

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании методического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 5 от «09» июня 2026 г.

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ЦВР»
№ 106 од от «09» июня 2026 г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитнес для детей с ОВЗ»
Возраст обучающихся: 7 – 9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Семенова Галина Фадисовна,
педагог дополнительного образования

Содержание

1	1. Комплекс основных характеристик	Страница
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	5
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
	1.3.1. Учебный план	6
	1.3.2. Учебный (тематический) план 1 года обучения	7
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения	9
	1.3.4. Учебный (тематический) план 2 года обучения	10
	1.3.5. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения	12
	1.4. Планируемые результаты	13
2.	2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
	2.1. Календарный учебный график	14
	2.2. Условия реализации программы	14
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	14
	2.2.2. Кадровое обеспечение	14
	2.2.3. Методические материалы	15
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	18
3.	3. Список литературы	18
	3.1. Нормативные документы	18
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	21
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	22
4.	4. Аннотация	22
5.	5. Приложения	23
	5.1. Календарный план воспитательной работы	23
	5.2. Диагностические материалы	24

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно правовая основа программы.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: «Целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности».

«Создание необходимых условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей, обучающихся...» – одна из основных задач развития системы образования в Свердловской области («Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

В «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) указано: «В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Актуальность.

Дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, а также их адаптацию к жизни в обществе». (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Содержание дополнительного образования детей и условия организации обучения и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов определяются адаптированной образовательной программой. Обучение по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в современной образовательной среде, одной из важнейших педагогических задач становится повышение общекультурного уровня обучающихся, а также формирование эстетического вкуса и потребности в духовной культуре. Программа направлена на популяризацию идей здорового образа жизни у детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья: ЗПР (замедленное психическое развитие) и ОНР (общее нарушение речи), на организацию их двигательной

активности, развитие их личностных волевых качеств с учетом особенностей их психофизического развития. Освоение АДОП «Фитнес для детей с ОВЗ» предоставит детям данной нозологической группы и их родителям возможность активного участия в общественной жизни и будет способствовать их социализации в обществе.

Отличительные особенности общеразвивающей программы.

Реализация программы играет важную роль в развитии личности ребенка, способствуя формированию его компетенций, интересов и ценностных ориентиров. Интеграция воспитательных элементов в образовательный процесс способствует формированию моральных качеств, ответственности, гражданской позиции, позволяет создать условия для всестороннего развития ребёнка, подготовки его к успешной адаптации во взрослом обществе и выполнению социальных ролей.

Детский фитнес – это хорошо продуманная занимательная детская физкультура: общеукрепляющая и формирующая жизненно важные навыки и умения. Это увлекательные занятия под специально подобранную музыку с использованием разнообразного спортивного инвентаря, а так же включающие в себя теоретические знания.

Учебный материал в АДОП «Фитнес для детей с ОВЗ» подобран с учетом особенностей развития детей данной нозологической группы. Каждый ребёнок, независимо от уровня здоровья и физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, логоритмики, ритмической гимнастики, стретчинга, дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики. Так как в основе реализации программы лежит принцип «от простого – к сложному», все дети успешно её осваивают. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в игровой форме и с использованием игровых приемов, так как игра остается основным видом деятельности для младших школьников.

АДОП «Фитнес для детей с ОВЗ» разработана с учётом современных образовательных фитнес-технологий, учитывающих возрастные особенности и возможности детей младшего школьного возраста с ОВЗ, диагнозов детей и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

Адресат.

АДОП «Фитнес для детей с ОВЗ» предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья (с задержкой психического развития и общим нарушением речи) в возрасте 7 – 9 лет. Группы формируются из обучающихся одного класса, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий фитнесом, в соответствии с желанием детей по заявлению родителей. Число детей, одновременно находящихся в группе – от 6 до 12 человек.

У обучающихся с ЗПР проявляется неустойчивость эмоций, несформированность произвольной регуляции поведения и неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности. Дети с задержкой психического развития испытывают трудности в обучении. В основе трудностей в развитии лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это проявляется в достаточно длительном сосредоточивании на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивной деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. Все дети нуждаются в постоянном контроле при выполнении заданий. Из-за функциональной незрелости нервной системы процессы торможения и возбуждения мало сбалансированы.

Дети с речевыми нарушениями (ОНР) испытывают трудности в общении с окружающими, у них выражены проблемы в развитии личностных качеств. Неполющеная речевая деятельность отражается на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и волевой сферы. У обучающихся неустойчивое внимание, нарушено словесно-логическое мышление, слабая память, особенно слуховая, не развит самоконтроль в области языковых явлений. Появляются трудности коммуникативного поведения, наблюдается отставание адекватных

форм общения, возникают барьеры в межличностных отношениях, которые могут привести к замедленному формированию положительных эмоциональных реакций, снижению самооценки.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Перерыв между академическими часами – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы – 144 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Первый год обучения – 72 часа;

второй год обучения – 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы включает учебно-развивающий и социокультурный блоки. Учебно-развивающий блок состоит из теоретического и практического разделов. Реализация учебно-развивающего блока направлена на формирование начальных знаний и умений ведения здорового образа жизни и фитнеса, правил питания, гигиены, режима дня и физической активности, а так же практические занятия фитнесом.

Реализация социокультурного блока программы направлена на участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, в детском самоуправлении, гуманитарной и социально-значимой деятельности, развитие духовных и нравственных качеств ребенка, удовлетворение его индивидуальных потребностей, формированию общей культуры поведения и обеспечению будущей адаптации и социализации в обществе.

При необходимости (введение ограничительных мер, связанных с распространением инфекционных заболеваний) некоторые разделы содержания программы могут осваиваться обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Взаимодействие обучающихся и педагога осуществляется на платформе «Сферум».

Обучение по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе осуществляется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Уровень программы: стартовый.

