 лет – ориентировочно I этап – 1 и 6 группы – 104ч,

с 11 - 13 лет – ориентировочно II этап –2, 4, 5, 7 группы – 104ч,

с 14 - 18 лет – ориентировочно III этап 3 и 8 группы – 104 ч.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с каждой группой.

Все занятия проводятся с учетом дифференцированного подхода и с учетом психофизических возможностей и способностей воспитанников.

Формы и режим занятий

Основной организационной формой работы по адаптивному физическому воспитанию является занятие. Занятия проводятся в помещении спортивного зала, носят регулярный и устойчивый характер.

Этап обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	2	104

2	2	104
3	2	104

Каждое занятие должно планироваться в соответствии со следующими принципами:

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию воспитанников.

Занятие состоит из 4-ех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

В работе с детьми с умеренной и тяжелой умственной отсталостью целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На занятиях широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

Кроме занятий, физическое воспитание включает мероприятия по соблюдению режима дня, досуговую физкультурную работу. Для правильной постановки физического воспитания требуются определенные гигиенические условия на занятиях по всем предметам. Целесообразно вовлечение обучающихся в занятия видами спорта, доступными им.

Обязательным требованием является обеспечение систематического медицинского контроля за физическим развитием и состоянием здоровья воспитанников. Помещение, отведенное для занятий адаптивной физической культурой, должно соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам, быть оборудовано современным спортивным инвентарем, пособиями и аптечкой первой помощи.

На всех занятиях должны быть предприняты меры для предупреждения несчастных случаев.

Чтобы воспитанники усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Уже отмечалось, что характерной особенностью детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании занятий необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку воспитанники этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

В организации занятий по программе «Спортландия» основными формами работы являются:

- индивидуальные и групповые теоретические занятия в виде бесед педагога;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие воспитанников в восстановительных мероприятиях;
- участие детей с отклонениями в умственном развитии в спортивных соревнованиях.

На практических занятиях применяются следующие методы обучения спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный; наглядный; практический.

На занятиях учат:

- в разнообразной двигательной деятельности осознанно относиться к выполнению движений;
- согласовывать двигательные, интеллектуальные, волевые и эмоциональные усилия для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированности, организованности, ответственности, максимальной самостоятельности во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта.

В процессе обучения воспитанников:

- знакомят, а затем уточняют и закрепляют с ними понятийный аппарат (название движений, действий);
- учат последовательности движений без предметов, с предметами (мячами, гимнастическими палками и т. п.), а также правилам безопасности при этом;
- учат адекватно вести себя во время занятий физическими упражнениями с элементами спортивных;
- учат осваивать модели невербального и вербального общения, необходимые в подвижных и спортивных играх и других ситуациях, возникающих во время занятий.

Учитывая нарушения сердечнососудистой и дыхательной систем, грубую эндокринную патологию, диспластичность развития детей, педагог должен быть особенно осторожным, подбирая физические упражнения, определяя их дозировку и темп выполнения. Это требование относится как к отдельным заданиям, так и ко всему занятию в целом.

Каждое занятие должно планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенное повышение нагрузки и переход в конце занятия к успокоительным упражнениям; чередование различных видов упражнений, подбор упражнений, соответствующих возможностям воспитанников.

Предполагаемые результаты

Предполагается то, что воспитанники *будут знать:*
Как должен одеваться воспитанник на занятия физкультурой;
Название предметов одежды;
Что значит «шеренга», «колонна», «круг»;
Правила поведения в спортивном зале;
Что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
Правила поведения во время подвижных игр.
Предполагается то, что обучающиеся *будут уметь:*
Выполнять команду «Становись!»;
Строиться в шеренгу, в колонну;
Держать мячи, обручи;
Выполнять инструкции и команды педагога;
Ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу, ходить по гимнастической скамейке, выполнять ОРУ;
Чередовать ходьбу с бегом;
Подпрыгивать на одной и двух ногах;
Метать мячи одной рукой с места;
Мягко приземляться при прыжках;
Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством педагога.

Оценка результативности: в ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:
- наблюдение за воспитанниками в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий,
- открытое занятие для родителей.

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тематический план

I этап обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2.	Основные виды движений.	4	20	24
3.	Комплекс ОРУ.	4	21	23

4.	Подвижная игра.	5	20	22
5.	Дыхательная гимнастика.	2	9	10
6.	Дидактическая игра.	3	13	16
7.	Итоговое занятие.	1	1	2
	Итого часов:	20	84	104

II этап обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2.	Основные виды движений.	4	20	24
3.	Комплекс ОРУ.	4	21	23
4.	Подвижная игра.	5	20	22
5.	Дыхательная гимнастика.	2	9	10
6.	Дидактическая игра.	3	13	16
7.	Итоговое занятие.	1	1	2
	Итого часов:	20	84	104

III этап обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Общее количество часов
		Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1		1
2.	Основные виды движений.	9	20	29
3.	Комплекс ОРУ.	9	19	38
4.	Подвижная игра.	5	13	18
5.	Дыхательная гимнастика.	3	3	6
6.	Игра в «Бочче»	3	8	11
7.	Итоговое занятие.		1	1
	Итого часов:	30	74	104

Содержание программы представлено следующими разделами:

1. Теоретическая часть. Основы знаний, формирование системы знаний о здоровом образе жизни, техника безопасности.

2. Основные виды движений. В данный раздел вошли основные двигательные умения и навыки: различные виды бега, прыжков; упражнения

в бросках, ловле, метании, переноске и передаче предметов; упражнения в равновесии, лазанье, перелезании, подлезании.
3. Комплекс ОРУ. Данный раздел представлен в виде упражнений без предметов и с предметами: с платочками, с флажками, с гимнастической палкой, с кубиками, со «звонкими гантелями», с обручами, с кольцами, с большими и малыми мячами.
4. Подвижная игра. Различные игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно-моторной координации, пальчиковая гимнастика, суставная гимнастика.
5. Дыхательная гимнастика. В данном разделе представлены специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию тех или иных отклонений в физическом развитии: упражнения на дыхание, релаксацию.
6. Дидактическая игра. Вошли такие игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, на развитие сенсорных эталонов, на формирование зрительно-моторной координации, а также элементы спортивных игр.
7. Итоговое занятие. Открытое занятие для родителей.

В Программе представлены комплексы гимнастик: дыхательной по Стрельниковой, упражнения по профилактики и коррекции плоскостопия, зрительной и суставной по Норбекову, пальчиковая, с массажными мячиками.

Комплекс упражнений по дыхательной гимнастики по методу А.Н. Стрельниковой.

Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела - руки, ноги, голову, бедренный пояс, брюшной пресс, плечевой пояс. А поскольку все упражнения выполняются одновременно с коротким, но очень активным вдохом, организм предельно насыщается кислородом и активизируются обменные процессы на клеточном уровне. Усиливается внутреннее тканевое дыхание, повышается усвояемость кислорода тканями.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает множество упражнений, однако базовыми из них являются три – «Ладошки», «Погончики» и «Насос». Эти упражнения присутствуют во всех специализированных комплексах, направленных на лечение тех или иных заболеваний. Гимнастика полезна для часто болеющих детей. Усиливая обменные процессы, она укрепляет организм ребенка, помогает выстоять перед инфекциями и повышает настроение.

Дыхательные упражнения по Стрельниковой можно выполнять уже с 3-4 лет. Кроме того, упражнения способствуют развитию гибкости и пластичности, помогают устранить нарушения осанки и в целом оптимизируют работу растущего организма.

Упражнения на профилактику плоскостопия.

Плоскостопие является самым распространенным видом заболевания опорно-двигательного аппарата. Оно заключается в деформации стопы,

приводящей к уплощению последней. В результате стопа всеми своими точками касается поверхности, что является отклонением от нормы.
Признаки плоскостопия – быстрая утомляемость ног, ноющие боли при ходьбе в стопе, мышцах голени.
Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение.
Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно – связочного аппарата стоп и голени. Упражнения для предупреждения плоскостопия ежедневно включаются в гимнастику на физкультурных занятиях, в подвижных играх.
Суставная и зрительная гимнастики по Норбекову М.С.
Оздоровительная методика доктора Норбекова составляет комплекс занятий, цель которого улучшить здоровье, повысить общий тонус, укрепить веру в свои силы. Значимое внимание придается психологическому настрою, работе со своим душевным состоянием. Зарядка по Норбекову по сравнению с ЛФК – не механический повтор движений. Сверх того, автор утверждает, что автоматическое повторение не дает пользы, а приносит вред. Поэтому важно следовать правилам Норбекова, как залогу для оздоровления:

- Зарядка проделывается систематически.
- Приступать в хорошем настрое.
- Перед началом попытаться расслабиться

Упражнения от Норбекова М.С. положительно влияют не только на суставные группы, но и на весь организм целиком. Восстанавливается гибкость, улучшается работа мышц, укрепляется дыхательная система, зрение. Комплекс суставной гимнастики Норбекова М.С. легко постигается и при этом не несет дополнительных затрат.
Основной спектр гимнастических упражнений направлен на «работу» глазных мышц, получении ими такой нагрузки, которой они были лишены в процессе повседневной работы. В комплексе занятий применяются упражнения для снятия напряжения, а также для профилактики возникновения зрительных дисфункций. Начинают упражнения с самых простых движений глазами, постепенно переходят к сложным.
Занятия, направленные на расслабление глазных мышц, по Норбекову М.С. сходны с медитативными практиками.
Эта разработка вреда не наносит и может быть полезной в качестве дополнительного средства в общем лечебном комплексе мероприятий для терапии близорукости, дальнозоркости, астигматизма.
Игры и упражнения с массажным мячом
Для развития речи, внимания и мелкой моторики используется пальчиковая гимнастика и игры, которые являются элементом *«методики раннего развития ребенка»*. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, дети лучше усваивают такие понятия, как *«выше»*, *«ниже»*, *«лево»*, *«право»*, разучивают счет, да и просто

улучшается настроение. В настоящее время придумано множество стихов, появилось разнообразие атрибутов для пальчиковой гимнастики и игр. Очень полезен в таких играх маленький массажный мяч.

