**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. |  |