

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
с детьми с ограниченными возможностями
здоровья (ОВЗ).
Учителя по физической культуре
Мирошниченко А.М.**

Подготовил: учитель физической культуре
Мирошниченко Алена Михайловна

г. Сургут 2024г.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ).
МИРОШНИЧЕНКО А.М.**

ФИО ребенка:

Для успешной реализации работы (низкий уровень - показателей гибкости, координации, равновесия) мной было разработаны конспекты коррекционных занятий, которые проводятся 4 раза в месяц (1,3 недели новый материал, 2,4 недели – закрепление).

1. Вводные упражнения.
2. Общие развивающие упражнения: для развития гибкости и равновесия.
3. Основные виды движений: для развития общей моторики и статической координации движений;
4. Подвижные музыкально-ритмические игры.
5. Релаксация, дыхательная гимнастика.

Сроки исполнения		Виды деятельности			
		ОРУ	Основные виды движений	Подвижные игры	Релаксация, дыхательная гимнастика
Январь	1 нед.	1. И.п. лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой ноги и вернуться в и.п. То же и с левой ногой. 2. И. п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Поднять палку вверх, наклониться к правой ноге, коснуться носка и выпрямиться, вернуться в и. п. То же к левой ноге. 3.«Велосипед».	«Обезьянки» Упражнять в ходьбе на носках и беге по доске. Учить лазать по наклонной лестнице чередующимся шагом.	«Ручейки, озера» Развитие умений ориентироваться на других. Развитие сноровки, согласованность слов и движений.	«Дышим по-разному»
	3 нед.	1.И. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью. Поднять обруч вверх и наклониться вправо, вернуться в и. п. То же в левую сторону. 2. И. п.: о. с., обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой. 3. «Уголок».	«Циркачи» Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с различным положением рук, в ползании на животе.	«Светофор» Закрепление правил дорожного движения, развитие подражательных движений, сохранение равновесие.	«Свеча»

Февраль	1 нед.	1. И. п.: о. с., мяч в руках перед собой. Подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках. Ударить мяч о пол и поймать его двумя руками. 3. «Ежики».	«Упражнения на наклонной доске» Учить ходить и бегать по наклонной доске. Упражнять в лазании по наклонной доске на четвереньках.	«Льдинки, ветер и мороз» Развитие согласованных движений и слов, ловкости, прыгучести.	«Погасим 3,4,5,6,...10 свечей».
	3 нед.	1.И. п.: стоя на коленях, флажки в руках у груди. Повернуться вправо, руки с флажками развести в стороны и вернуться в и. п. То же повторить влево. 2. И. п.: сидя на полу, флажки в руках у груди. Наклониться вперёд, коснуться флажками носков ног и вернуться в и. п. 3.«Ножницы».	«Самолет» Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке, ходьба по веревке боком, перешагивание через предмет.).	«Дотронься до» Представление о цвете, форме, размере, и других свойствах, развитие быстроты реакции.	«Танец живота»
Март	1 нед.	1.И. п.: о. с., кубик в правой руке. Присесть, руку с кубиком вытянуть вперёд и вернуться в и. п. 2.И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повернуть туловище вправо, коснуться кубиком пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую руку. То же к левой ноге. 3.И. п.: о. с., оба кубика стоят на правой ладони. Повернуться вокруг себя, смотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки 4.«Самолетик».	«Ловкий мяч» Учить подбрасывать вверх и ловить мяч двумя руками; бросок мяч об пол и ловить двумя руками; катить мяч перед собой руками;	«Дерево, куст, ручей». Под ритмичные удары педагога в бубен дети начинают движение в обход по залу, выполняя следующие команды: «Дерево» - останавливаемся, поднимают руки вверх; «Куст» — приседают, пальцы рук касаются пола; «Ручей» — подпрыгивают на месте на двух ногах, руки на пояс.	«Душистая роза»

	3 нед.	1. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Отвести руку с мячом вправо, повернуть туловище вправо, посмотреть на мяч и вернуться в и. п., переложить мяч в левую руку. То же влево. 2. И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Поднять левую ногу, согнуть в колене, переложить мяч под коленом в левую руку и вернуться в и. п. То же правой ногой. 3.«Колечко»	Учить ходить прямо и боком по скамейке с мешочком на голове. Упражнять в пролезании в обруч, не задевая его.	«Цветочек». Педагог предлагает им потянуться вверх, напрягая до кончиков пальцев весь корпус («цветочек встречается солнышко»). Затем последовательно уронить кисти («спряталось солнышко, головка цветочка поникла») согнуть руки в локтях («стебелек сломался») и, освободив от напряжения мышцы спины, шеи и плеч, позволив корпусу, голове и рукам пассивно упасть вперед, слегка согнув колени («завял цветочек»)	«Выдох-вдох»
Апрель	1 нед.	1.И. п.: сидя, ноги врозь, скакалка на ногах. Скакалку поднять вверх, наклониться вперед, коснуться пола между носками и вернуться в и. п. 2.И. п.: стоя, скакалка сложена вчетверо, руки вверх. Поднять правое колено, скакалку положить на него и вернуться в и. п. 3.«Корзинка»	Учить принимать правильное исходное положение и выполнять бросок при метании на дальность. Упражнять в ходьбе широким шагом по скамейке с мешочком на голове.	«Сбей кеглю». В 2-3 метрах от ребенка ставят 5-6 кеглей на расстоянии 10-15 см одна от другой.	«Поющие звуки»
	3 нед.	1.И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги и, перенести их через палку, вернуться в и. п. 2.И. п.: о. с., палка на плечах. Присесть (спину и голову держать прямо), вернуться в и. п.	«Кузнечики» Учить пролезать в обруч. Упражнять в прыжках с места через невысокие предметы, сгибая ноги	«Попади в корзину». В 2-3 метрах от ребенка ставят корзину. Цель закинуть как можно больше мячиков в корзину.	«Птица»

		3.«Рыбка»			
Май	1 нед.	1. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и вернуться в и. п. 2. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести врозь и вернуться в и. п. 3.«Лодочка»	«Кенгурята любят спорт» Учить согласовывать движение рук и ног поочередно продвигаясь вперед	«Поменяй предмет». На одном конце зала стоит ребенок, держит в руках погремушку. На другом конце зала лежит обруч, в котором находится кубик и мячик. На сигнал «Кубик!» ребенок быстро бежит к обручу, кладет погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Поочередно команды меняются.	«Веселые шаги»
	3 нед.	1.И. п.: о. с., мяч в правой руке. Руки поднять через стороны вверх, переложить мяч в левую руку и вернуться в и. п. То же повторить левой рукой. 2.И. п.: о. с., мяч в обеих руках. Подбросить мяч вверх, поймать его после отскока от пола. 3. «Велосипед»	«Прыгни-присядь». Развитие ловкости, умение ориентироваться в пространстве, быстроты реакции, координации движений, меткости, прыгучести, обогащение знаний.	«Репка» подражательная игра.	«Погудим»