Массажный мяч – эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. Пупырчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Закругленные массажные шипы на поверхности мяча воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Основные сферы его применения - это массаж рефлекторных зон. Массажный мяч ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Он предназначен для массажа и рефлексотерапии кистей рук и ступней ног.

Маленькие массажные мячи используются на занятиях, так как они развивают мелкую моторику рук, поэтому очень рекомендованы детям для профилактики болезней суставов; они позволяют хорошо проработать любую проблемную зону на теле.

Большой плюс массажного мяча в том, что почти все части тела можно массажировать самостоятельно и у детей они вызывают большой интерес.

Упражнения с массажными мячами просты и эффективны. Регулярные занятия с массажными мячами оказывают благотворное влияние на организм в целом, улучшают питание тканей, способствуют восстановлению мышечных функций, уменьшают болезненные ощущения.

Шипы на поверхности мяча при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение, служат для релаксации мышечных тканей.

Массажные мячи вызывают интерес у детей за счет своей необычной формы, яркого цвета и различных размеров. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду ребенка, стимулирует его физиологическое и психомоторное развитие, оказывает благоприятное влияние на весь организм.

Массажные мячи можно использовать для самомассажа, такие мячи незаменимы для стимуляции акупунктурных точек на стопах и ладонях.

Таким образом, преимущества использования массажных мячей заключается в том, что они способны:

- улучшить мелкую моторику;
- стимулировать подвижность пальцев;
- предупредить развитие плоскостопия;
- укрепить суставы;
- улучшить кровообращение;
- стимулировать мозговую деятельность.

Подробное содержание данной программы представлено в календарно-тематическом планировании (Приложение № 1).

Методическое обеспечение и условие реализации дополнительной общеразвивающей программы

Начиная занятия, педагог должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровне его физического развития, о состоянии его двигательных навыков и умений. Программа представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 1 год.

Организационными формами являются занятия.

В зависимости от образовательных задач и содержания, занятия могут быть разного типа:

- занятия, в которых основное внимание обращается на разучивание нового материала;
- занятия, направленные на совершенствование освоенных ранее навыков и умений (повторение пройденного материала);
- занятия смешанного типа (разучивание нового сочетается с повторением);
- занятия контрольные, учётного типа (итоги работы за определённый период); проверяются умения воспитанников в выполнении упражнений, качество выполнения, личностные качества.

Занятия проводятся в спортивном зале, педагог использует на занятии: магнитофон, диски, кассеты с музыкой, атрибуты, необходимые для проведения занятий.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. Заключительная часть способствует расслаблению и улучшению восстановительных процессов организма.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия.

Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в различных возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Учебно-методическое обеспечение

Флажки.
Дорожка-змейка из каната (длина 2,0 м, диаметр каната 6 см),
Дорожки с различным покрытием (нашитые пуговицы, гладкая поверхность, меховая поверхность и др.).
Игрушки мелкие пластмассовые (рыбки, шарики, лягушки) с магнитами.
Игрушки со съемными деталями.
Игрушки мелкие резиновые, пластмассовые.
Игрушки музыкальные.

Игрушки сборно-разборные: матрешки (трех-четырех-составные), пирамидки с одинаковыми и разными кольцами, брусками разных размеров, одного цвета и разноцветные и др.
Картинки с изображением различных предметов и игрушек, которые учащиеся используют в своих играх-занятиях.
Контейнер для хранения мячей передвижной.
Кубики, кегли и шары пластмассовые.
Ленточки разных цветов и размеров (25 х 3 см, 12 х 3 см, 8 х 25 см, 2 х 25 см).
Магнитофон, аудиокассеты и компакт-диски с записями различных мелодий и детских песен; а также музыкально-ритмических комплексов для гимнастики.
Массажные кольца, валики, мячи (диаметр 5, 6, 7, 8, 9, 10, 55, 65, 75 см).
Материалы и приспособления для постановки правильного дыхания.
Маты: детские напольные.
Мешочки с наполнителем малые (масса 150-200 г).
Мячи разного размера и цвета (большие, средние и маленькие, легкие и тяжелые, в том числе набивные (сенсорные) трех размеров).
Обручи разных цветов и размеров.
Полифункциональное игровое оборудование (Наименование оборудования указано по каталогу ООО «ПКФ АЛЬМА», СПб): змейка, игровая дорожка, «Пирамида», набор «Набрось колечко»; коврики «Гофр», «Топ-топ», со следочками; детская сенсорная дорожка, игровой набор «Бросайка».
Фирмы «Альма».
Гимнастические скамьи.
Набор для игры в «Бочче».
Мягкие крупные модули.
В зависимости от задач, стоящих перед педагогом, можно использовать любое другое оборудование и материалы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП., 2003.
2. Асикритов А.Н. Поурочное планирование по АФК.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.Спб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Гербова Г.И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре для детей с нарушением интеллекта 1-1V классы /Г.И. Гербова. - Санкт-Петербург, "Образование", 1994 г.

6. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
7. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
8. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
9. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
10. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом: Советский спорт, 1991.
11. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
13. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002
14. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. Нижний Новгород, 1991.
15. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010
16. Потапчук А. А. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: Учебное пособие / А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина- СПб.: СПб ГАФК им. П. ФЙ. Лесгафта, 1999.
17. Ростомашвили Л.Н. Программа по адаптивному воспитанию детей с множественными нарушениями в развитии (1-4 классы) – Санкт-Петербург, 2008.
18. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
19. Т.В. Андрюхина Проектирование и методика проведения занятий по адаптивной физической культуре: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург. 2008.
20. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 1974.
21. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
22. Креминская М.М Программа по адаптивному физическому воспитанию

учащихся 1-9 классов отделения «Особый ребенок». НОУ «Институт специальной педагогики и психологии», Санкт-Петербург, 2008.
23. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, Кладезь, АСТ, 2017.
24. Нестерюк, Т. Гимнастика маленьких волшебников / Т. Нестерюк, А. Шкода. - М.: ДТД, 2015.
25. Рыжова, Н.В. Гимнастика для малышей / Н.В. Рыжова. - М.: Сфера, 2017.
26. Смолякова, А. А. Гимнастика и массаж для детей / А.А. Смолякова. - М.: Мир книги, 2018.
27. Харченко, Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников / Т.Е. Харченко. - М.: Детство-Пресс, 2014.
28. Цыпленкова, О. Гимнастика для детей от 2 до 5 лет/ О. Цыпленкова. - М.: Робинс, 2016.
29. Норбеков Мирзакарим Санакулович, Ситель Анатолий Болеславович "За сердцем не заржавеет! Все важные практики". – М.: АСТ, 2018 г.
30. Щетинин Михаил Николаевич. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. - М.: АСТ, 2018 г.

Цифровые ресурсы:

1. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Проекты основных образовательных программ.
http://fgosovz.herzen.spb.ru/?page_id=136
2. Психология и спортивная медицина. Физическая культура. Зарядка "Крокодил" - лучшая для позвоночника. http://undersport.ru/fizkult/bodybuilding/29-shoulders.html
3. Новый медот лечения ДЦП. Разрешение Росздравнадзора. www.cryocenter.ru/lechenie-kletkami.
http://www.youtube.com/watch?v=wa_qOcavv0E
4. И.В. Чечикова. АФК - комплексный подход к развитию детей с ОВЗ
5. http://pedsovet.su/publ/73-1-0-4099
6. https://solncesvet.ru/
7. https://www.maam.ru/
8. https://nsportal.ru/
9. http://www.institut.norbekov.com/

Приложение № 1.

Карта диагностического обследования по программе «Спортландия»
за 2021-2022 учебный год
I этап

ФИО _____
ДАТА РОЖДЕНИЯ _____
ГРУППА_____

Подраздел	Критерии диагностики	2021-2022 учебный год		
		Начало года	Середина года	Конец года
Основные виды движений	- умение держать равновесие при ходьбе на сенсорной дорожке			
	- умение ходить друг за другом в указанном направлении			
	- умение ходить по сенсорной дорожке, г. скамье, модулям в заданном направлении			
	- умение перешагивать через незначительные препятствия			
	- умение удерживать позу, сидя на фитболе; выполнять прыжки на фитболе			
	- умение бросать в цель одной рукой			
Комплекс ОРУ	- умение удерживать флажки, платочки, мешочки, мал. шарики в руке			
	- умение бросать кольца на кольцеброс			
Подвижная игра	- умение выполнять п/и «Найди свой флажок»			
	- умение выполнять п/и «Догони мяч»			
Дыхательная гимнастика	- умение выполнять дых. упр. «Подуй на снежинку»			

	- умение выполнять дых. упр. «Подуй на вертушку»			
	- умение выполнять дых. упр. «Дуем мыльные пузыри»			
	- умение выполнять дых. гимнастику: Комплекс №1			
Дидактическая игра	- умение выполнять д/и «Чудесный мешочек»: найди такой же предмет			
	- умение выполнять д/и «Коврик со следочками»			
Сенсорно-перцептивная сфера	- развитие ориентации тела в пространстве (Прыжки с прямой спиной на фитболе)			
Эмоционально-волевая сфера	- тенденция к самостоятельности			
Психомоторное развитие	- мелкая моторика рук (Упражнения на развитие мышц рук (с использованием мешочков с наполнителями))			
	- координация движений при ходьбе по «блинчикам» с ленточкой			

Приложение № 2.