Перечень форм обучения: групповая, малая группа, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: по типу – комбинированные, по форме – занятие-игра, занятие-путешествие, занятие-тренинг, эстафета, соревнование.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: итоговые и открытые занятия, мастер-классы, участие в общих мероприятиях школы и ЦВР.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: овладение основами здорового и безопасного образа жизни посредством освоения системы теоретических знаний и практических упражнений, повышающих адаптивные возможности ребёнка с ОВЗ, формирование мотивации на дальнейшее обучение.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с системой элементарных и базовых знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении безопасного и здорового образа жизни;
- научить выполнять комплексы упражнений основных направлений фитнеса, направленных на развитие основных физических качеств, а также на развитие адаптивных способностей организма;
- сформировать систему знаний о правильном питании и режиме дня;
- сформировать систему знаний о гигиене

Развивающие.

- способствовать развитию инициативности и самостоятельности в игре и в общении на основе сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- научить соотносить свои действия с желаемым результатом и корректировать их;
- способствовать формированию элементарных навыков самоконтроля;
- способствовать формированию интереса к новому виду оздоровительной деятельности.

Воспитательные.

- сформировать устойчивый интерес к правилам здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать основные ценностные ориентации и желание следовать социальным нормам и правилам поведения;
- развить потребность в систематических занятиях физической культурой;
- предоставить возможность для популяризации преимущества здорового образа жизни, просвещения родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Коррекционные.

- активизация адаптивных возможностей организма ребенка;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция нарушений психомоторики (ориентирование в пространстве, преодоление страхов высоты и замкнутого пространства, развитие координации движений);
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия).

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план 1 года обучения

№Блок. Тема.		Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		120	28	92	Мониторинг (входной, текущий, итоговый). Фронтальный опрос; Индивидуальный опрос.
1.	Теоретические основы фитнеса. Введение в программу. Цели и задачи курса. Костно-мышечное строение человека.	4 10	2 8	2 2	
2.	Рациональное питание. Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	10	4	6	
3.	Комплексы базовых упражнений.	16	2	14	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
4.	Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	16	2	14	
5.	Основы стретчинга, комплексы на растягивание мышц и суставов.	12	2	10	
6.	Лечебная гимнастика, дыхательная гимнастика, пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика.	14	2	12	
7.	Комплексы на фитболах.	12	2	10	Педагогическое наблюдение; Контрольные упражнения.
8.	Танцевальные комплексы, ритмическая гимнастика.	12	2	10	
9.	Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	12	2	10	
10.	Итоговое занятие.	2	-	2	
Социокультурный блок		24	14	10	
11.	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ.	12	12	-	Педагогическое наблюдение; Фронтальный опрос.
12.	Участие в мероприятиях школы и ЦВР.	6	-	6	Педагогическое наблюдение.
13.	Экскурсии, беседы.	6	2	4	
ИТОГО:		144	42	102	

1.3.2. Учебный (тематический) план 1 года обучения.

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		60	19	41	
1.	Введение в программу. Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктажи по ТБ.	1	1	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
1.	Теоретические основы фитнеса. Основные понятия фитнеса.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
2.2.	Основные правила гигиены. Костно-мышечное строение человека.	2	1	1	

2.3.	Вредные привычки, к чему они приводят.	2	1	1	
1.	Рациональное питание.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос.
3.1.	Режим питания, его значение и планирование.	2	1	1	
3.2.	Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	2	1	1	
3.3.	Вредные привычки в питании, к чему они приводят.	2	1	1	
1.	Комплексы базовых упражнений.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
4.1.	Кардио-тренинг (виды бега, прыжки, подвижные игры с использованием скакалок).	4	1	3	
4.2.	Ритмическая гимнастика, пальцевая гимнастика, шаговая гимнастика.	4	1	3	
1.	Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
5.1.	Основные понятия. Силовые комплексы упражнений в партере и на шведской стене.	4	1	3	
5.2.	Использование силовых комплексов в играх и соревнованиях.	4	1	3	
1.	Основы и значение стретчинга	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
6.1.	Комплексы на растягивание мышц и суставов.	4	1	3	
6.2.	Элементы статического стретчинга. Заминки.	2	1	2	
6.3.	Использование элементов стретчинга в играх.	2	1	1	
1.	Лечебно-физкультурные комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
7.1.	Лечебная профилактическая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика.	4	1	3	
7.2.	Использование комплексов ЛФК в играх и соревнованиях.	4	1	3	
1.	Направления фитнеса.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
8.1.	Фитбол (элементы).	3	1	2	
8.2.	Степ – аэробика (элементы).	3	1	2	
1.	Танцевальные комплексы, гимнастика.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
9.1.	Танцевальные связки.	3	1	2	
9.2.	Использование танцев в играх.	3	1	2	

1.	Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
10.1.	«Видим сны» - тематический комплекс упражнений.	4	1	3	
10.2.	Итоговое занятие.	1	-	1	
Социокультурный блок		12	3	9	
1	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ	6	2	4	Педагогическое наблюдение; фронтальный опрос.
2.	Участие в мероприятиях ЦВР.	3	-	3	
3.	Экскурсии, беседы.	3	1	2	
ИТОГО:		72	22	50	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

№	Раздел	Тема
1.	Теоретические основы фитнеса.	Теория: Введение в программу: «Вредные привычки», «Понятие фитнес», «Мышечное и костное строение человека», «Гигиенические знания», «Травмобезопасность».
2.	Теория рационального питания.	Теория: «Правильное питание», «Вредные продукты – полезные продукты», «Режим питания». Практика: составление режима питания.
3.	Мониторинг.	Входной: сентябрь. Текущий: декабрь. Итоговый: май.
4.	Базовые движения.	Теория: «Цель и значение базовых упражнений». Практика: освоение комплекса вводных базовых упражнений, используемых в разминке; игры и упражнения на развитие ритмического и темпового слуха.
5.	Основы силовой подготовки.	Теория: «Понятия: сила значение; основные группы мышц». Практика: комплекс силовых вводных упражнений на общее развитие всех основных групп мышц, пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика; игры с использованием силовых упражнений.
6.	Основы стретчинга.	Теория: «Понятия: пластичность и гибкость, значение». Практика: комплекс вводных упражнений, направленных на растягивание основных групп мышц (статический стретчинг).
7.	Лечебная гимнастика.	Теория: «Привыкаем к школе: основные понятия - физическая выносливость, правильная осанка, правильная походка, правильное дыхание». Практика: комплекс упражнений, направленный на укрепление и развитие общей физической выносливости и профилактику нарушения осанки и плоскостопия (виды бега и прыжков, речевая и физиологическая дыхательная гимнастика, подвижные игры).
8.	Направления фитнеса.	Теория: «Фитбол: значение, правила безопасности». Практика: освоение вводного комплекса упражнений на фитболе (лечебно-профилактическая гимнастика, укрепление мышечного каркаса спины, мышц рук и ног, развитие вестибулярного аппарата).
9.	Танцевальная аэробика.	Теория: «Развитие ритмического слуха, формирование танцевальной культуры», Практика: комплекс вводных танцевальных связок, ритмическая гимнастика, музыкальные игры.
10.	Релаксация.	Теория: «Релаксация как отдых после занятия: понятие, значение». Практика: упражнения, направленные на физическое расслабление

