Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета протокол от 30.08.2024 г., № 05	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» от 30.08.2024 г., № 48

Коваленко Татьяна Сергеевна

Подписан цифровой подписью: Коваленко Татьяна Сергеевна
DN: O="МБУДО ""Центр дополнительного образования "
"НеШкола""", CN=Коваленко Татьяна Сергеевна, E=
centr.vnesh.rab@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2024.10.17 14:19:00+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей с ОВЗ и инвалидностью
(с расстройствами аутистического спектра)
«Адаптивная физкультура»

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: *36 часов*
Срок реализации: *1 год*
Возрастная категория*: 5-16 лет*

Разработчик(и) программы:
Шубникова Алина Сергеевна, педагог дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола»

Губкин, 2024 год

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр дополнительного образования «НеШкола» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «_31_»_____08____ 2022_ №__48_, на основании решения педагогического совета от «_31_» ___08_____ 2022 г. протокол № _07___

Пояснительная записка

В наше время рождение детей с ментальными нарушениями, в том числе и с расстройством аутистического спектра (далее – РАС), очень распространенное явление. Это особенные дети, которые в силу своих психических особенностей иначе воспринимает окружающий мир. Незрелость основных нервных процессов, неустойчивость психики делают такого ребенка уязвимым для действия многих отрицательных факторов, нарушающих формирование поведенческих актов.

Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра, испытывающих большие проблемы в освоении программного материала, очень важно почувствовать себя успешными. Дополнительное образование призвано увеличить пространство, в котором они могут развивать физическую активность, реализовывать лучшие личностные качества. В дополнительном образовании ребёнок может не бояться неудач. Это создает позитивный психологический фон для достижения успеха, формирования мотивации физической деятельности, что, в свою очередь, благоприятно сказывается и на учебной деятельности ребёнка. Расстройства аутистического спектра (далее РАС) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются проблемы и трудности развития взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем мире и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его эмоционально-волевой сферы, в познавательном и личностном развитии. Очень важным аспектом в работе с детьми с РАС является развитие физических способностей. Занятия спортом содействует понижению чувственного напряжения и созданию ощущения наибольшего комфорта у ребенка с РАС – понижается тревожность, и ребенок больше не закрывается, становится более раскованным для контакта с людьми.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Адаптивная физкультура»разработана на основе анализа литературы, в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ "О социальнойзащите инвалидов в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями от 28.06.2021 №219-ФЗ);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, включая обучающихся - инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления обучающихся и молодёжи».

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью решения проблемы реабилитации детей с РАС и направлена на создание благоприятных условий для их спортивной деятельности, самореализации и адаптации. Программа ориентирована на создание условий для развития физических качеств обучающихся с РАС, повышение уверенности в себе, в своих силах, что позволяет выстраивать образовательную деятельность с полным учетом особенностей заболевания.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что при освоении программы:

• создаются условия для развивающей среды, предусматривающей широкий выбор разнообразных форм деятельности, среди которых ребенок может выбрать наиболее близкие его способностям и задаткам;
• обеспечивается индивидуальный подход к ребенку;
• используется опора на личный опыт обучающегося;
• формулируются близкие и понятные цели деятельности;

При реализации программы используются специально подобранные методы:

• наглядные методы: чёткий план, инструкция, образцы выполнения, визуальные правила поведения;
• практические методы: индивидуальная корректировка объёма задания, помощь в смене деятельности;
• словесные методы: адаптация устной речи, выполнение инструкции, ответы на вопросы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Особенности реализации программы:

Обучение по данной программе проходит индивидуально с каждым ребенком, либо в малых группах (3-5 человек), что позволяет приблизить дополнительное образование к индивидуальным физиологическим, психологическим и интеллектуальным особенностям каждого ребенка. Программа ориентирована на создание условий для развития физических качеств обучающихся с РАС, их саморегуляции и адаптации. Работа с аутичными детьми требует особого подхода к выбору педагогических