Карта диагностического обследования по программе «Спортландия»
за 2021-2022 учебный год
II этап

ФИО _____
ДАТА РОЖДЕНИЯ _____
ГРУППА_____

Подраздел	Критерии диагностики	2021-2022 учебный год		
		Начало года	Середина года	Конец года
Основные виды движений	- умение держать равновесие в проползании по скамье			
	- умение ходить на четвереньках по сенсорной дорожке			
	- умение переходить от ходьбы к бегу в заданном направлении			
	- умение перешагивать через незначительные препятствия с повышением высоты			
	- умение бросать в цель одной рукой			
	- умение залезать на стенку			
	- умение раскручивать и прокатывать обруч			
	- умение преодолевать полосу препятствий: подлезать под препятствиями			
	- умение ползать на животе (по-пластунски) по сенсорной дорожке			
Комплекс ОРУ	- умение выполнять ОРУ по показу: «Достань платочек, шарик»			
	- умение метать кегли по цели			
Подвижная игра	- умение выполнять п/и на развитие памяти и словарного запаса: «Беги к флажку»			

	- умение выполнять п/и «Звонкие гантели» (с кеглями, мешочками, спорт.-игр. оборудованием «Альма»)			
Дыхательная гимнастика	- умение выполнять дых. упр. “Подуй на снежинку”			
	- умение выполнять дых. упр. «Подуй на вертушку»			
	- умение выполнять дых. упр. «Дуем мыльные пузыри»			
	- умение выполнять дых. движения с г. палкой: Лежа на мате жим с г. палкой			
	- умение выполнять дых. гимнастику: Комплекс №2			
Дидактическая игра	- умение выполнять д/и «Сорви шишку»			
	- умение выполнять д/и на развитие памяти и словарного запаса «Коробочка с разноцветными лентами»			
Сенсорно-перцептивная сфера	- развитие ориентации тела в пространстве (Умение выполнять прыжки на большом и малом батуте)			
Эмоционально-волевая сфера	- тенденция к самостоятельности			
Психомоторное развитие	- мелкая моторика рук (Упражнение на раскручивание скакалки)			
	- умение выполнять упражнения с мешочками на координацию рук и ног			

Приложение № 3.

Карта диагностического обследования по программе «Спортландия»
за 2021-2022 учебный год
III этап

ФИО _____
ДАТА РОЖДЕНИЯ _____
ГРУППА_____

Подраздел	Критерии диагностики	2021-2022 учебный год		
		Начало года	Середина года	Конец года
Основные виды движений	- умение ходить в прямом направлении с мешочком на голове (упражнение на правильную осанку)			
	- умение ходить по веревке прямо (упражнение на равновесие)			
	- умение бегать «змейкой» между предметами			
	- умение выполнять прыжки в высоту до предмета			
	- умение бросать в цель одной рукой			
	- умение лазать по г. стенке вверх и вниз (упражнение на развитие мышц рук)			
	- умение бросать мяч об пол и ловить после отскока			
	- умение проползать на четвереньках под 2-мя, 3-мя дугами			
	- умение выполнять прыжки в длину с места на мате			
Комплекс ОРУ	- умение бросать мяч в вертикальную,			

	горизонтальную цель, на дальность одной рукой			
	- умение выполнять прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч			
Подвижная игра	- умение выполнять п/и «Наш веселый звонкий мяч»			
	- умение выполнять п/и «Радуга» (с кубиками, шариками, платочками)			
Дыхательная гимнастика	- умение выполнять дых. упр. «Подуй на снежинку»			
	- умение выполнять дых. упр. «Подуй на вертушку»			
	- умение выполнять дых. упр. «Дуем мыльные пузыри»			
	- умение выполнять дых. гимнастику: Комплекс №3			
Дидактическая игра	- умение выполнять д/и «Собери пирамидку»			
	- умение выполнять д/и «Складывание счетных палочек в емкости»			
	- умение выполнять упражнения с колокольчиком, флажком, платочком (на развитие восприятия слухо-зрительной моторики, мелкой моторики рук)			
	- умение выполнять упражнения на развитие навыков самообслуживания: Застегивать и расстегивать молнии, липучки, шнурки			

Сенсорно-перцептивная сфера	- развитие ориентации тела в пространстве (Умение выполнять упражнения по ориентированию в зале: Ходьба за обруч)			
Эмоционально-волевая сфера	- тенденция к самостоятельности			
Психомоторное развитие	- мелкая моторика рук (Упражнение на развитие мелких мышц рук с обручем)			
	- мелкая моторика рук (Умение выполнять упражнения на бросание и собирание шариков (из сухого бассейна))			
	- умение выполнять упражнение на координацию рук и ног в положении лежа: имитация плавания			

Приложение № 4.

Способы определения результативности.

Для отслеживания результативности усвоения программного материала разработана и осуществляется система контролирующих и диагностирующих мероприятий, обусловленных целеполаганием процесса обучения, и предусматривающих представление в динамике уровней усвоения учащимися учебного материала и его корректировку в регулярном режиме: в начале, середине, конце учебного года.

Методы отслеживания результативности.

Для получения объективной оценки достижений учащихся, а также систематического получения валидной (надежной) информации, используются следующие методы отслеживания результативности:

- **педагогическое наблюдение** за учащимся и его деятельностью, появлением новообразований в деятельности и личностном развитии, успехов и достижений;
- **педагогический анализ** активности учащихся на занятиях, в самостоятельной деятельности.

Данные методы отслеживания результативности применяются на всех этапах мониторинга.

Фиксирование итогов диагностической работы.

Результаты контролирующих и диагностических мероприятий отражаются в картах диагностического обследования на каждого учащегося, а также ведутся записи в дневнике педагогического наблюдения, как воспитателями, так и другими специалистами учреждения, что обеспечивает комплексную характеристику его развития.

Периодичность и виды диагностической работы.

- В начале учебного года проводится **начальный контроль** с целью выявления имеющихся умений и навыков, определения порога потенциальных возможностей.
- В течение всего учебного года с целью определения степени усвоения программного материала, готовности учащихся к усвоению нового, повышения активности и воспитания интереса к занятиям, а также планирования коррекционных мероприятий проводится **текущий контроль**.
- В середине учебного года проводится **промежуточный контроль** с целью определения степени усвоения учащимися программного материала, определения результатов обучения за полугодие.
- В конце учебного года с целью определения динамики усвоения учащимися программного материала, определения итогов обучения за год, получения

сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения проводится **итоговый контроль.**

Подведение итогов по результатам мониторинга.

Подведение итогов по результатам мониторинга по каждому учащемуся проводится в рамках психолого-медико-педагогического консилиума в конце учебного года. Педагог представляет на заседание консилиума заполненные карты диагностического обследования, психолого-педагогическую характеристику на каждого учащегося, его портфолио для демонстрации личных достижений, показывает фрагменты занятий, подтверждающие усвоенные умения и навыки.

Критерии освоения программы

Цвет	Баллы	Тип деятельности с описанием помощи педагога
Красный	1	Выполняет задание только в совместной деятельности
Оранжевый	2	Выполняет с помощью и поддержкой взрослого
Желтый	3	Задание выполняет под контролем взрослого
Синий	4	Задание выполняет после показа, опираясь на минимальную помощь взрослого
Зеленый	5	Выполняет задание самостоятельно

По результатам мониторинга выводится средний балл освоения программного материала, который отражается в отчетной документации о проделанной работе за учебный год.

1-2 балла – низкий уровень,

3-4 балла – средний уровень,

5 баллов – высокий уровень.

1 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

1 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	инструкция по ТБ	3.09.21		
2.	Ходьба с перешагиванием через кубы	1	кубы	7.09		
3.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		10.09		
4.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	14.09		
5.	Бросок сенсорного мяча по кеглям	1	сенсорный мяч, кегли	17.09		
6.	Упражнения на развитие мышц рук (с использованием мешочков с наполнителями)	1	мешочки с наполнителями из природного материала	21.09		
7.	Упражнение на укрепление равновесия: Ходьба по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	24.09		

8.	Упражнение на развитие мелкой моторики рук: раскручивание скакалки вместе с педагогом	1	скакалка	28.09		
9.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	01.10		
10.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	гимнастическая палка	05.10		
11.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	баскетбольное кольцо, мяч	08.10		
12.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		12.10		
13.	Комплекс суставной гимнастики	1		15.10		
14.	Упражнение на равновесие: Проползи по гимнастической скамье	1	гимнастическая скамья	19.10		
15.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	22.10		
16.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	26.10		

17.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.10		
18.	Комплекс суставной гимнастики	1		02.11		
19.	Ползание на животе (по-пластунски) по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	05.11		
20.	Ходьба на четвереньках по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	09.11		
21.	Броски мяча на дальность: Учить сбивать кегли мячом	1	мяч, кегли	12.11		
22.	Броски мяча вверх	1	мяч	16.11		
23.	Броски мяча от себя	1	мяч	19.11		
24.	Броски мяча в стороны	1	мяч	23.11		
25.	Броски мяча друг другу	1	мяч	26.11		
26.	Упражнения на фитболе на формирование правильной осанки	1	фитбол	30.11		

27.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под дугами	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.12		
28.	Броски колец в цель (волейбольную стойку)	1	Кольца, волейбольная стойка	7.12		
29.	Дыхательная гимнастика	1		10.12		
30.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		14.12		
31.	Развитие ориентации тела в пространстве: Прыжки на мячах-фитболах	1	мячи-фитболы	17.12		
32.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	21.12		
33.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба по "следочкам"	1	метод. материал “следочки”	24.12		
34.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на носках	1		28.12		