		мышц и эмоциональную разгрузку, игра «Видим сны» - развитие воображения и речи.
11.	Итоговое занятие.	Презентация итогов работы группы перед коллегами и родителями.
12.	Социо-культурный блок.	Организационный период: консультации для родителей; комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ, участие в мероприятиях ЦВР и школы. Экскурсии, беседы.

1.3.4. Учебный (тематический) план 2 года обучения.

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		60	19	41	
1.	Введение в программу. Цели и задачи программы. Правила поведения на занятиях. Инструктажи по ТБ.	1	1	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
1.	Теоретические основы фитнеса. Основные понятия фитнеса.	4	2	2	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
2.2.	Основные правила гигиены. Костно-мышечное строение человека.	2	1	1	
2.3.	Вредные привычки, к чему они приводят.	2	1	1	
1.	Рациональное питание.	6	3	3	Педагогическое наблюдение, фронтальный и индивидуальный опрос.
3.1.	Режим питания, его значение и планирование.	2	1	1	
3.2.	Значение правильного питания в жизнедеятельности человеческого организма.	2	1	1	
3.3.	Вредные привычки в питании, к чему они приводят.	2	1	1	
1.	Комплексы базовых упражнений.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
4.1.	Кардио-тренинг (виды бега, прыжки, подвижные игры с использованием скакалок).	4	1	3	
4.2.	Ритмическая гимнастика, пальцевая гимнастика, шаговая гимнастика.	4	1	3	
1.	Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
5.1.	Основные понятия. Силовые комплексы упражнений в партере и на шведской стене.	4	1	3	
5.2.	Использование силовых комплексов в играх и соревнованиях.	4	1	3	
1.	Основы и значение стретчинга	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные
6.1	Комплексы на растягивание мышц и суставов.	4	1	3	

6.2.	Элементы статического стретчинга. Заминки.	2	1	2	
6.3.	Использование элементов стретчинга в играх.	2	1	1	
1.	Лечебно-физкультурные комплексы.	8	2	6	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения; индивидуальный опрос.
7.1.	Лечебная профилактическая гимнастика, дыхательная гимнастика, пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика.	4	1	3	
7.2.	Использование комплексов ЛФК в играх и соревнованиях.	4	1	3	
1.	Направления фитнеса.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
8.1.	Фитбол (элементы).	3	1	2	
8.2.	Степ – аэробика (элементы).	3	1	2	
1.	Танцевальные комплексы, гимнастика.	6	2	4	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
9.1.	Танцевальные связки.	3	1	2	
9.2.	Использование танцев в играх.	3	1	2	
1.	Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; контрольные упражнения.
10.1.	«Видим сны» - тематический комплекс упражнений.	4	1	3	
10.2.	Итоговое занятие.	1	-	1	
Социо-культурный блок		12	3	9	
1	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ	6	2	4	Педагогическое наблюдение; фронтальный опрос.
2.	Участие в мероприятиях ЦВР.	3	-	3	
3.	Экскурсии, беседы.	3	1	2	
ИТОГО:		72	22	50	

1.3.5. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

№	Раздел	Тема
1.	Теоретические основы фитнеса.	Теория: «Работа сердца и лёгких», основные понятия, "Основные правила гигиены для девочек и для мальчиков", "Костно-мышечное строение человека". Практика: упражнения и игры на развитие сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и восстановление частоты сердечных сокращений.
2.	Теория рационального питания.	Теория: «Полезные и вредные продукты», режим питания. Практика: тематические игры.
3.	Мониторинг.	Входной: сентябрь. Текущий: декабрь. Итоговый: май.
4.	Базовые движения.	Теория: нет. Практика: основной комплекс базовых упражнений в

		разминке, комплексе «Зоопарк», играх.
5.	Основы силовой подготовки.	Теория: «Основные группы мышц» -тесты. Практика: основной комплекс силовых упражнений на развитие мышц рук, ног, спины и груди, работа с предметами (гимнастические палки, мячи), игровые комплексы.
6.	Основы стретчинга.	Теория: «Развитие гибкости», «Регулирование болевых ощущений». Практика: введение новых упражнений статического стретчинга, регулирование болевых ощущений при их выполнении (индивидуально).
7.	Лечебная гимнастика.	Теория: «Правильная осанка», «Профилактика нарушения осанки», «Развитие вестибулярного аппарата». Практика: комплексы упражнений с увеличением физической нагрузки; игры и комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц спины и вестибулярного аппарата.
8.	Направления фитнеса.	Теория: «Фитбол», "Стэп-аэробика". Практика: освоение основного комплекса упражнений на фитболе (лечебно-профилактическая гимнастика, укрепление мышечного каркаса спины и ног) ; освоение базового комплекса на стэп-платформах с элементами усложнения.
9.	Танцевальная аэробика.	Теория: «Пластика и выразительность» Практика: характерные игры и танцевальные комплексы на развитие пластичности и выразительности, творческие задания.
10.	Релаксация.	Теория: «Дышим животом». Практика: освоение элементов диафрагменного дыхания, постепенное увеличение продолжительности релаксации; выставка рисунков «Видим сны» в конце года.
11.	Итоговое занятие.	Презентация итогов работы группы перед родителями.
12.	Социо-культурный блок.	Организационный период: консультации с родителями, учителями, комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ, Участие в мероприятиях ЦВР и школы.Экскурсии, беседы.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные

Обучающиеся	1 год обучения	2 год обучения
<i>Познакомятся</i>	- с первоначальными представлениями о здоровом образе жизни; - с особенностями основных направлений фитнеса; - с правилами полезного и вредного питания; - с правилами гигиены; - с правилами безопасности при выполнении упражнений; - с элементарными представлениями о костном строении человека;	- с правилами безопасного и здорового образа жизни; - с новыми комплексами упражнений; - правилами составления простых меню; - с правилами гигиены; - с элементарными представлениями о мышечном строении человека, эластичности мышц и связок, о физической выносливости; - с особенностями лечебной

	- с особенностями лечебной гимнастики; - с приёмами релаксации на занятиях.	гимнастики; - с приёмами релаксации в повседневной жизни человека.
<i>Научатся</i>	- правильно выполнять вводные комплексы упражнений лечебной гимнастики для укрепления мышц спины, профилактики плоскостопия, развития вестибулярного аппарата, для расслабления основных групп мышц после занятия. - выполнять вводный комплекс упражнений, направленных на тренировку сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на укрепление мышц спины и на восстановление ч.с.с. - ритмично исполнять танцевальные движения. - элементарным правилам самооценки.	- правильно выполнять основные комплексы упражнений лечебной гимнастики для укрепления мышц спины, профилактики плоскостопия, развития вестибулярного аппарата, для расслабления основных групп мышц после занятия. - выполнять основной комплекс упражнений, направленных на тренировку сердечно – сосудистой и дыхательной систем, на укрепление мышц спины и на восстановление ч.с.с. - ритмично и синхронно исполнять танцевальные движения. - элементарным правилам самоконтроля и самооценки.
<i>Имеют возможность научиться</i>	- умению организовывать собственную жизнедеятельность.	- умению наблюдения за своим физическим состоянием.

Метапредметные. Окончив курс по программе,

- дети будут проявлять самостоятельность в игре и в общении на основе сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- научатся соотносить свои действия с желаемым результатом и корректировать их;
- приобретут элементарные навыки самоконтроля;
- будут проявлять интерес к новому виду оздоровительной деятельности.

Коррекционные. Окончив курс по программе,

- дети научатся элементарным приемам коррекции своего физического и психологического состояния;
- у детей повысится уровень их физической выносливости (состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- у детей на достаточном уровне будет развита общая и мелкая моторика;
- дети научатся ориентироваться в пространстве, правильно выполнять упражнения для развития координации движений, преодоление страхов высоты и замкнутого пространства;
- дети освою упражнения для коррекции нарушения осанки и плоскостопия;
- дети овладеют монологической и диалогической речью.

Личностные. Окончив курс обучения по программе, дети будут:

- уметь пользоваться правилами безопасного поведения и личной гигиены;
- уметь следовать нормам и правилам социального поведения;
- уметь отличать здоровый и безопасный образ жизни;
- иметь мотивацию к ведению ЗОЖ и дальнейшим занятиям физической культуры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	72
5.	Количество недель в 1 полугодии	17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	01.09.2026
8.	Выходные дни	30.12.2026– 08.01.2027
9.	Окончание занятий	24.05.2027

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы.

- Физкультурно-спортивный зал (до 15х12 м) – требуется 1 помещение на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Степ-платформа – требуется 9-12 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Гимнастические гантели до 1кг – требуется 9-12 пар на группу, используется 30% времени реализации программы.
- Скакалка гимнастическая – требуется 9-12 единиц на группу, используется 30% времени реализации программы.
- Спортивные коврики – требуется 9-12 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Фитболы – требуется 9-12 штук на группу, используется 20% времени реализации программы
- Музыкальный центр – требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Флеш-накопитель 4 ГБ – требуется 1 штука на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Мячи резиновые – требуется 9-12 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Резиновые эспандеры – требуется 9-12 штук на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Гимнастическая скамейка – требуется 2 штуки на группу, используется 20% времени реализации программы.

2.2.2. Кадровые условия. Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое образование, владеющий основами детской психологии и педагогики и прошедший обучение по ОП «Адаптивная физкультура».

Требования к квалификации: педагог первой и высшей квалификационной категории.

2.2.3. Методические материалы. Выбор педагогических технологий и методики проведения занятий, определение их форм, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития младших школьников с ОВЗ, становления их двигательной, эмоционально-волевой сферы и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
	Введение в программу.	Презентация к занятию «Что такое фитнес». Игра-беседа с мячом.	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные	Групповая

			(наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
	Теоретические основы фитнеса.	Таблица костно-мышечного строения человека. Тематические рисунки «Направления фитнеса». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.
	Рациональное питание.	Игра «Вредное – полезное». Беседа-викторина «Знатоки правильного питания». Игра «Режим питания». Раздаточный материал: «Путеводитель по кашам»; Таблица «Правильное питание». Таблица «Витамины. Значение для ребенка». Карточки с вредными и полезными продуктами. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально–групповая.
	Комплексы базовых упражнений.	Картотека комплексов утренней гимнастики, физкультурной разминки, видеоматериалы; игры «Одиннадцать», «Горячая картошка». Использование спортивного инвентаря: гимнастические палки, мячи, скакалки, фитболы, степ-	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование	Индивидуально–групповая.

		платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	дистанционных технологий.	
	Основы силовой подготовки: силовые комплексы.	Картотека упражнений и игр на развитие силовых качеств: упражнения «Отжимание от пола», «Подтягивание ног на шведской стене», «Ёжик», «Шагаем на руках», «Стойка на руках»; игры «Слоник», «Канат», «Вышибалы», «Веселые старты». Использование спортивного инвентаря: скакалки, мячи, детские гантели, шведская стена. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально– групповая.
	Основы стретчинга, комплексы на растягивание мышц и суставов.	Картотека упражнений игрового стретчинга. Игры на развитие гибкости «Зоопарк». Тесты на развитие гибкости. Карточки с изображением выполняемых упражнений. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
	Лечебно – физкультурные комплексы.	Картотека упражнений и игр ЛФК: упражнения для укрепления мышц спины («Лодочка», «Перекаты», «Березка»), для укрепления свода стопы («Стопотерапия», массаж стопы), гимнастика для глаз, тематические игры-беседы о нарушении осанки, сколиозе и плоскостопии («Преодоление полосы	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.