технологий, направленных на активизацию познавательной деятельности и зависит от индивидуальных интересов и мотивов каждого ребёнка.
Целевая аудитория: дети 5-16 лет с расстройствами аутистического спектра.
Язык обучения: русский.
Психолого-педагогическая характеристика: расстройства аутистического спектра являются одними из наиболее распространенных системных нарушений развития детского возраста. Статистические данные за последнее десятилетие указывают на постоянно увеличивающееся количество детей с РАС. В настоящее время к расстройствам аутистического спектра относятся специфические нарушения развития, характеризующиеся качественным нарушением социального взаимодействия, коммуникации, ограниченными интересами и деятельностью, повторяющимся стереотипным поведением. Но, несмотря на общие черты, дети и подростки с РАС составляют очень неоднородную группу: выраженность нарушений, неравномерность развития высших психических функций у конкретных детей могут значительно различаться. Базовые нарушения при РАС имеют стойкий и системный характер и могут проявляться практически во всех сферах. Часто у обучающихся с РАС можно обнаружить недостаточное развитие крупной и мелкой моторики. У детей и подростков с РАС зачастую обнаруживаются нарушения в сенсорном восприятии и в обработке сенсорной информации, приводящие к специфическим реакциям на сенсорные стимулы. Обучающийся с РАС может неожиданно остро реагировать на слуховые, зрительные или тактильные раздражители обычной интенсивности. Сенсорный дискомфорт могут вызывать звуки речи определенной тональности, и тогда обучающийся будет избегать определенного человека из-за тембра его голоса. Особые сложности могут создавать стереотипии (воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме): раскачивания, хлопки, прыжки, вращение кистями рук, перелистывание страниц книг, повторение одни и тех же фраз, рисунков и т.д. Чаще всего стереотипии появляются, когда обучающемуся с РАС скучно, в стрессовой ситуации или в ситуации фрустрации. Такие стереотипные действия помогают ему справиться с тревогой и адаптироваться к окружающему, позволяют регулировать свое поведение. У обучающихся с РАС часто наблюдаются страхи, которые могут выражаться как в общей тревоге и беспокойстве, так и быть конкретными. Это могут быть страхи, связанные с каким-либо пугающим событием в жизни аутичного обучающегося, страхи бытовых шумов или прикосновений. В отличие от страхов обучающегося, развивающегося типично, эти страхи являются очень стойкими, а их причина не всегда понятна окружающим. В целом, у всех обучающихся с РАС наблюдаются трудности организации собственной, в том числе учебной, деятельности и поведения, длительное время адаптации к новым условиям и стремление к постоянству. К особенностям обучающихся с РАС также можно отнести нарушение активности во взаимодействии с динамично меняющейся средой, трудности формирования индивидуального аффективного опыта 5 как основы создания целостной картины мира и, как

следствие, узость и фрагментарность представлений об окружающем мире. При организации обучения важно учитывать особенности эмоционально-волевой и личностной сферы, коммуникации и социального взаимодействия, познавательного развития обучающихся с РАС, специфику усвоения учебного материала.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем – 36 часов.

Срок освоения программы – 1год, 36недель.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Выраженное искажение, асинхрония в развитии, специфические нарушения коммуникации, социального взаимодействия, поведения, сенсорного развития обуславливают необходимость построения гибкого образовательного маршрута для каждого ребенка с РАС.

Особые образовательные потребности детей с аутизмом в период младшего школьного возраста включают, помимо общих, свойственных всем детям с ОВЗ, следующие специфические подходы:

- скоординированность действий всех участников образовательного процесса: педагогу и родителям необходимо выработать единое понимание и стратегию действий в отношении того, чему обучать ребенка, как его обучать, и как преодолевать трудности, возникающие в процессе обучения;
- педагог устанавливает эмоциональный контакт с ребенком;
- педагог организует адаптацию ребенка, по мере привыкания включает в процесс обучения в группу, обучение проводится в малых группах (3-5 чел.);
- педагог должен быть готовым к возможной бытовой беспомощности и медлительности ребенка, к проблемам с посещением туалета, с избирательностью в еде, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью;
- педагог оказывает специальную поддержку детей в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: им сложно обратиться за помощью, выразить свое отношение, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- необходимость во временной или постоянной поддержке помощником (чаще мамой или другим родственником) на занятии, поддержка должна постепенно редуцироваться и по возможности сниматься;
- педагог использует формы похвалы, учитывающие особенности детей с РАС и вырабатывает у ребенка способность адекватно воспринимать замечания;
- педагог на занятии организует структурированную пространственно-временную среду: использует средства визуализации для четкой организации временной структуры обучения, обеспечивает наглядными пособиями для помощи учащемуся с РАС в саморегуляции и в организации собственного деятельности;

- педагог организует условия обучения, обеспечивающие обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса педагога).

Цель: целенаправленное формирование эмоционально-волевой, личностной, социально-коммуникативной, познавательной и двигательной сфер личности ребенка с расстройством аутистического спектра и коррекция недостатков их развития через общение с миром физической культуры.

Задачи:

Обучающие

- развитие способности выполнить инструкцию педагога, действовать по показу, образцу;
- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование умений выполнять все этапы упражнений;
- формирование навыков и умений работы с различными предметами,используемыми в процессе тренировок.