35.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на пятках	1		31.12		
36.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на боковой поверхности подошв	1		11.01.22		
37.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	14.01		
38.	Упражнение на правильную осанку в чередовании ходьбы и бега	1		18.01		
39.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз	1		21.01		
40.	Упражнение на равновесие при ходьбе при помощи гимнастической палки	1	гимнастическая палка	25.01		
41.	Упражнение на равновесие при ходьбе в обруче	1	обруч	28.01		
42.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	1.02		

43.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	4.02		
44.	Упражнение на равновесие при ходьбе, держа обруч	1	обруч	8.02		
45.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		11.02		
46.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1		15.02		
47.	Дыхательные движения с гимнастической палкой: Лежа на мате жим с гимнастической палкой	1	г. палка, г. мат	18.02		
48.	Комплекс оздоровительных упражнений на профилактику плоскостопия	1	учеб.-метод. материал	22.02		
49.	Упражнение на равновесие: Прыжки на мяче-фитболе	1	мячи-фитболы	25.02		

50.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	1.03		
51.	Пальчиковая зарядка	1		4.03		
52.	Развитие ориентирования в пространстве: Прыжки с прямой спиной на фитболе	1	фитболы	11.03		
53.	Упражнения с мешочками на координацию рук и ног	1	мешочки с песком	15.03		
54.	Катание мяча в разных направлениях по залу	1	мяч	18.03		
55.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	22.03		
56.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	25.03		
57.	Упражнения в преодолении полосы препятствий: Ходьба через кубики	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.03		
58.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1	г. мат	1.04		

59.	Ходьба по скакалке вперед-назад	1	скакалка	5.04		
60.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук с колокольчиком	1	колокольчик	8.04		
61.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук: найди флажок	1	флажок	12.04		
62.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота мячом	1	мяч, ворота	15.04		
63.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота кеглей	1	кегли, ворота	19.04		
64.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	22.04		

65.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	26.04		
66.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.04		
67.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.05		
68.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе по "сенсорной тропе"	1	"сенсорная тропа"	6.05		
69.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	10.05		
70.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	13.05		
71.	Прокатывание мяча по доске вперед-назад	1	мяч, г. доска	17.05		

72.	Прокатывание мяча по доске друг другу	1	мяч, г. доска	20.05		
73.	Прокатывание мяча под мостиком	1	мяч, мостик	24.05		
74.	Прокатывание мяча через обруч	1	мяч, обруч	27.05		
75.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	31.05		
76.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.06		
77.	Ходьба на носочках по полифункциональному набору	1	Мягкие модули “Альма”	7.06		
78.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	10.06		
79.	Ходьба по полу с перешагиванием через “таблетки”	1	Мягкие модули “Альма”	3.06		
80.	Упражнение на правильную осанку: Лазание на лесенку гимнастической стенки	1	г. стенка	7.06		

81.	Прыжки через “блинчики” на дид. Коврике	1	дид. коврик, мягкие модули “Альма”	10.06		
82.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	14.06		
83.	Формирование правильной осанки: Ходьба “змейкой” с мешочком на голове по “блинчикам” на дид. Коврике	1	мешочек с песком, дид. коврик	17.06		
84.	Упражнение на развитие мелких мышц рук с обручем	1	обруч	21.06		
85.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		24.06		
86.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	28.06		
87.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	1.07		
88.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	5.07		
89.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	8.07		
90.	Ведение мяча ногами	1	мяч	12.07		

91.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	15.07		
92.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	дид. игра	19.07		
93.	Упражнение на равновесие: Перешагивание через прямоугольный брус	1	Мягкие модули “Альма”	22.07		
94.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	26.07		
95.	Прокатывание “таблетки” левой рукой влево, правой рукой вправо	1	Мягкие модули “Альма”	29.07		
96.	Ползание на четвереньках по дид. коврику по модулям	1	дид. коврик	2.08		
97.	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	1	обручи	5.08		
98.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	9.08		

99.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	12.08		
100.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1		16.08		
101.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	19.08		
102.	Контрольное занятие: Эстафета «Догони мяч!»	1	воздушные шарики, большие и малые мячи, г. палка с лентой	23.08		
103.	Наблюдение за обучающимся в т.ч. на прогулке	1		26.08		
104.	Итоговое открытое занятие: «Бросайка!»	1	кегли, мешочки, спорт.-игр. оборуд-ие «Альма»	30.08		

2 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

2 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	инструкция по ТБ	3.09.21		
2.	Ходьба с перешагиванием через кубы	1	кубы	7.09		
3.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		10.09		
4.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	14.09		
5.	Бросок сенсорного мяча по кеглям	1	сенсорный мяч, кегли	17.09		
6.	Упражнения на развитие мышц рук (с использованием мешочков с наполнителями)	1	мешочки с наполнителями из природного материала	21.09		
7.	Упражнение на укрепление равновесия: Ходьба по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	24.09		

8.	Упражнение на развитие мелкой моторики рук: раскручивание скакалки вместе с педагогом	1	скакалка	28.09		
9.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	01.10		
10.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	гимнастическая палка	05.10		
11.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	баскетбольное кольцо, мяч	08.10		
12.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		12.10		
13.	Комплекс суставной гимнастики	1		15.10		
14.	Упражнение на равновесие: Проползи по гимнастической скамье	1	гимнастическая скамья	19.10		
15.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	22.10		
16.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	26.10		

17.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.10		
18.	Комплекс суставной гимнастики	1		02.11		
19.	Ползание на животе (по-пластунски) по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	05.11		
20.	Ходьба на четвереньках по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	09.11		
21.	Броски мяча на дальность: Учить сбивать кегли мячом	1	мяч, кегли	12.11		
22.	Броски мяча вверх	1	мяч	16.11		
23.	Броски мяча от себя	1	мяч	19.11		
24.	Броски мяча в стороны	1	мяч	23.11		
25.	Броски мяча друг другу	1	мяч	26.11		
26.	Упражнения на фитболе на формирование правильной осанки	1	фитбол	30.11		

27.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под дугами	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.12		
28.	Броски колец в цель (волейбольную стойку)	1	Кольца, волейбольная стойка	7.12		
29.	Дыхательная гимнастика	1		10.12		
30.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		14.12		
31.	Развитие ориентации тела в пространстве: Прыжки на мячах-фитболах	1	мячи-фитболы	17.12		
32.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	21.12		
33.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба по "следочкам"	1	метод. материал “следочки”	24.12		
34.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на носках	1		28.12		

35.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на пятках	1		31.12		
36.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на боковой поверхности подошв	1		11.01.22		
37.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	14.01		
38.	Упражнение на правильную осанку в чередовании ходьбы и бега	1		18.01		
39.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз	1		21.01		
40.	Упражнение на равновесие при ходьбе при помощи гимнастической палки	1	гимнастическая палка	25.01		
41.	Упражнение на равновесие при ходьбе в обруче	1	обруч	28.01		
42.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	1.02		

43.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	4.02		
44.	Упражнение на равновесие при ходьбе, держа обруч	1	обруч	8.02		
45.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		11.02		
46.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1		15.02		
47.	Дыхательные движения с гимнастической палкой: Лежа на мате жим с гимнастической палкой	1	г. палка, г. мат	18.02		
48.	Комплекс оздоровительных упражнений на профилактику плоскостопия	1	учеб.-метод. материал	22.02		
49.	Упражнение на равновесие: Прыжки на мяче-фитболе	1	мячи-фитболы	25.02		
50.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	1.03		
51.	Пальчиковая зарядка	1		4.03		

52.	Развитие ориентирования в пространстве: Прыжки с прямой спиной на фитболе	1	фитболы	11.03		
53.	Упражнения с мешочками на координацию рук и ног	1	мешочки с песком	15.03		
54.	Катание мяча в разных направлениях по залу	1	мяч	18.03		
55.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	22.03		
56.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	25.03		
57.	Упражнения в преодолении полосы препятствий: Ходьба через кубики	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.03		
58.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1	г. мат	1.04		
59.	Ходьба по скакалке вперед-назад	1	скакалка	5.04		
60.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук с колокольчиком	1	колокольчик	8.04		

61.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук: найди флажок	1	флажок	12.04		
62.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота мячом	1	мяч, ворота	15.04		
63.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота кеглей	1	кегли, ворота	19.04		
64.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	22.04		
65.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	26.04		
66.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.04		

67.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.05		
68.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе по "сенсорной тропе"	1	"сенсорная тропа"	6.05		
69.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	10.05		
70.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	13.05		
71.	Прокатывание мяча по доске вперед-назад	1	мяч, г. доска	17.05		
72.	Прокатывание мяча по доске друг другу	1	мяч, г. доска	20.05		
73.	Прокатывание мяча под мостиком	1	мяч, мостик	24.05		
74.	Прокатывание мяча через обруч	1	мяч, обруч	27.05		

75.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	31.05		
76.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.06		
77.	Ходьба на носочках по полифункциональному набору	1	Мягкие модули “Альма”	7.06		
78.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	10.06		
79.	Ходьба по полу с перешагиванием через “таблетки”	1	Мягкие модули “Альма”	3.06		
80.	Упражнение на правильную осанку: Лазание на лесенку гимнастической стенки	1	г. стенка	7.06		
81.	Прыжки через “блинчики” на дид. Коврике	1	дид. коврик, мягкие модули “Альма”	10.06		
82.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	14.06		

83.	Формирование правильной осанки: Ходьба “змейкой” с мешочком на голове по “блинчикам” на дид. Коврике	1	мешочек с песком, дид. коврик	17.06		
84.	Упражнение на развитие мелких мышц рук с обручем	1	обруч	21.06		
85.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		24.06		
86.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	28.06		
87.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	1.07		
88.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	5.07		
89.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	8.07		
90.	Ведение мяча ногами	1	мяч	12.07		