		препятствий», «Зоопарк»).		
		Фитболы, гимнастические палки и коврики, использование шведской стены, мячики для массажа. Карточки «Правильная осанка – неправильная осанка». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений		
	Направления фитнеса.	Картотека упражнений на фитболе и степ- платформе и игр с использованием фитбола и степ-платформ («Переправа», «Лягушка», «Веселые старты»).	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально– групповая.
	Танцевальные комплексы, гимнастика.	Схемы выполнения упражнений на степ- платформе. Фитболы, степ-платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.
	Видео-материал RussiaJustDance, собственный показ, игры с использованием танцевальных движений и ритмической гимнастики («Повтори за мною», «Прохлопай ритм»).	LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.
	Релаксация. Значение релаксации в жизни человека.	Картотека упражнений релаксации. Приёмы психо-эмоциональной разгрузки. Игры-сны («Времена года», «Космос», «Быль- небыль»).	- беседа, объяснение, инструктаж; - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих	Индивидуально – групповая.
	Рисунки детей, выставка			

			тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
--	--	--	---	--

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
Личностные	- осознает свою этнокультурную и российскую гражданскую идентичность; - имеет начальное представление о нравственно-этических нормах поведения, ответственности и правах человека; - имеет представление о ЗОЖ и правилах безопасного поведения.	- проявляет бережное отношение к символике, природному и культурному наследию страны. - оценивает свое поведение и поведение других с позиции нравственно-этических норм; - соблюдает правила здорового образа жизни и безопасного поведения, правила травмобезопасности на занятии.	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, анкетирование, опрос.
Метапредметные	- владеет элементарными навыками самоорганизации и самоконтроля в деятельности; - владеет элементарными познавательными умениями - с помощью педагога осуществляет элементарные исследовательские умения.	- готовится к занятию, - контролирует свое психо-эмоциональное состояние, - умеет сравнивать, объединять и классифицировать объекты, - выделять закономерности и причинно-следственные связи; - определяет объект, цель и план исследования, - действует по предложенному плану, формулирует выводы, прогнозировать развитие событий	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Протокол педагогического наблюдения, анкетирование, тестирование.
Предметные результаты. Стартовый уровень				

Теоретическая подготовка	Знает и соблюдает правила гигиены и техники безопасности на занятии	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме; 1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний по теме.	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы. Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточный – определение степени освоения обучающимися содержания программы. Итоговый – выявление степени соответствия знаний, умений, навыков, творческих достижений обучающихся планируемым результатам.	Педагогическое наблюдение. Собеседование, викторины. Открытое занятие.
	Знает правила выполнения физических упражнений			
	Знает основные правила активного, здорового, безопасного образа жизни			
Практическая подготовка	Правильно выполняет вводные и базовые физические упражнения	0 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины; 2 – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой		Педагогическое наблюдение. Контрольное выполнение упражнений. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.
	Владеет первоначальными навыками составления меню правильного питания			
	Владеет навыками самоконтроля физического состояния			
Творческие способности	Применяет знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни.	0 – не принимает участие в концертах, выступлениях; 1 – принимает участие в концертах, выступлениях; 2 – принимает активное участие в концертах, выступлениях.	Педагогическое наблюдение. Выполнение пластических этюдов, игр-миниатюр. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.	

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 626 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный от 22.09.2021 № 652н, Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
12. Решение Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 01.06.2021 на тему «Развитие системы дополнительного образования, выявления и сопровождения талантливых детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
15. Приоритетные направления развития образования обучающихся с инвалидностью, с ограниченными возможностями здоровья до 2030 года (утв. Минпросвещения РФ 30.12.2022);
16. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении Концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
19. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
20. 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 детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
21. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 2013 года с изменениями;

22. Программа развития МАУ ДО «ЦВР» «Пространство самореализации: код успеха» на период 2025-2029 годы от 2025 года;
23. Образовательная программа МАУ ДО «ЦВР» на 2023-2026 годы от 01.02.2023 года;
24. Адаптированная образовательная программа МАУ ДО «ЦВР» на 2023-2026 годы от 01.02.2023 года;
25. Порядок предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе в МАУ ДО «ЦВР» от 2022 года.

3.2. Литература, использованная при составлении программы.

1. В.И.Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И.Солнцева. Специальная психология: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений; под редакцией В. И. Лубовского. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. — 464 с.
2. Микляева Н.В. Специальное и инклюзивное образование для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями : Учебно-методическое пособие – Москва : АРКТИ, 2019 . – 160 с .
3. Панфилова А. П. Взаимодействие участников образовательного процесса: учебник для бакалавров – Москва: Юрайт, 2014. – 487 с.
4. Выготский, Л.С. Психология развития ребенка. Москва Э КС М - PDF FreeDownload (docplayer.ru)
5. [Волшебная сила растяжки читать онлайн, Евгений Зуев \(knigogid.ru\)](http://knigogid.ru)
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий – М.: 2001.
7. Менхин А.В., Менхин Ю.В. Учебник инструктора групповых фитнес – занятий –Москва, 2002г.
8. СайкинаЕ.Т. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях – Санкт-Петербург, 2008 г.
9. Сайкина Е.Т. Фитнес в школе – Санкт-Петербург, 2005г.
10. Тищенко В.А. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-metodiki-razvitiya-sily-u-detey-raznogo-shkolnogo-vozrasta/viewer>
11. «Продукты и блюда в детском питании» К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина
12. <http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi> ПИТАНИЕ
13. <https://www.maam.ru/detskijasad/fitnes-v-detskom-sadu.html> Л.Федоровская "Фитнес в детском саду. Использование фитнес-технологий в ДОУ"
14. Инфоурок, библиотека материалов. –
15. Дьячкова Т. "ЛФК для дошкольников", МААМ.
16. <https://gimnastikasport.ru/detskaya/fitbol-sadu.html>
17. Гафиятуллина Э.И. "Стэп-аэробика в детском саду"
18. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu> - стэп
19. <https://vesanet.com/content/aerobika-dlya-detei> - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА

Информационное обеспечение программы.

