

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 дошкольников с ОВЗ»

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Семенова Галина Фадисовна,

педагог дополнительного образования

Содержание

1	1. Комплекс основных характеристик	
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	6
	1.3.1. Учебный план	7
	1.3.2. Учебный (тематический) план для групп с нарушением зрения	7
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана для групп с нарушением зрения	8
	1.3.4. Учебный (тематический) план для групп с нарушением речи	10
	1.3.5. Содержание учебного (тематического) плана для групп с нарушением речи	12
	1.4. Планируемые результаты	13
2	2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
	2.1. Календарный учебный график	16
	2.2. Условия реализации программы	16
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	16
	2.2.2. Кадровое обеспечение	16
	2.2.3. Методические материалы	16
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	19
3	3.Список литературы	22
	3.1. Нормативные документы	22
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	23
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	24
4	4. Аннотация	24
5	5. Приложения	25
	5.1. Календарный план воспитательной работы	29
	5.2. Диагностические материалы	33

1. Комплекс основных характеристик.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность: 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.

Актуальность данной программы в том, что она обеспечивает право детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья на организацию их двигательной активности, развитие личностных волевых качеств с учетом уровня подготовленности детей и особенностей их психофизического развития. Освоение адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» предоставит детям данной нозологической категории и их родителям возможность активного участия в общественной жизни и будет способствовать их социализации в обществе.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. АДОП «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» актуализирует роль физического воспитания, осуществляемом в системе дошкольного образования и использовании потенциала дополнительного образования. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей с ОВЗ, защиты их прав на участие в программах дополнительного образования и совместно с воспитателями и родителями создают для них единое пространство физического развития.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент физического и личностного развития ребёнка, формируются двигательные способности, формируется интерес к любимому делу. Фитнес – одно из направлений массовой физической культуры. У детей дошкольного возраста с ОВЗ, независимо от уровня физического состояния и подготовленности, есть возможность освоить доступные и интересные оздоровительные направления фитнеса, дающие посильную физическую нагрузку, что позволяет повышать его адаптивные возможности.

Создание образовательной среды, способствующей «развитию творческих способностей детей, позитивной социализации и личностного развития, формированию предпосылок учебной деятельности» (Концепция развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года) – задача, стоящая перед дошкольными образовательными организациями.

Реализация АДОП «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» в сетевой форме создает условия для популяризации идей здорового образа жизни, организации двигательной активности ребёнка с ОВЗ, развития личностных и волевых качеств, укрепления психического и физического здоровья детей данной категории.

Отличительные особенности программы.

Реализация АДОП «Фитнес для дошкольников» играет важную роль в развитии личности ребенка с ОВЗ, 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 блок состоит из теоретического и практического блоков. Помимо учебного блока программа включает в себя социокультурный блок, содержание которого направлено на развитие духовных и нравственных качеств ребенка, удовлетворение его индивидуальных потребностей, формированию общей культуры поведения и обеспечению будущей адаптации и социализации в обществе.

Учебный материал в программе «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» подобран с учетом особенностей развития данной нозологической группы. Каждый ребёнок, независимо от уровня здоровья и физической подготовленности, имеет возможность познакомиться с элементами оздоровительных направлений фитнеса: футбола, 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. Содержание программы реализуется в интеграции с игровой деятельностью детей как основной для дошкольников.

АДОП «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» разработана с учётом современных образовательных фитнес-технологий, включающих возрастные особенности и возможности детей дошкольного возраста с ОВЗ, диагнозы детей и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

Адресат общеразвивающей программы. АДОП «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» направлена на обучение и воспитание детей 5 - 6 лет с общим нарушением речи, с нарушениями зрения или задержкой речевого развития.

Дети с нарушениями зрения – это категория детей с нарушением зрительного восприятия окружающего мира, которое играет большую роль в психическом развитии ребенка. Детям присущи пониженная наблюдательность, разбалансированность координации движений,

трудности в пространственном ориентировании, недостаточное развитие мелкой моторики, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками. У детей с нарушениями зрения отмечаются также трудности полноценной коммуникативной деятельности, формирования саморегуляции и самоконтроля.

Дети с нарушениями речевого развития и задержкой психического развития – это категория детей, у которых отмечаются отклонения в речевом развитии при сохранном слухе и нормальном интеллекте. Отставание в речевом развитии приводит к тому, что кругозор ребёнка не расширяется, поскольку он не задаёт вопросов. Детям с плохо развитой речью труднее воспринимать абстрактные понятия, обобщать, сравнивать и анализировать. Они испытывают трудности с усидчивостью и вниманием — им трудно исполнять словесные инструкции. Кроме того, проблемы с речью возводят стену между ребёнком и окружающими людьми — он становится замкнутым, обидчивым, неуверенным в себе. В запущенном виде нарушения речевого развития могут стать причиной нарушений мышления. Поэтому чем раньше будет оказана помощь, тем лучше.