91.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	15.07		
92.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	дид. игра	19.07		
93.	Упражнение на равновесие: Перешагивание через прямоугольный брус	1	Мягкие модули “Альма”	22.07		
94.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	26.07		
95.	Прокатывание “таблетки” левой рукой влево, правой рукой вправо	1	Мягкие модули “Альма”	29.07		
96.	Ползание на четвереньках по дид. коврику по модулям	1	дид. коврик	2.08		
97.	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	1	обручи	5.08		
98.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	9.08		

99.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	12.08		
100.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1		16.08		
101.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	19.08		
102.	Контрольное занятие: Эстафета «Догони мяч!»	1	воздушные шарики, большие и малые мячи, г. палка с лентой	23.08		
103.	Наблюдение за обучающимся в т.ч. на прогулке	1		26.08		
104.	Итоговое открытое занятие: «Бросайка!»	1	кегли, мешочки, спорт.-игр. оборуд-ие «Альма»	30.08		

3 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

3 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Инструкция по ТБ	1.09.21		
2.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	6.09		
3.	Ходьба по полу с перешагиванием через кубы	1	Мягкие модули “Альма”	8.09		
4.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	13.09		
5.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	15.09		
6.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	20.09		
7.	Формирование правильной осанки: Ходьба в прямом направлении с мешочком на	1	мешочек с песком	22.09		
8.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	27.09		

9.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1	Гимнастический коврик, гимнастическая палка	29.09		
10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное	4.10		
11.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	6.10		
12.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	11.10		
13.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	13.10		
14.	Ведение мяча ногами	1	мяч	18.10		
15.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	20.10		
16.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		25.10		
17.	Упражнение на равновесие: Ходьба по скакалка прямо	1	скакалка	27.10		
18.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	1.11		
19.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		3.11		
20.	Ползание на четвереньках по скамейке	1	скамейка	8.11		

21.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	10.11		
22.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	15.11		
23.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	17.11		
24.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	22.11		
25.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	24.11		
26.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	мяч	29.11		
27.	Бросок мяча на дальность правой рукой	1	мяч	1.12		
28.	Бросок мяча на дальность левой рукой	1	мяч	6.12		
29.	Бросок мяча об пол и ловля после отскока	1	мяч	8.12		
30.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	13.12		
31.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	15.12		
32.	Прыжки со скамейки	1	скамейка	20.12		
33.	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках	1	скамейка	22.12		

34.	Катание и бросание мяча друг другу	1	мяч	27.12		
35.	Отбивание мяча одной рукой	1	мяч	29.12		
36.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле	1	Физиоролл «Арахис»	3.01.2022		
37.	Ведение мяча ногами	1	мяч	5.01		
38.	Ведение мяча ногой до ворот	1	мяч	10.01		
39.	Забивание мяча в ворота	1	мяч	12.01		
40.	Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь,	1	мяч	17.01		
41.	Катание мяча друг другу, сидя на г.скамье	1	мяч, г. скамья	19.01		
42.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	мяч фитбол	24.01		
43.	Отбивание мяча 2-мя руками	1	мяч	26.01		
44.	Дыхательная гимнастика: Комплекс №2	1		31.01		
45.	Ходьба на носочках	1		2.02		
46.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	7.02		

47.	Перешагивание через незначительные препятствия с повышением высоты	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	9.02		
48.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		14.02		
49.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	16.02		
50.	Подскоки на месте на 2-х ногах	1		21.02		
51.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		28.02		
52.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1	спортивно-игровое оборудование	2.03		
53.	Перекаты на надувном “бревне”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	7.03		
54.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		9.03		
55.	Упражнение на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	14.03		
56.	Подскоки на мате на 2-х ногах	1	г. мат	16.03		
57.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		21.03		

58.	Упражнения на фитболе, лежа на животе	1	фитбол	23.03		
59.	Упражнения на фитболе, опираясь на четвереньки	1	фитбол	28.03		
60.	Упражнения на фитболе, сидя, с прямой спиной	1	фитбол	30.03		
61.	Упражнение “Набрось кольцо”	1	кольцеброс	4.04		
62.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	г. палка	6.04		
63.	Упражнение “Залезь на горку”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	11.04		
64.	Упражнение “Слезь с горки”	1	спортивно-игровое оборудование	13.04		
65.	Упражнение на мате с г. палкой	1	г. палка	18.04		
66.	Упражнения для зрительного тренинга. По мет.Норбекова М.С.	1		20.04		
67.	Преодоление полосы препятствий: Пролезь через трубу	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	25.04		
68.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	Мяч-фитбол	27.04		

69.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	2.05		
70.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		4.05		
71.	Сбивание кеглей набивными мячами	1	кегли, набивные мячи	11.05		
72.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		16.05		
73.	Мини-хоккей	1	Мини-хоккей	18.05		
74.	Ходьба по скамейке с прямой спиной	1	скамейка	23.05		
75.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		25.05		
76.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	30.05		
77.	Катание мяча руками, присев	1	мяч	1.06		
78.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	6.06		
79.	Пальчиковая гимнастика	1	Массажный коврик, мячики	8.06		
80.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	15.06		
81.	Пролезание в обруч боком	1	обруч	20.06		

82.	Бросок мяча вдаль из-за головы	1	мяч	22.06		
83.	Катание мяча 2-мя руками по полу перед собой	1	мяч	27.06		
84.	Бросок мяча друг другу снизу	1	мяч	29.06		
85.	Суставная гимнастика для развития моторики рук и ног	1		4.07		
86.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		6.07		
87.	Оздоровительная гимнастика с массажными мячиками	1	массажные мячики	11.07		
88.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	13.07		
89.	Ходьба по скамейке через кубики	1	скамейка, спортивно-игровое оборудование	18.07		
90.	Ходьба по ребристой доске	1	ребристая доска	20.07		
91.	Ходьба на пятках, руки на поясе	1		25.07		
92.	Ходьба на носках, руки на поясе	1		27.07		
93.	Ходьба на боковых поверхностях подошв, руки на поясе	1		1.08		

94.	Ходьба по кругу приставным шагом	1		3.08		
95.	Прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой	1		8.08		
96.	Прыжки на 2-х ногах с хлопками за спиной	1		10.08		
97.	Метание мешочков в горизонтальную цель - корзину	1	корзина, мешочки с песком	15.08		
98.	Дыхательная гимнастика: Комплекс №3	1		17.08		
99.	Метание мешочков в горизонтальную цель - корзину	1	корзина, мешочки с песком	18.08		
100	Упражнения на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	22.08		
101	Ходьба на боковых поверхностях подошв, руки на поясе	1	Ходьба на боковых поверхностях подошв, руки на	25.08		
102	Комплекс фитбол-гимнастики	1	Фит-болл	24.08		
103	Контрольное занятие: «Бочче»	1		29.08		
104	Итоговое открытое занятие: «Веселая рыбалка»	1	дид. игра «Рыбки»	31.08		

2 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

4 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	инструкция по ТБ	2.09.21		
2.	Ходьба с перешагиванием через кубы	1	кубы	6.09		
3.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		9.09		
4.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	13.09		
5.	Бросок сенсорного мяча по кеглям	1	сенсорный мяч, кегли	16.09		
6.	Комплекс оздоровительной гимнастики на профилактику плоскостопия	1	Массажные коврики, гимнастические палки	20.09		
7.	Упражнение на укрепление равновесия: Ходьба по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	23.09		

8.	Упражнение на развитие мелкой моторики рук: раскручивание скакалки вместе с педагогом	1	скакалка	27.09		
9.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	30.09		
10.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	гимнастическая палка	1.10		
11.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	баскетбольное кольцо, мяч	4.10		
12.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		7.10		
13.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		11.10		
14.	Упражнение на равновесие: Проползи по гимнастической скамье	1	гимнастическая скамья	14.10		
15.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	18.10		
16.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	21.10		

17.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	25.10		
18.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		28.10		
19.	Ползание на животе (по-пластунски) по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	1.11		
20.	Ходьба на четвереньках по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	4.11		
21.	Комплекс оздоровительной гимнастики на профилактику плоскостопия	1	Массажные коврики, гимнастические палки	8.11		
22.	Броски мяча вверх	1	мяч	15.11		
23.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз по Норбекову М.С.	1		18.11		
24.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1	мяч	22.11		
25.	Броски мяча друг другу	1	мяч	25.11		
26.	Упражнения на фитболе на формирование правильной осанки	1	фитбол	29.11		

27.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под дугами	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	2.12		
28.	Броски колец в цель (волейбольную стойку)	1	Кольца, волейбольная стойка	6.12		
29.	Комплекс дыхательной гимнастики №2	1		9.12		
30.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		13.12		
31.	Развитие ориентации тела в пространстве: Прыжки на мячах-фитболах	1	мячи-фитболы	16.12		
32.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	20.12		
33.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба по "следочкам"	1	метод. материал “следочки”	23.12		
34.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на носках	1		27.12		
35.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на пятках	1		30.12		

36.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз по Норбекову М.С.			3.01.2022		
37.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	06.01		
38.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		10.01.		
39.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	13.01		
40.	Упражнение на правильную осанку в чередовании ходьбы и бега	1		17.01		
41.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз по Норбекову М.С.	1		20.01		
42.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	24.01		
43.	Упражнение на равновесие при ходьбе в обруче	1	обруч	27.01		
44.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	31.01		
45.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	3.02		