1. <http://proka4aem.ru/fitnes/teoriya-fitness/detskij-fitness-v-melchajshix-podrobnostyax>;
2. <https://bodymaster.ru/training/home/fitnes/fitnes-dlya-detey.html>;
3. <https://vscolu.ru/fizicheskoe-razvitiye/fitnes-v-detskom-sadu-iz-opyta-raboty.html>;
4. <https://infourok.ru/beseda-o-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-2445093.html>;
5. <https://mega-talant.com/biblioteka/viktorina-zdorovyy-obraz-zhizni-83197.html>.

3.3. Литература для обучающихся и родителей.

1. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий — М.,2001.
2. Лисицкая Т.С. «Аэробика на все вкусы» - М. : Просвещение Владос, 1994; Лисицкая Татьяна | Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе | Журнал «Спорт в школе» № 19/2009 (1sept.ru)
3. <http://ds39.detkin-club.ru/editor/29/files/1829ea15a6c369efe57a1c604dceec6d.pdf>
4. <https://med.wikireading.ru/76231>.

4. Аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для детей с ОВЗ» предназначена для детей 7 – 9 лет, срок реализации: 2 года.

Цель: овладение основами здорового и безопасного образа жизни посредством освоения системы упражнений, повышающих адаптивные возможности ребёнка с ОВЗ, формирование мотивации на дальнейшее обучение.

Данная программа направлена на популяризацию идей здорового образа жизни у детей с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР, ОНР), на организацию их двигательной активности, развитие их личностных волевых качеств, что даст детям возможность активного участия в общественной жизни и будет способствовать их социализации в обществе.

Каждый ребёнок, независимо от уровня здоровья и физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: фитбола, степ-аэробики, логоритмики, ритмической гимнастики, стретчинга, дыхательной гимнастики, комплексами силовой аэробики. Так как в основе реализации программы лежит принцип «от простого – к сложному», все дети успешно её осваивают. Большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в игровой форме и с использованием игровых приемов, так как игра остается основным видом деятельности для младших школьников.

Предполагаемый результат реализации программы: готовность ребёнка данной нозологической категории к ведению здорового и безопасного образа жизни на основе развития его адаптивных способностей и интереса к новому виду деятельности.

5. Приложения.

5.1. Календарно-тематический план 1 и 2 года

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	ССК	1 неделя	Формирование групп. Знакомство. Организационное собрание.	1 1	беседа
2.	ССК	2 неделя	Вводное занятие. Цели и задачи. Инструктаж по ТБ.	1 1	беседа
3.	У	3 неделя	Правильное питание, значение. Разминка, значение.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
4.	У	4 неделя	Базовые упражнения (основной комплекс) в разминке, значение. Разминка. Травмобезопасность.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
5.	У	5 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. фронтальный опрос
6.	У	6 неделя	Мышечное строение человека. Лечебная гимнастика. Разминка: введение новых упражнений. Основы стретчинга: 2 заминки.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. фронтальный опрос
7.	У	7 неделя	Дыхательная гимнастика: восстановление дыхания, базовые упражнения. Основы стретчинга: 2 заминки.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос

8.	У	8 неделя	Релаксация, значение. Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 2 заминки. Лечебная гимнастика. Дыхательная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
9.	У	9 неделя	Входной мониторинг.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
10.	ССК	10 неделя	Посещение музейного комплекса, библиотеки.	1 1	Беседа
11.	У	11 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Мышечное строение человека. Комплексы базовых упражнений в разминке и в основной части занятия. Заминки. Основной комплекс стретчинга. Релаксация.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
12.	У	12 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
13.	У	13 неделя	Мышечное строение человека. Комплексы базовых упражнений в разминке и в основной части занятия.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
14.	У	14 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
15.	У	15 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
16.	У	16 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
17.	ССК	17 неделя	Текущий мониторинг.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
Итого за первое полугодие				34	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Теоретические основы фитнеса: основные понятия. Повторный инструктаж по ТБ.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
19.	У	19 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Лечебная гимнастика. Базовые силовые упражнения.	1 1 1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос

20.	У	20 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
21.	У	21 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
22.	У	22 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
23.	У	23 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос
24.	У	24 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
25.	У	25 неделя	Релаксация (основной комплекс). Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос
26.	У	26 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
27.	У	27 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
28.	У	28 неделя	Праздник для родителей, «Веселые старты» на свежем воздухе.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
29.	ССК	29 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Экскурсии в городской музей.
30.	У	30 неделя	Мышечное строение человека. Основы силовой подготовки (основные комплексы), значение. Базовые силовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос, контрольные упражнения
31.	У	31 неделя	Релаксация (основной комплекс). Правильное питание (викторина). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
32.	У	32 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный

					опрос
33.	А	33 неделя			Беседа, пед.наблюдение, индивидуальный опрос
34.	АВ	34 неделя	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос, тестирование, контрольные упражнения, анкетирование.
35.	А	35 неделя	Итоговый мониторинг. Контрольные и тестовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения, анкетирование.
36.	СК	36 неделя	Итоговое занятие для родителей, индивидуальные консультации.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения, анкетирование.
Итого за второе полугодие				38	
Итого за год				72	

5.2. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Беседа	1 сентября
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа	3 сентября
3	Международный день распространения грамотности	Беседа	6 сентября
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Беседа, акция	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Концерт, посиделки	1 октября
2	Международный день музыки	Видеофильм	1 октября
3	День защиты животных	Беседа, акция	4 октября
4	День учителя	Беседа	5 октября
5	День отца	Беседа	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Викторина	4 ноября
2	День матери	Выставка	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа	3 декабря

2	Международный день инвалида	Беседа	3 декабря
3	День добровольца в России	Встреча	5 декабря
4	День Героев Отечества	Встреча	9 декабря
5	День конституции РФ	Викторина	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль	20-28 декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Беседа	25 января
2	День блокады Ленинграда	Видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Беседа	27 января
Февраль			
1	День российской науки	Беседа	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина	21 февраля
3	День защитника Отечества	Выставка	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Концерт	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Беседа	18 марта
3	Всемирный день театра	Спектакль	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	День здоровья	7 апреля
2	День космонавтики	Выставка	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Беседа	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Беседа	1 мая
2	День Победы	Музейный урок, беседа	9 мая
3	День детских общественных организаций	Беседа,	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая

**Тематика мероприятий с учащимися по комплексной безопасности
в течение учебного года с записью в журнале**

№	Тематика бесед и возможные формы проведения	Сроки проведения
Дорожная безопасность		
1	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь, май
2	Экскурсии «Безопасный перекресток» (план перехода дороги к ЦВР) Изучение схем маршрутов движения обучающихся от дома до МАУ ДО «ЦВР» и обратно (младшие школьники 1-5 класс)	Сентябрь, май
3	Викторина «Добрые дороги детства» – правила дорожной безопасности	Октябрь, апрель
4	«Осторожно гололед» – беседы, викторины	Ноябрь, март
5	Месячник безопасности – просмотр обучающих фильмов с комментариями	Ноябрь, март
6	«Внимание горка» – викторины, конкурсы, беседы, просмотр видеоматериалов	Декабрь, январь, февраль
7	Акция «Светлячок» – популяризация светоотражающих знаков (викторины, конкурсы рисунков и т.д.)	Октябрь, декабрь, март
8	«Каникулы без опасности» – викторины, конкурсы рисунков по дорожной безопасности	Ноябрь, январь, март, май

Противопожарная безопасность		
1	Викторина «Пожарная азбука», конкурсы рисунков, просмотр мультфильмов и др.	Сентябрь, апрель
2	Беседы: «Правила пожарной безопасности в учреждении и дома», «Порядок обращения с огнем в лесах, парках, походах, развлекательных мероприятиях, связанных с разведением костров».	Октябрь, апрель
3	Тематические часы «Не допусти пожара», «Правила поведения во время пожара», «Пожар в лесу»	Ноябрь, март, апрель
4	Викторина «Безопасный огонек» – правила пожарной безопасности в общественных местах во время массовых мероприятий	Декабрь, январь
5	«Каникулы без опасности» – викторины, беседы, конкурсы по пожарной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Здоровье и профилактика		
1	Тематические часы «Здоровье подростка», «Здоровье девушки»	Октябрь, март
2	«Опасные сосульки» – викторины, конкурсы рисунков	Декабрь, март
3	«Полезно – бесполезно» – правильное питание (загадки, беседы, просмотр видеоматериалов)	Январь, апрель
4	«Экологические акции»	Сентябрь, апрель
5	«Вирусы не страшны» – беседы, просмотры видеоматериалов	Ноябрь, январь, апрель
Безопасность		
1	Беседы: «Что такое терроризм. Как распознать террориста?», «Как вести себя при угрозе взрыва, при стрельбе, захвате заложников», «Правила безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов».	Сентябрь, декабрь, март
2	Просмотр видеороликов «Безопасный интернет», «Как защититься от кибербуллинга», «Скулшутинг»	Октябрь, май
3	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность» и бесед с использованием материалов Интернет-ресурсов.	Декабрь, февраль, март
Профориентация		
1	«Путешествие в мир профессий»	Ноябрь, март
2	«Мир современных профессий» – профориентационные игры	Ноябрь, март
3	Тематические часы «Мир моих интересов», «Профессии с большой перспективой»	Сентябрь-май

5.3. Диагностические материалы.

Фонд оценочных средств, описание форм диагностики.

1. Протокол педагогического наблюдения на занятии.

Протокол помогает педагогу отследить включенность ребенка в процесс, его взаимодействие с детьми. Данные протокола можно использовать для мониторинга освоения программы в социально-коммуникативной сфере.

Показатели, критерии	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка
Включенность в процесс.				
Активно включается в процесс, выполняет все задания.				
Отвлекается в процессе выполнения задания, но быстро вновь настраивается на работу.				
Отвлекается, занимается посторонними делами, трудно включается в занятие.				
Инициативность.				

Сам предлагает варианты выполнения задания, выступает в роли помощника и организатора.				
Проявляет творческий подход, доводит начатое до конца.				
Действует только по инструкции, ждет указаний.				
Контактность.				
Проявляет заинтересованность.				
Легко идет на контакты в группе, но ждет инициативы от других.				
Контакты формальные.				
Стиль взаимоотношений.				
Предпочитает быть лидером.				
Умеет договариваться, распределять роли в группе или паре, выполнять свою роль.				
Подчиняется другим, испытывает трудности.				
ИТОГО				

Ключ.

Каждый критерий оценивается по бальной системе.

2 балла – качество выражено ярко

1 балл – качество присутствует

0 баллов – качество отсутствует.

Итог определяется по следующим критериям:

Высокий – 18-24 балла;

Средний – 11-17 баллов;

Низкий – 0-10 баллов.

2. Предметные результаты освоения программы.

	Комплекс умений и способностей.	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка	ФИО ребенка
Теоретические основы фитнеса.					
1.	Владеет первоначальными представлениями о фитнесе и ЗОЖ.				
2.	Знает основные правила безопасного образа жизни.				
3.	Знает основные правила режима и гигиены.				
4.	Проявляет активный интерес к новым знаниям.				
	ИТОГО				
Теория рационального питания.					
1.	Понимает значение здорового питания и режима питания.				
2.	Отличает полезное питание от вредного, полезные продукты от вредных.				
	ИТОГО				
Базовые упражнения.					

1.	Знает о значении физкультурной гимнастики и разминки в жизни человека.				
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) музыкально-двигательными навыками и умениями в разминке.				
3.	Знает правила безопасности при выполнении упражнений в разминке.				
4.	Умеет использовать упражнения разминки и зарядки в игровой деятельности.				
	ИТОГО				
	Основы силовой подготовки.				
1.	Знает о значении силы в жизни человека.				
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) упражнениями силовых комплексов.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений силового комплекса.				
4.	Умеет использовать силовые упражнения в игровой деятельности.				
	ИТОГО				
	Основы стретчинга.				
1.	Знает о значении гибкости как физического качества в жизни человека.				
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) элементами упражнений статического стретчинга.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений статического стретчинга.				
4.	Умеет использовать элементы статического стретчинга в игровой деятельности.				
	ИТОГО				
	Лечебная гимнастика.				
1.	Знает о значении лечебной физкультуры в жизни человека.				
2.	Владеет «азбукой движения» (последовательностью овладения) упражнений ЛФК				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений лечебной гимнастики.				
4.	Умеет использовать элементы лечебной гимнастики в игровой деятельности.				
	ИТОГО				