Дети с ОВЗ нуждаются в индивидуальном учебном подходе, поэтому учебный процесс происходит в малых группах (9 – 12 человек) и при системном консультировании логопеда и лечебного педагога. Группа формируется из обучающихся одной группы детского сада с коррекционной направленностью, в соответствии с желанием детей по заявлению родителей. Обязательным условием зачисления на программу является наличие медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий фитнесом.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 30 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы: 72 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы включает учебно-развивающий и социокультурный блоки. Реализация учебно-развивающего блока направлена на формирование начальных знаний и умений ведения здорового образа жизни и фитнеса.

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, формирование культуры поведения и обеспечение 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. Программа реализуется на базе организации дошкольного образования в соответствии с условиями договора о сетевой форме реализации программы.

Уровень программы: стартовый.

Перечень форм обучения: групповая, 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 детского сада и ЦВР.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: формирование интереса к новому виду двигательной деятельности посредством освоения системы упражнений, повышающих адаптивные возможности

ребёнка с ОВЗ, овладение основами здорового и безопасного образа жизни и желания заниматься физкультурными занятиями в дальнейшем.

Задачи социально-коммуникативного развития. Научить

- уважительно относиться к взрослым и сверстникам;
- соблюдать нормы и правила, принятые в группе, правила общения;
- осуществлять взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

Задачи познавательного развития. Способствовать

- проявлению любознательности и развитию познавательного интереса;
- развитию представления о приемах запоминания;
- умению сравнивать и группировать различные объекты (числа, геометрические фигуры, предметные картинки);
- развитию интереса к причинно-следственным связям;
- самостоятельно выполнять простые задания, выполнять упражнение до конца;

Задачи физического развития. Способствовать

- формированию системы элементарных знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении здорового образа жизни;
- формированию умения соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- формированию знаний о правильном питании и режиме дня;
- освоению комплексов специально подобранных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей;
- развитию крупной и мелкой моторики;
- умению контролировать свои движения;
- выполнять необходимые задания;

Задача художественно-эстетического развития. Способствовать

- развитию эмоциональной сферы ребёнка с помощью игровой деятельности как основной в дошкольном возрасте.

Задачи речевого развития. Способствовать

- умению строить диалог, задавать вопросы и отвечать на них;
- умению поддерживать беседу, высказывать свою точку зрения;
- интересу к информации, которую получают в процессе обучения;
- развитию монологической и диалогической речи.

Коррекционные задачи для обучающихся с нарушениями зрения:

- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- развитие зрительного и слухового восприятия движения (удаление – приближение)
- развитие двигательной функции глаз (укрепление мышечной системы глаза);
- развитие тактильного восприятия и мелкой моторики;
- коррекция нарушений психомоторики (ориентирование в пространстве, преодоление страхов высоты и замкнутого пространства, развитие координации движений).

Коррекционные задачи для обучающихся с нарушениями речевого развития.

Способствовать

- развитию речевой моторики;
- формированию связной речи;
- формированию звукопроизношения;
- развитие физической выносливости (укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия).

1.3. Содержание общеразвивающей программы.

1.3.1 Учебный план.

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
			Всего	Теория	Практика	
стартовый	1	Введение в программу.	1	1	-	Фронтальный опрос.
		Теоретические основы фитнеса.	6	3	3	Фронтальный опрос.
		Питаемся правильно!	4	2	2	Фронтальный опрос.
		Веселая разминка.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
		Будем сильными.	8	1	7	Контрольные упражнения.
		Будем гибкими.	4	1	3	Контрольные упражнения.
		Будем здоровыми.	8	1	7	Контрольные упражнения.
		Разный фитнес.	8	2	6	Контрольные упражнения.
		Будем танцевальными.	6	1	5	Контрольные упражнения.
		Будем спокойными.	7	1	6	Педагогическое наблюдение
		Социокультурный блок.	12	2	10	Педагогическое наблюдение
Итого			72	16	56	