46.	Упражнение на равновесие при ходьбе, держа обруч	1	обруч	7.02		
47.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		10.02		
48.	Комплекс оздоровительных упражнений на профилактику плоскостопия	1	Массажные коврики, гимнастические палки	14.02		
49.	Дыхательные движения с гимнастической палкой: Лежа на мате жим с гимнастической палкой	1	Гимн. палка, гимн. мат	17.02		
50.	Комплекс оздоровительных упражнений на профилактику плоскостопия	1	Массажные коврики, гимнастические палки	21.02		
51.	Упражнение на равновесие: Прыжки на мяче-фитболе	1	мячи-фитболы	24.02		
52.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	28.02		
53.	Пальчиковая зарядка	1		3.03		
54.	Развитие ориентирования в пространстве: прыжки с прямой спиной на фитболе	1	фитболы	7.03		

55.	Упражнения с мешочками на координацию рук и ног	1	мешочки с песком	15.03		
56.	Катание мяча в разных направлениях по залу	1	мяч	10.03		
57.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	14.03		
58.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	17.03		
59.	Упражнения в преодолении полосы препятствий: Ходьба через кубики	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	21.03		
60.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1	г. мат	24.03		
61.	Ходьба по скакалке вперед-назад	1	скакалка	28.03		
62.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	31.03		
63.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз по Норбекову М.С.	1		4.04		
64.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота мячом	1	мяч, ворота	7.04		

65.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота кеглей	1	кегли, ворота	11.04		
66.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	14.04		
67.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	18.04		
68.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	21.04		
69.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе по "сенсорной тропе"	1	"сенсорная тропа"	25.04		
70.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	28.04		
71.	Комплекс упражнений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	2.05		
72.	Прокатывание мяча по доске вперед-назад	1	мяч, гимн. доска	5.05		
73.	Прокатывание мяча по доске друг другу	1	мяч, гимн. доска	12.05		

74.	Прокатывание мяча под мостиком	1	мяч, мостик	16.05		
75.	Прокатывание мяча через обруч	1	мяч, обруч	19.05		
76.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	23.05		
77.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	26.05		
78.	Ходьба на носочках по полифункциональному набору	1	Мягкие модули “Альма”	30.05		
79.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	2.06		
80.	Ходьба по полу с перешагиванием через “таблетки”	1	Мягкие модули “Альма”	6.06		
81.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		9.06		
82.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная	1	Массажные мячики	13.06		
83.	Прыжки через “блинчики” на дид. Коврике	1	дид. коврик, мягкие модули “Альма”	16.06		
84.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	20.06		

85.	Формирование правильной осанки: Ходьба “змейкой” с мешочком на голове по “блинчикам” на дид. Коврике	1	мешочек с песком, дид. коврик	23.06		
86.	Упражнение на развитие мелких мышц рук с обручем	1	обруч	27.06		
87.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		30.06		
88.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	4.07		
89.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	7.07		
90.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	11.07		
91.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	14.07		
92.	Ведение мяча ногами	1	мяч	18.07		
93.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	21.07		

94.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	дид. игра	25.07		
95.	Упражнение на равновесие: Перешагивание через прямоугольный брус	1	Мягкие модули “Альма”	28.07		
96.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	1.08		
97.	Прокатывание “таблетки” левой рукой влево, правой рукой вправо	1	Мягкие модули “Альма”	4.08		
98.	Ползание на четвереньках по дид. коврику по модулям	1	дид. коврик	8.08		
99.	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	1	обручи	11.08		
100.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	15.08		
101.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	18.08		
102.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1		22.08		
103.	Наблюдение за обучающимся в т.ч. на прогулке	1		25.08		
104.	Итоговое открытое занятие: «Звонкие гантели»	1	кегли, мешочки, спорт.-игр. оборуд-ие «Альма»	29.08		

2 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

5 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Инструкция по ТБ	2.09.21		
2.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	7.09		
3.	Ходьба по полу с перешагиванием через кубы	1	Мягкие модули “Альма”	9.09		
4.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	14.09		
5.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	16.09		
6.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	21.09		
7.	Формирование правильной осанки: Ходьба в прямом	1	мешочек с песком	23.09		
8.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	28.09		
9.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1	Гимнастический коврик, гимнастическая палка	30.09		
10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	5.10		

11.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	7.10		
12.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	12.10		
13.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	14.10		
14.	Ведение мяча ногами	1	мяч	19.10		
15.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	21.10		
16.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		26.10		
17.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		28.10		
18.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	2.11		
19.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		4.11		
20.	Ползание на четвереньках по скамейке	1	скамейка	9.11		
21.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	11.11		
22.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	16.11		

23.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	18.11		
24.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	23.11		
25.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	25.11		
26.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	мяч	30.11		
27.	Бросок мяча на дальность правой рукой	1	мяч	2.12		
28.	Бросок мяча на дальность левой рукой	1	мяч	7.12		
29.	Бросок мяча об пол и ловля после отскока	1	мяч	9.12		
30.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	14.12		
31.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	16.12		
32.	Прыжки со скамейки	1	скамейка	21.12		
33.	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках	1	скамейка	23.12		
34.	Катание и бросание мяча друг другу	1	мяч	28.12		
35.	Отбивание мяча одной рукой	1	мяч	30.12		

36.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	04.01.2022		
37.	Перешагивание через незначительные препятствия с повышением высоты	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	6.01		
38.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	11.01		
39.	Ведение мяча ногой до ворот	1	мяч	13.01		
40.	Забивание мяча в ворота	1	мяч	18.01		
41.	Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь,	1	мяч	19.01		
42.	Катание мяча друг другу, сидя на г.скамье	1	мяч, гимн. скамья	25.01		
43.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	мяч фитбол	27.01		
44.	Отбивание мяча 2-мя руками	1	мяч	1.02		
45.	Дыхательная гимнастика: Комплекс №2	1		3.02		
46.	Ходьба на носочках	1		8.02		
47.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	10.02		

48.	Перешагивание через незначительные препятствия с повышением высоты	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	15.02		
49.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		17.02		
50.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	22.02		
51.	Подскоки на месте на 2-х ногах	1		24.02		
52.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		1.03		
53.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1	спортивно-игровое оборудование	3.03		
54.	Перекаты на надувном “бревне”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	10.03		
55.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		15.03		
56.	Упражнение на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	17.03		
57.	Подскоки на мате на 2-х ногах	1	гимн. мат	22.03		
58.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		24.03		
59.	Упражнения на фитболе, лежа на животе	1	фитбол	29.03		
60.	Упражнения на фитболе, опираясь на четвереньки	1	фитбол	31.03		

61.	Упражнения на фитболе, сидя, с прямой спиной	1	фитбол	5.04		
62.	Упражнение “Набрось кольцо”	1	кольцеброс	7.04		
63.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	г. палка	12.04		
64.	Упражнение “Залезь на горку”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	14.04		
65.	Упражнение “Слезь с горки”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	19.04		
66.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		21.04		
67.	Упражнения для зрительного тренинга. По мет. Норбекова М.С.	1		26.04		
68.	Преодоление полосы препятствий: Пролезь через трубу	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	28.04		
69.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	Мяч-фитбол	3.05		
70.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		5.05		
71.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		10.05		
72.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		12.05		
73.	Сбивание кеглей набивными мячами	1	кегли, набивные мячи	17.05		

74.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	19.05		
75.	Мини-хоккей	1	Мини-хоккей	24.05		
76.	Ходьба по скамейке с прямой спиной	1	скамейка	26.05		
77.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		31.05		
78.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	2.06		
79.	Катание мяча руками, присев	1	мяч	7.06		
80.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	9.06		
81.	Пальчиковая гимнастика	1	Массажный коврик, мячики	10.06		
82.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	14.06		
83.	Пролезание в обруч боком	1	обруч	16.06		
84.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	21.06		
85.	Катание мяча 2-мя руками по полу перед собой	1	мяч	23.06		
86.	Бросок мяча друг другу снизу	1	мяч	28.06		

87.	Суставная гимнастика для развития моторики рук и ног	1		30.06		
88.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		5.07		
89.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		12.07		
90.	Оздоровительная гимнастика с массажными мячиками	1	массажные мячики	14.07		
91.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	19.07		
92.	Упражнения на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	21.07		
93.	Ходьба по ребристой доске	1	ребристая доска	26.07		
94.	Ходьба на пятках, руки на поясе	1		28.07		
95.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	2.08		
96.	Ходьба на боковых поверхностях подошв, руки на поясе	1		4.08		
97.	Ходьба по кругу приставным шагом	1		9.08		
98.	Прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой	1		11.08		

99.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	12.08		
100	Метание мешочков в горизонтальную цель - корзину	1	корзина, мешочки с песком	16.08		
101	Дыхательная гимнастика: Комплекс №3	1		18.08		
102	Упражнения для зрительного тренинга. По мет. Норбекова М.С.	1		23.08		
103	Контрольное занятие: Эстафета «Самолеты»	1	гимн. палка, гимн. скамья	25.08		
104	Итоговое открытое занятие: «Веселая рыбалка»	1	дид. игра «Рыбки»	30.08		

1 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

6 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	инструкция по ТБ	3.09.21		
2.	Ходьба с перешагиванием через кубы	1	кубы	7.09		
3.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		10.09		
4.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	14.09		
5.	Бросок сенсорного мяча по кеглям	1	сенсорный мяч, кегли	17.09		
6.	Упражнения на развитие мышц рук (с использованием мешочков с наполнителями)	1	мешочки с наполнителями из природного материала	21.09		
7.	Упражнение на укрепление равновесия: Ходьба по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	24.09		
8.	Упражнение на развитие мелкой моторики рук: раскручивание скакалки вместе с педагогом	1	скакалка	28.09		