Воспитательные

- формирование умения обращаться за помощью;
- формирование культуры общения и поведения в социуме.

Развивающие (включают коррекционные)

- формирование умения следовать намеченному плану, выполнять его до конца,
- формирование навыка адекватного оценивания результатов своей работы;
- формирование умения самостоятельно контролировать свои эмоции;
- формирование бытовых навыков, необходимых в учебной ситуации;
- формирование навыка выполнения социальных правил.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- умеют пользоваться инвентарем, необходимым на занятиях;
- знают правила поведения в учебном кабинете;
- умеют выполнять различные упражнения.

Личностные:

- проявляют потребность в обращении за помощью;
- владеют навыками культурного общения и поведения в обществе;
- проявляют эмоции в образовательной, коммуникативной и спортивной деятельности.

Коррекционно-развивающие:

- умеют самостоятельно действовать по инструкции, алгоритму, плану;
- умеют осмысленно оценить результаты своей деятельности;
- могут самостоятельно контролировать свои эмоции;
- умеют вступать в коммуникации со взрослыми и сверстниками;
- владеют бытовыми навыками, необходимыми в учебной ситуации.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Адаптивная физкультура».	1	1	-	Наблюдение.
2.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.	4	0	4	Наблюдение.
3.	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	4	0	4	Наблюдение.
4.	Упражнения на развитие координации движений.	5	0	5	Наблюдение.
5.	Обучение правильному дыханию.	4	0	4	Наблюдение.
6.	Упражнения на развитие выносливости к умеренным нагрузкам.	5	0	5	Наблюдение.
7.	Гимнастика с элементами акробатики.	7	1	6	Наблюдение.
8.	Подвижные и спортивные игры.	6	1	5	Наблюдение.
Итого		**36**	**3**	**33**	

Содержание программы

1. Введение в адаптированную дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «адаптивная физкультура» представляет собой знакомство учащихся с программой.

Теория: знакомство с правилами техники безопасности и поведения на занятиях; введение в содержание программы.

Текущий контроль: наблюдение за коммуникативным поведением, за взаимодействием учащегося с педагогом. Как учащийся старается взаимодействовать с педагогом и сверстниками доступными ему средствами.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Практика: упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки, упражнения в положении лежа на спине и животе, упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии; ходьба с предметом на голове.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Практика: колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

4.Упражнения на развитие координации движений.

Практика: бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разные положения; упражнения различной координационной сложности с предметами и без них; подвижные игры.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

5.Обучение правильному дыханию.

Практика: брюшной и грудной тип дыхания;полное дыхание; упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

6.Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Практика: медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин;подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

7. Гимнастика с элементами акробатики.

Теория: знакомство с названиями снарядов и гимнастических элементов. *Практика:* формирование правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,«стойка на лопатках», «мост». лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке;упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки; упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат»; ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

Текущий контроль: наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

8. Подвижные и спортивные игры.

Теория: название и правила игр, инвентарь, оборудование;правила проведения и безопасность.

Практика: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо; упражнение с обручем, перепрыгивание через него.

Текущий контроль: наблюдение за развитием познавательных интересов, за выполнением практических заданий.

Календарный учебный график программы

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Кол-во часов в неделю	Количество учебных недель
1 год	сентябрь	май	1	36

Организационно-педагогические условия реализации программы

Набор детей для обучения по адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК. Специальная подготовка и «отбор обучающихся по способностям» не проводится. Важнейшими условиями реализации программы являются:

- учет особенностей развития каждого ребенка, индивидуальный педагогический подход, проявляющийся в особой организации коррекционно-педагогического процесса, в применении специальных методов и средств обучения компенсации и коррекции;
- создание адекватной среды жизнедеятельности;
- необходимое участие в образовательном процессе педагога, имеющего специальную подготовку соответствующего профиля.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных занятий по адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Дом белого кролика» необходимо следующее оборудование:

1. Гимнастические маты-2
2. Мяч для развития моторики рук-2
3. Дорожка для ходьбы-1

4. Скакалка-2
5. Тренажер для ног-1
6. Гимнастическая стенка-1
7. Мягкий сухой бассейн-1

Информационное обеспечение

• Методические рекомендации для педагогов и специалистов, работающих с детьми с расстройствами аутистического спектра «Особое образовательное пространство для ребенка с РАС» https://mbsou.edummr.ru/wp-content/uploads/Методические-рекомендацииОсобое-образовательное-пространство-для-ребенка-с-РАС.pdf

• Евтушенко А.И., Евтушенко И.В. Роль дополнительного образования в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья на различных возрастных этапах // Современные проблемы науки и образования. http://www.science-education.ru/article/view?id=27126

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки. Так же возможно привлечение ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Промежуточная аттестация.