	Направления фитнеса.				
1.	Знает о разнообразии занятий фитнесом. Знает об особенностях таких направлений фитнеса как фитбол и стэп-аэробика.				
2.	Владеет "азбукой движения" (последовательностью овладения) комплексов упражнений на фитболе и на стэп-платформе.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений на фитболе и на стэп-платформе.				
4.	Умеет использовать упражнения на фитболе и на стэп-платформе в игровой деятельности.				
	ИТОГО				
	Танцевальная аэробика.				
1.	Знает о полезном влиянии танцевальной физической нагрузки на развитие положительного эмоционального фона человека.				
2.	Владеет "азбукой движения" (последовательностью овладения) танцевальных комплексов.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении танцевальных комплексов.				
4.	Умеет использовать танцевальные комплексы в игровой деятельности.				
	ИТОГО				
	Релаксация.				
1.	Знает о значении релаксации в жизни человека.				
2.	Владеет "азбукой движения" (последовательностью овладения) приёмов физического и эмоционального расслабления.				
3.	Знает правила травмобезопасности при выполнении упражнений релаксации.				
4.	Умеет использовать приёмы релаксации в игровой деятельности.				
	ИТОГО				

Ключ.

Каждый критерий оценивается по бальной системе.

2 балла – качество выражено ярко;

1 балл – качество присутствует;

0 баллов – качество отсутствует.

Краткое описание методики.

Основные принципы оздоровительно-развивающей деятельности на занятиях фитнесом для детей младшего школьного возраста.

Принцип доступности. Применяемые фитнес-технологии должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном. В связи с этим реализация программы «Фитнес для детей с ОВЗ» проведение оценки уровня и результативности физической подготовленности обучающихся не допускает факторов риска и вероятности травматизма.

Принцип «не навреди». Физические упражнения, используемые на занятиях фитнесом, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

Однако при этом не исключаются занятия лечебной физкультурой.

В последнее время медики допускают использование фитнес-программ при нарушениях осанки, ожирении, астме, диабете, заболеваниях суставов и других заболеваниях с обязательным контролем соответствия тренировочных нагрузок состоянию занимающихся.

Принцип биологической целесообразности. В детском возрасте потребность в движении особенно велика, так как происходит формирование двигательного анализатора. Выбор тренирующих воздействий и методики их организации производится исходя из моторной специфики такого вида двигательной активности как детский фитнес и знания возрастных функциональных и адаптационных возможностей организма ребенка. Специфичность реакций организма на тренирующие воздействия – это биологический процесс, выражающийся в превращении качественных внешних воздействий на организм в его внутренние свойства.

Программно-целевой принцип. Реализация развивающей программы «Фитнес для детей с ОВЗ» заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного развивающего и обучающего результата в соответствии с целью и задачами. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания занятий и их организации.

Принцип индивидуализации. Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной деятельности на занятиях «Фитнес для детей с ОВЗ». Темпы индивидуального развития младших школьников неодинаковы. Большинство детей соответствуют уровню своего возрастного развития. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

Структура учебного занятия традиционная и для всех групп одинаковая.

- разминка готовит организм к предстоящим физическим нагрузкам.
- основная часть включает разучивание и выполнение комплексов упражнений и игр, подобранных в соответствии с учебно-тематическим планом, особенностями группы и индивидуальными особенностями детей.
- растяжка (стретчинг) включает комплекс упражнений для развития гибкости и пластичности.

- релаксация – отдых после занятия, восстановление ЧСС и дыхания.
- рефлексия – подведение итогов занятия, обратная связь.

Используемые методы:

- словесные (беседа, объяснение, инструктаж);
- наглядные (наблюдение, иллюстрации);
- практические (упражнения, игры).

Применение современных педагогических фитнес – технологий.

Игровые технологии – игровые формы взаимодействия педагога и детей, включающие методы и приёмы организации педагогического процесса посредством разнообразных сюжетных и педагогических игр.

Технология гармонизирующих тренировок – заключается в системной, умеренной по работе, с определённым числом повторений каждого движения, с регламентированными интервалами отдыха, рациональным распределением нагрузки на все мышечные группы при плавной смене сложности заданий, с соблюдением питьевого режима. В таком режиме достигается и поддерживается согласованная тренировочная активность физиологических систем. Посильные физические нагрузки вызывают динамическую деятельность организма как слаженной системы, являются комфортными для детей, обеспечивают наибольшее оздоровительное и развивающее воздействие.

Технология проблемно-диалогического обучения (Мельникова Е.Л.). На занятиях дети не только получают готовые знания, но и «открывают» их сами с помощью педагога, который направляет эту деятельность и в завершение подводит итог, давая точную формулировку новых знаний и знакомя с общепринятой системой обозначения. Таким образом, новые знания приобретают для детей личностную значимость и становятся интересными, развивают познавательный интерес учащихся и стимулируют мотивацию на дальнейшее обучение. На таких занятиях дети больше думают, чаще говорят, активнее формируют мышление и речь. Они учатся объективно оценивать собственный результат, проявляют самостоятельность и инициативу, что в итоге способствует творческому усвоению знаний и успешной социальной адаптации детей с ОВЗ.

В ДОП «Фитнес для детей с ОВЗ» используются фитнес-технологии в трёх видах физической культуры: образование, рекреация и реабилитация.

Фитнес-технологии в **образовании** способствуют формированию элементарных теоретических знаний о строении человека, элементарных представлений об основных функциях мышц, о значении правильного питания, гигиенические знания, знания о травмобезопасности упражнений и безопасном поведении. Основная цель их применения - формирование у занимающихся познавательной активности, осознанного отношения к занятиям, потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни.

Фитнес-технологии в **рекреации** позволяют удовлетворять потребности обучающихся в отдыхе, развлечении, интересном, смене вида деятельности, получении удовольствия в общении средствами фитнеса.

Фитнес-технологии в **реабилитации** содействуют профилактике и коррекции физиологических функций средствами фитнеса. Основная цель их применения заключается в формировании и развитии адаптивных возможностей и способностей детей.