**Индивидуальный образовательный** маршрут ребенка с ОВЗ

по *«****Физической культуре****»*

**Цель:** Развитие двигательных функций ребенка и коррекция их нарушений Создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата). Создание на основе использования потенциальных возможностей адаптивного физического воспитания предпосылок для наиболее эффективной адаптации детей к реальным условиям жизни, их успешной интеграции (инклюзии) в окружающую среду

**Задачи:**

* + оздоровительные: укрепление общего здоровья ребенка.
	+ образовательные: развивать физические качества и двигательные способности с учетом возможностей ребенка
	+ воспитательные: воспитывать морально волевые качества.

Ф. и. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_

Группа здоровья\_\_\_

Срок реализации\_\_1 год\_

Специалист: инструктор по **физической культуре**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Дата | Содержание работы | Результат |
| Сентябрь |  | - ходьба по скамейке, *«достань платочек»*- прыжок в высоту (платочек выше поднятой руки на 15 см,- метание вдаль правой и левой руками (3,5-6,5м,- катание обруча между предметами *(между предметами 40-50 см)*.- ходьба по следам, из обруча в обруч.- бросание мяча вдаль из-за головы, от груди, из разных положений *(стоя, сидя)*.- подлезание под дугами *(3дуги на расстоянии 1,5м друг от друга)*.- ходьба с перешагиванием через кирпичики.- прыжки в длину с места до ориентира *(20 см)*.- подбрасывание и ловля мяча,- отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками.- ходьба по верёвке боком.- бросание мяча из-за головы и снизу и ловля его в парах *(1,5 м)*.- подлезание под шнур не касаясь пола руками *(высота 40 см)*. |  |
| Октябрь |  | - ходьба по верёвке прямо и боком.- прыжки через верёвку *(высота 5-10 см)*.- катание мяча одной, двумя руками перед собой по полу.- подлезание под верёвку, не касаясь пола руками.- катание мяча между двумя линиями (15-20 см,- перебрасывание из-за головы мяча по кругу,- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, по верёвке боком.- прыжки через лежащую на полу скакалку боком с продвижением вперёд.- отбивание мяча рукой о пол 3-4 раза.- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м- лазание по лестнице на высоту 2 м. |  |
| Ноябрь |  | - ходьба по скамейке, по верёвке боком, с перешагиванием через кубики.- спрыгивание с высоты, прыжки в высоту.- лазание по лестнице на высоту 2 м.- катание мяча друг другу из разных положений *(стоя, сидя)* на расстояние 1,5 м. ;- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.- перешагивание через предметы,- ходьба по наклонной доске,- спрыгивание с предметов.Бросание мяча в баскетбольное кольцо от груди, из-за головы *(1,5-2)*м. Упражнение разведчики *(ползание на животе)* |  |
| Декабрь |  | - ходьба по следам, по верёвке боком.- прыжки в длину с места до ориентира *(50 см)*.- ползание по скамейке на животе.- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет,- бросание мяча через сетку с расстояния 1,5 м- перешагивание через кегли *(между ними 70-80 см)*.- прыжки через предметы *(высота 5-10 см)*.- бросание мяча двумя руками от груди через сетку.- прокатывание мяча между предметами *(между ними 40-50 см)*.- прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать его далеко вперёд, придерживая рукой. |  |
| Январь |  | - ходьба по ребристой доске.- прыжки на двух ногах через предметы, со скамейки *(высота 20 см.)*- отбивание мяча о пол правой и левой руками о пол (4-5 раз,- метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м правой и левой руками.- ходьба на двух ногах по верёвке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноге.- прыжки на двух ногах через обручи, со скамейки.- катание мяча в парах из разных положений *(стоя, сидя)*;- перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу *(рас. 1,5 м)*.- подлезание под верёвкой прямо и боком *(высота 40-50 см)*. |  |
| Февраль |  | - ходьба по скамейке, спрыгивание с неё.- ходьба по верёвке боком.- прыжки в длину с места до ориентира *(50-60 см)*.- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.- прыжки в высоту до предмета.- скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет.- подлезание в обруч прямо и боком *(обруч приподнят на 10 см)*.- ходьба по ребристой доске,- прыжки со скамейки.- прокатывание мяча головой вперёд на четвереньках, не отпускать мяч далеко вперёд.- ходьба по наклонной доске.- отбивание мяча о пол и ловля его,- перебрасывание мяча через препятствия с расстояния 2 м. |  |
| Март |  | - ходьба по скамейке боком, по верёвке прямо.- прыжки на двух ногах из обруча в обруч.- прокатывание мяча между предметами *(рас. между ними 40-50 см)*.- пролезание в обруч прямо и боком *(обруч поднят на10 см)*.- лазание по лестнице на высоту 1,2-1,5 м.- перешагивание через кегли *(расстояние между кеглями 70 см)*.- прыжки в длину *(60 см)*.- отбивание мяча о пол.- ходьба и бег по наклонной доске.- катание мяча в парах из разных положений,- бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах. |  |
| Апрель |  | - равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом.- прыжки в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60 см)*.- бросание мяча из-за головы с разных положений *(сидя, стоя)* в парах *(расстояние между детьми 1,5 м)*; через сетку с расстояния 1,5 м *(верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребёнка)*.- упражнение *«Муравьи»* *(ползание по полу с опорой на предплечья и колени)*.- ходьба по ребристой доске и по гимнастической скамейке с мешочком на голове *(высота скамейки 20-25 см)*.- прыжки через веревку боком, в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60 см)*.- бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2 м *(баскетбольное кольцо на высоте 1,5 м)*.- пролезание прямо и боком в обруч *(обруч приподнят над полом на высоту 10 см)*;- лазание по гимнастической стенке. |  |
| Май |  | - ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске *(высота поднятого края доски 35 см, ширина доски 15 см)*.- прыжки через веревку боком с продвижением вперед.- метание мешочков вдаль правой и левой руками от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м *(высота мишени 1,5 м)*.- упражнение *«Жучок»*. Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперёд, сгибая и выпрямляя ноги.- ходьба по скамейке через предметы *(высота предметов 15-20 см)*.- прыжки через короткую скакалку, в длину с места до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 60 - 70 см)*.- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками;- отбивание о пол правой и левой руками и ловля после отскока;- бросание от груди из разных положений *(сидя, стоя)* в парах *(расстояние между детьми 1,5 м)*- бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5 м- ползание по полу с опорой на предплечья и колени. |  |