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков. Контроль осуществляется в виде мониторинга с заполнением контрольно-оценочного листа (Приложение № 1).

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, в виде наблюдения за обучающимися, стимулируя и поощряя их работу независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Итоговый контроль.

Задачей итогового контроля является не только выработка общей оценки достижений ребёнка в сфере жизненной компетенции, но и выявление динамики по итогам освоения программы. Основой оценки продвижения ребенка в жизненной компетенции служит анализ изменений его поведения в повседневной жизни – в образовательных учреждениях и дома.(Приложение № 1).

Воспитательная работа

Цель воспитательной работы в объединении – способствовать формированию и раскрытию физических способностей каждого воспитанника. Методы воспитывающей деятельности: слово, наглядность, стимулирование, упражнения, тренировка, дискуссия, диспут, поиск и т.п. Педагогический прием в воспитании: интонация, поощрение, эмоциональная отзывчивость, тактильные прикосновения, убеждение, перевод бытовой ситуации в воспитательную и т.д.). Педагогическая технология: технология педагогической поддержки; личностно - ориентированное воспитание (используются методики изучения личности ребенка, семьи, интересов и т.п.); Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, педагогом. Если педагог хочет добиться от своего учащегося высоких результатов, то прежде всего семья должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, отдыха и питания. С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характере, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и каким-либо видом спорта, так как учащемуся не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно выбрать для занятий тот или иной вид деятельности в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

Оценочные материалы

Контроль реализации программы (порядок, периодичность и сроки проведения, обязательные формы и их количество) проводится с учетом особенностей психофизического развития и возможностей обучающихся с РАС и рекомендациями ПМПК. С учетом требований к обучающимся с РАС, при проведении контроля усвоения программы проверяют: полноту знаний, уровень сознательного усвоения материала, моторные навыки, умение пользоваться полученными знаниями. Содержательный контроль направлен на выявление индивидуальной динамики развития ребенка (от начала

учебного года к концу) с учетом личностных особенностей и индивидуальных успехов, отслеживается положительная динамика развития обучающегося: «было» — «стало».

Методические материалы

Для достижения конкретных целей программой предусматривается использование конкретных методических приемов:

• сознательно-целенаправленная деятельность: обучающийся должен быть подведен к тому, чтобы ясно, быстро осознавать задачу и направить свои эмоции, способности, внимание на точное выполнение задач;

• сочетание восприятия и созидания на занятии (теория и практика): возможны изменения пропорций времени на восприятие и созидание от занятия к занятию, в зависимости от условий проведения занятий;

• восприятие и анализ работы обучающихся на занятиях.

Список литературы

1. Барбера, М. Л., Вербально-поведенческий подход в АВАтерапии: Методы обучения детей с аутизмом и другими особенностями развития. — 3-е изд. / Мэри Линч Барбера, Трейси Расмуссен;
2. Хаустов А.В. Организация коррекционной работы по формированию навыков социальной игры у детей с расстройством аутистического спектра. //Аутизм и нарушения развития-2012-№1;
3. Кэтрин Морис, Джина Грин, Стивен К. Льюс Занятия по модификации поведения для аутичных детей: руководство для родителей и специалистов;
4. Манелис Н.Г., Аксенова Е.И., Богорад П.Л., Волгина Н.Н., Загуменная О.В., Калабухова А.А., Панцырь С.Н., Феррои Л.М. Формирование жизненных компетенций у обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Методическое пособие / Под общ. ред. Хаустова А.В. М.: ФРЦ ФГБОУ ВО МГППУ, 2016.

Приложение №1

Контрольно-оценочной лист
Дата проведения_____

Показатели	Да	Нет
Ребенок обнаруживает необходимый уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам.		
Умеет ходить и бегать по заданному маршруту.		
Выполняет различные способы ходьбы и бега (на носках, с высоким подниманием колен, по наклонной поверхности, по ограниченной площади поверхности)		
Выполняет перешагивания через препятствие.		
Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места.		
Умеет метать мяч и предметы на расстояние удобной рукой, в вертикальную и горизонтальную цель.		
Умеет выполнять приседания, элементы лазанья (в обруч, по гимнастической скамейке).		
Выполняет обще развивающие упражнения по показу и простой инструкции.		
Проявляет желание участвовать в подвижных играх.		
Имеет начальные представление об элементах спортивных игр.		