9.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	01.10		
10.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	гимнастическая палка	05.10		
11.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	баскетбольное кольцо, мяч	08.10		
12.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		12.10		
13.	Комплекс суставной гимнастики	1		15.10		
14.	Упражнение на равновесие: Проползи по гимнастической скамье	1	гимнастическая скамья	19.10		
15.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	22.10		
16.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	26.10		
17.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.10		

18.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		02.11		
19.	Ползание на животе (по-пластунски) по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	05.11		
20.	Ходьба на четвереньках по сенсорной дорожке	1	сенсорная дорожка	09.11		
21.	Броски мяча на дальность: Учить сбивать кегли мячом	1	мяч, кегли	12.11		
22.	Броски мяча вверх	1	мяч	16.11		
23.	Броски мяча от себя	1	мяч	19.11		
24.	Броски мяча в стороны	1	мяч	23.11		
25.	Броски мяча друг другу	1	мяч	26.11		
26.	Упражнения на фитболе на формирование правильной осанки	1	фитбол	30.11		
27.	Преодоление полосы препятствий: Ползание под дугами	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.12		

28.	Броски колец в цель (волейбольную стойку)	1	Кольца, волейбольная стойка	7.12		
29.	Дыхательная гимнастика	1		10.12		
30.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		14.12		
31.	Развитие ориентации тела в пространстве: Прыжки на мячах-фитболах	1	мячи-фитболы	17.12		
32.	Комплекс упражений на релаксацию	1	CD-диски с музыкой для релаксации	21.12		
33.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба по "следочкам"	1	метод. материал “следочки”	24.12		
34.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на носках	1		28.12		
35.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на пятках	1		31.12		
36.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе: Ходьба на боковой поверхности подошв	1		11.01.22		

37.	Упражнение на правильную осанку	1	Физиоролл «Арахис»	14.01		
38.	Упражнение на правильную осанку в чередовании ходьбы и бега	1		18.01		
39.	Зрительный тренинг - упражнения на расслабление глаз	1		21.01		
40.	Упражнение на равновесие при ходьбе при помощи гимнастической палки	1	гимнастическая палка	25.01		
41.	Упражнение на равновесие при ходьбе в обруче	1	обруч	28.01		
42.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	1.02		
43.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	4.02		
44.	Упражнение на равновесие при ходьбе, держа обруч	1	обруч	8.02		
45.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1		11.02		
46.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1		15.02		

47.	Дыхательные движения с гимнастической палкой: Лежа на мате жим с гимнастической палкой	1	г. палка, г. мат	18.02		
48.	Комплекс оздоровительных упражнений на профилактику плоскостопия	1	учеб.-метод. материал	22.02		
49.	Упражнение на равновесие: Прыжки на мяче-фитболе	1	мячи-фитболы	25.02		
50.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	1.03		
51.	Пальчиковая зарядка	1		4.03		
52.	Развитие ориентирования в пространстве: Прыжки с прямой спиной на фитболе	1	фитболы	11.03		
53.	Упражнения с мешочками на координацию рук и ног	1	мешочки с песком	15.03		
54.	Катание мяча в разных направлениях по залу	1	мяч	18.03		
55.	Ведение мяча обручем	1	мяч, обруч	22.03		
56.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	25.03		

57.	Упражнения в преодолении полосы препятствий: Ходьба через кубики	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.03		
58.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.	1	г. мат	1.04		
59.	Ходьба по скакалке вперед-назад	1	скакалка	5.04		
60.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук с колокольчиком	1	колокольчик	8.04		
61.	Упражнения на развитие мелкой моторики рук: найди флажок	1	флажок	12.04		
62.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота мячом	1	мяч, ворота	15.04		
63.	Упражнение на развитие пространственно-временной ориентировки: Попади в ворота кеглей	1	кегли, ворота	19.04		
64.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч	1	спортивно-игровое оборудование	22.04		

65.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	26.04		
66.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	29.04		
67.	Прохождение через препятствия: Пролезь через обруч, мостик, тоннель	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.05		
68.	Упражнение на правильную осанку при ходьбе по "сенсорной тропе"	1	"сенсорная тропа"	6.05		
69.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	10.05		
70.	Упражнение на равновесие при ходьбе по скамье	1	скамья	13.05		
71.	Прокатывание мяча по доске вперед-назад	1	мяч, г. доска	17.05		
72.	Прокатывание мяча по доске друг другу	1	мяч, г. доска	20.05		
73.	Прокатывание мяча под мостиком	1	мяч, мостик	24.05		

74.	Прокатывание мяча через обруч	1	мяч, обруч	27.05		
75.	Преодоление полосы препятствий: Подлезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	31.05		
76.	Преодоление полосы препятствий: Пролезание под препятствиями	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	3.06		
77.	Ходьба на носочках по полифункциональному набору	1	Мягкие модули “Альма”	7.06		
78.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	10.06		
79.	Ходьба по полу с перешагиванием через “таблетки”	1	Мягкие модули “Альма”	3.06		
80.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		7.06		
81.	Прыжки через “блинчики” на дид. Коврике	1	дид. коврик, мягкие модули “Альма”	10.06		
82.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	14.06		

83.	Формирование правильной осанки: Ходьба “змейкой” с мешочком на голове по “блинчикам” на дид. Коврике	1	мешочек с песком, дид. коврик	17.06		
84.	Упражнение на развитие мелких мышц рук с обручем	1	обруч	21.06		
85.	Комплекс суставной гимнастики по Норбекову М.С.	1		24.06		
86.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	28.06		
87.	Прием мяча от педагога и бросок ему	1	мяч	1.07		
88.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	5.07		
89.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	8.07		
90.	Ведение мяча ногами	1	мяч	12.07		
91.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	15.07		

92.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	дид. игра	19.07		
93.	Упражнение на равновесие: Перешагивание через прямоугольный брус	1	Мягкие модули “Альма”	22.07		
94.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	26.07		
95.	Прокатывание “таблетки” левой рукой влево, правой рукой вправо	1	Мягкие модули “Альма”	29.07		
96.	Ползание на четвереньках по дид. коврику по модулям	1	дид. коврик	2.08		
97.	Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч	1	обручи	5.08		
98.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	9.08		
99.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	12.08		
100.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1		16.08		

101.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	19.08		
102.	Упражнение на равновесие на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	26.08		
103.	Контрольное занятие: Эстафета «А ну-ка догони!»	1	воздушные шарики, большие и малые мячи, г. палка с лентой	23.08		
104.	Итоговое открытое занятие: «Попади в ворота»	1	кегли, мешочки, спорт.-игр. оборуд-ие «Альма»	30.08		

2 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

7 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Инструкция по ТБ	1.09.21		
2.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	6.09		
3.	Ходьба по полу с перешагиванием через кубы	1	Мягкие модули “Альма”	8.09		
4.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	13.09		
5.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	15.09		
6.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	20.09		
7.	Формирование правильной осанки: Ходьба в прямом	1	мешочек с песком	22.09		
8.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	27.09		
9.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1	Гимнастический коврик, гимнастическая палка	29.09		

10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	4.10		
11.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	6.10		
12.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	11.10		
13.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	13.10		
14.	Ведение мяча ногами	1	мяч	18.10		
15.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	20.10		
16.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		25.10		
17.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		27.10		
18.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	1.11		
19.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		3.11		
20.	Ползание на четвереньках по скамейке	1	скамейка	8.11		
21.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	10.11		
22.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	15.11		

23.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	17.11		
24.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	22.11		
25.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	24.11		
26.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	мяч	29.12		
27.	Бросок мяча на дальность правой рукой	1	мяч	1.12		
28.	Бросок мяча на дальность левой рукой	1	мяч	6.12		
29.	Бросок мяча об пол и ловля после отскока	1	мяч	8.12		
30.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	13.12		
31.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	15.12		
32.	Прыжки со скамейки	1	скамейка	20.12		
33.	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках	1	скамейка	22.12		
34.	Катание и бросание мяча друг другу	1	мяч	27.12		
35.	Отбивание мяча одной рукой	1	мяч	29.12		

36.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	3.01.2022		
37.	Перешагивание через незначительные препятствия с повышением высоты	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	5.01		
38.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	5.01 (инд.)		
39.	Ведение мяча ногой до ворот	1	мяч	10.01		
40.	Забивание мяча в ворота	1	мяч	12.01		
41.	Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь	1	мяч	17.01		
42.	Катание мяча друг другу, сидя на г.скамье	1	мяч, гимн. скамья	19.01		
43.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	мяч фитбол	24.01		
44.	Отбивание мяча 2-мя руками	1	мяч	26.01		
45.	Дыхательная гимнастика: Комплекс №2	1		31.01		
46.	Ходьба на носочках	1		2.02		

47.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	7.02		
48.	Перешагивание через незначительные препятствия с повышением высоты	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	9.02		
49.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		14.02		
50.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	16.02		
51.	Подскоки на месте на 2-х ногах	1		21.02		
52.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		28.02		
53.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1	спортивно-игровое оборудование	2.03		
54.	Перекаты на надувном “бревне”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	7.03		
55.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		9.03		
56.	Упражнение на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	14.03		
57.	Подскоки на мате на 2-х ногах	1	гимн. мат	16.03		
58.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		21.03		

59.	Упражнения на фитболе, лежа на животе	1	фитбол	23.03		
60.	Упражнения на фитболе, опираясь на четвереньки	1	фитбол	28.03		
61.	Упражнения на фитболе, сидя, с прямой спиной	1	фитбол	30.03		
62.	Упражнение “Набрось кольцо”	1	кольцеброс	4.04		
63.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	г. палка	6.04		
64.	Упражнение “Залезь на горку”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	11.04		
65.	Упражнение “Слезь с горки”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	13.04		
66.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		18.04		
67.	Упражнения для зрительного тренинга. По мет. Норбекова М.С.	1		20.04		
68.	Преодоление полосы препятствий: Пролезь через трубу	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	25.04		
69.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	Мяч-фитбол	27.04		

70.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		2.05		
71.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		2.05 (инд.)		
72.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		4.05		
73.	Сбивание кеглей набивными мячами	1	кегли, набивные мячи	11.05		
74.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	16.05		
75.	Мини-хоккей	1	Мини-хоккей	18.05		
76.	Ходьба по скамейке с прямой спиной	1	скамейка	23.05		
77.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		25.05		
78.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	30.05		
79.	Катание мяча руками, присев	1	мяч	1.06		
80.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	6.06		
81.	Пальчиковая гимнастика	1	Массажный коврик, мячики	8.06		
82.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	15.06		

83.	Пролезание в обруч боком	1	обруч	20.06		
84.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	22.06		
85.	Катание мяча 2-мя руками по полу перед собой	1	мяч	27.06		
86.	Бросок мяча друг другу снизу	1	мяч	29.06		
87.	Суставная гимнастика для развития моторики рук и ног	1		4.07		
88.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		6.07		
89.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		11.07		
90.	Оздоровительная гимнастика с массажными мячиками	1	массажные мячики	13.07		
91.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	18.07		
92.	Упражнения на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	20.07		
93.	Ходьба по ребристой доске	1	ребристая доска	25.07		
94.	Ходьба на пятках, руки на поясе	1		27.07		

95.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	1.08		
96.	Ходьба на боковых поверхностях подошв, руки на поясе	1		3.08		
97.	Ходьба по кругу приставным шагом	1		8.08		
98.	Прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой	1		10.08		
99.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	15.08		
100	Метание мешочков в горизонтальную цель - корзину	1	корзина, мешочки с песком	17.08		
101	Дыхательная гимнастика: Комплекс №3	1		22.08		
102	Упражнения для зрительного тренинга. По мет. Норбекова М.С.	1		24.08		
103	Контрольное занятие: Эстафета «Самолеты»	1	гимн. палка, гимн. скамья	29.08		
104	Итоговое открытое занятие: «Веселая рыбалка»	1	дид. игра «Рыбки»	31.08		

3 ЭТАП ОБУЧЕНИЯ

8 группа

№ п/п	Тема раздела, занятия	Кол-во часов	Оборудование	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Индивидуальная работа
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Инструкция по ТБ	2.09.21		
2.	Упражнение на равновесие: ходьба по скамейке	1	скамейка	6.09		
3.	Ходьба по полу с перешагиванием через кубы	1	Мягкие модули “Альма”	9.09		
4.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	13.09		
5.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	16.09		
6.	Прыжки из обруча в обруч	1	обруч	20.09		
7.	Формирование правильной осанки: Ходьба в прямом направлении с мешочком	1	мешочек с песком	23.09		
8.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	27.09		

9.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	1	Гимнастический коврик, гимнастическая палка	30.09		
10.	Бросок мяча в баскетбольное кольцо	1	мяч, баскетбольное кольцо	4.10		
11.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	7.10		
12.	Катание мяча рукой перед собой по полу	1	мяч	11.10		
13.	Бросок мяча вверх, поймать 2-мя руками	1	мяч	14.10		
14.	Ведение мяча ногами	1	мяч	18.10		
15.	Упражнение на укрепление мышечного корсета: Ходьба по сенсорной дорожке с мешочком на голове	1	сенсорная дорожка, мешочек с песком	21.10		
16.	Пальчиковая зарядка. Самомассаж	1		25.10		
17.	Упражнение на равновесие: Ходьба по скакалка прямо	1	скакалка	28.10		
18.	Ходьба по “следам”	1	дид. материал “следочки”	1.11		
19.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		8.11		
20.	Ползание на четвереньках по скамейке	1	скамейка	11.11		

21.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	15.11		
22.	Прыжки в высоту до предмета	1	спортивное оборудование	18.11		
23.	Бег “змейкой” между предметами	1	спортивное оборудование	22.11		
24.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	25.11		
25.	Бросок мяча в вертикальную цель	1	мяч	29.11		
26.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	мяч	2.12		
27.	Бросок мяча на дальность правой рукой	1	мяч	6.12		
28.	Бросок мяча на дальность левой рукой	1	мяч	9.12		
29.	Бросок мяча об пол и ловля после отскока	1	мяч	13.12		
30.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	16.12		
31.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	20.12		
32.	Прыжки со скамейки	1	скамейка	23.12		
33.	Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь на руках	1	скамейка	27.12		

34.	Катание и бросание мяча друг другу	1	мяч	30.12		
35.	Бросок мяча на дальность левой рукой	1	мяч	3.01.2022		
36.	Отбивание мяча одной рукой	1	мяч	6.01		
37.	Отбивание мяча одной рукой	1	мяч	10.01		
38.	Ведение мяча ногой до ворот	1	мяч	13.01		
39.	Забивание мяча в ворота	1	мяч	17.01		
40.	Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь	1	мяч	20.01		
41.	Катание мяча друг другу, сидя на г.скамье	1	мяч, г. скамья	24.01		
42.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	мяч фитбол	27.01		
43.	Отбивание мяча 2-мя руками	1	мяч	31.01		
44.	Дыхательная гимнастика: Комплекс №2	1		3.02		
45.	Ходьба на носочках	1		7.02		
46.	Упражнение на правильную осанку на физиоролле «Арахис»	1	Физиоролл «Арахис»	10.02		
47.	Перешагивание через незначительные препятствия с повышением высоты	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	14.02		

48.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		17.02		
49.	Комплекс упражнений на релаксацию.	1	CD-диски с музыкой	21.02		
50.	Подскоки на месте на 2-х ногах	1		24.02		
51.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		28.02		
52.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1	спортивно-игровое оборудование	3.03		
53.	Перекаты на надувном “бревне”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	7.03		
54.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		10.03		
55.	Упражнение на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	14.03		
56.	Подскоки на мате на 2-х ногах	1	г. мат	17.03		
57.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		21.03		
58.	Упражнения на фитболе, лежа на животе	1	фитбол	23.03		
59.	Упражнения на фитболе, опираясь на четвереньки	1	фитбол	28.03		

60.	Упражнения на фитболе, сидя, с прямой спиной	1	фитбол	30.03		
61.	Упражнение “Набрось кольцо”	1	кольцеброс	4.04		
62.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	г. палка	7.04		
63.	Упражнение “Залезь на горку”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	11.04		
64.	Упражнение “Слезь с горки”	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	14.04		
65.	Упражнение на мате с г. палкой	1	г. палка	18.04		
66.	Упражнения для зрительного тренинга. По мет.Норбекова М.С.	1		21.04		
67.	Преодоление полосы препятствий: Пролезь через трубу	1	спортивно-игровое оборудование “Альма”	25.04		
68.	Комплекс фитбол-гимнастики	1	Мяч-фитбол	28.04		
69.	Перешагивание через гимнастическую палку	1	г. палка	2.05		
70.	Зрительный тренинг. Упражнения по Норбекову М.С.	1		5.05		
71.	Сбивание кеглей набивными мячами	1	кегли, набивные мячи	12.05		
72.	Суставная гимнастика на развитие мышц рук и ног	1		16.05		

73.	Мини-хоккей	1	Мини-хоккей	19.05		
74.	Ходьба по скамейке с прямой спиной	1	скамейка	23.05		
75.	Дыхательный комплекс по методу Стрельниковой А.Н.	1		26.05		
76.	Раскручивание и прокатывание обруча	1	обруч	30.05		
77.	Катание мяча руками, присев	1	мяч	2.06		
78.	Комплекс упражнений с массажными мячиками. Оздоровительная гимнастика	1	Массажные мячики	6.06		
79.	Пальчиковая гимнастика	1	Массажный коврик, мячики	9.06		
80.	Упражнения на профилактику плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	16.06		
81.	Пролезание в обруч боком	1	обруч	20.06		
82.	Бросок мяча вдаль из-за головы	1	мяч	23.06		
83.	Катание мяча 2-мя руками по полу перед собой	1	мяч	27.06		
84.	Бросок мяча друг другу снизу	1	мяч	30.06		

85.	Суставная гимнастика для развития моторики рук и ног	1		4.07		
86.	Дыхательная гимнастика по методу Бутейко К.П.	1		7.07		
87.	Оздоровительная гимнастика с массажными мячиками	1	массажные мячики	11.07		
88.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	14.07		
89.	Ходьба по скамейке через кубики	1	скамейка, спортивно-игровое оборудование “Альма”	18.07		
90.	Ходьба по ребристой доске	1	ребристая доска	21.07		
91.	Ходьба на пятках, руки на поясе	1		25.07		
92.	Ходьба на носках, руки на поясе	1		28.07		
93.	Ходьба на боковых поверхностях подошв, руки на поясе	1		1.08		
94.	Комплекс упражнений на профилактику и коррекцию плоскостопия	1	Массажный коврик, мячики	3.08		
95.	Ходьба по кругу приставным шагом	1		4.08		

96.	Прыжки на 2-х ногах с хлопками над головой	1		8.08		
97.	Игра в «Бочче»	1		10.08		
98.	Прыжки на 2-х ногах с хлопками за спиной	1		11.08		
99.	Метание мешочков в горизонтальную цель - корзину	1	корзина, мешочки с песком	15.08		
100	Дыхательная гимнастика: Комплекс №3	1		18.08		
101	Упражнения на релаксацию	1	CD-диски с музыкой	22.08		
102	Игра в «Бочче»			24.08		
103	Контрольное занятие: «Бочче»	1		25.08		
104	Итоговое открытое занятие: «Веселая рыбалка»	1	дид. игра «Рыбки»	29.08		