1.3.1. Учебный (тематический) план для групп обучающихся с нарушениями зрения

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок.		60	15	45	
1.	Введение в программу.	1	1	-	Фронтальный опрос.
2.	Теоретические основы фитнеса.	6	3	3	Фронтальный опрос.
2.1	Основные понятия.	2	1	1	
2.2	Основные правила гигиены.	2	1	1	
2.3	Полезные и вредные привычки.	2	1	1	
3.	Питаемся правильно!	4	2	2	
3.1	Вредные и полезные продукты.	2	1	1	
3.2	Режим питания, его значение.	2	1	1	Контрольные упражнения
4.	Веселая разминка.	8	1	7	
4.1	Кардиоразминка: виды бега, прыжки, игры	4	1	3	
4.2	Ритмическая гимнастика, пальцевая гимнастика, шаговая гимнастика.	4	-	4	Контрольные упражнения
5.	Будем сильными.	8	1	7	
5.1	Комплексы силовых упражнений в партере.	4	1	3	
5.2	Комплексы силовых упражнений на шведской стене.	4	-	4	Контрольные упражнения
6.	Будем гибкими.	3	1	2	
6.1	Заминки на основные группы	3	1	2	Контрольные упражнения

	мышц (ноги, руки, спина, грудные, боковые).				
7.	Будем здоровыми.	9	1	8	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос Контрольные упражнения
7.1	Комплексы дыхательной гимнастики.	3	1	2	
7.2	Комплексы упражнений на закрепление знаний о цвете и формы предметов, развитие слухового внимания, пальцевая гимнастика (мелкая моторика пальцев рук и ног), упражнения для развития тактильных ощущений, элементы самомассажа.	2	-	2	
7.3	Гимнастика для укрепления мышц глаз.	2		2	
7.4	Комплексы упражнений на закрепление знаний о цвете и формы предметов, развитие слухового внимания, пальцевая гимнастика (мелкая моторика пальцев рук и ног), упражнения для развития тактильных ощущений, элементы самомассажа.	2		2	
8.	Разный фитнес.	8	2	6	Фронтальный опрос, контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
8.1	Фитбол.	4	1	3	
8.2	Элементы степ – аэробики.	4	1	3	
9.	Будем танцевальными.	6	1	5	Контрольные упражнения, педагогическое наблюдение
9.1	Танцевальные связки: танцы животных.	6	1	5	
10.	Будем спокойными.	7	1	6	Индивидуальный опрос, педагогическое наблюдение
10.1	Релаксация: «Рисуем сны»	7	1	6	
Социокультурный блок.		12	2	10	
1.	Организационный период: комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Участие в мероприятиях ЦВР и д\сада.	6	-	6	
3.	Экскурсии, беседы.	4	1	3	
	ИТОГО:	72	18	54	

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана для групп обучающихся с нарушениями зрения Учебно-развивающий блок.

1. Введение в программу. Теоретические основы фитнеса.

Теория. Понятия «Фитнес», «Мышечное и костное строение человека», «Гигиенические знания», «Травмобезопасность».

Практика: презентации, тематические викторины, игры с использованием предметов различных форм и цветов.

1. Питаемся правильно!

Теория: «Правильное питание», «Режим питания».

Практика: тематические командные игры («Полезное-вредное», Эстафета «Собери полезное меню завтрака (обеда, ужина) и др.

2. Веселая разминка.

Теория: «Цель и значение базовых упражнений, которые можно использовать в повседневной жизни дома и в детском саду».

Практика: комплекс физкультурных упражнений для развития пространственного ориентирования, используемых в разминке; игры и упражнения на развитие слухового восприятия (близко – далеко); игры «Физкультминутка», «Физзарядка», «Весёлая разминка», сюжетно – ролевые игры, обучение взаимодействию в команде.

3. Будем сильными.

Теория: «Понятия: сила, основные группы мышц, силовая выносливость».

Практика: комплекс упражнений на общее развитие основных групп мышц, пальцевая гимнастика, игры с использованием силовых комплексов, силовые соревнования «Силачи», обучение взаимодействию в команде.

4. Будем гибкими.

Теория: «Понятия: пластичность и гибкость».

Практика: комплекс вводных упражнений, направленных на растягивание основных групп мышц (элементы статического стретчинга), игровой комплекс «Зоопарк», силовые тесты.

5. Будем здоровыми.

Теория: «Готовимся к школе: физическая выносливость», «Правильная осанка», «Правильная походка», «Дыхательная гимнастика, её значение», «Пальцевая гимнастика», «Гимнастика для глаз».

Практика: комплекс упражнений ЛФК, направленный на укрепление и развитие общей физической выносливости детей (бег, прыжки, виды дыхательной гимнастики), упражнения для развития мелкой и общей моторики (пальцевая гимнастика для пальцев рук и ног, элементы самомассажа, гимнастический комплекс на полу), комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, комплекс упражнений для укрепления мышц глаз, игры с использованием лечебно-профилактических упражнений. Игровой комплекс «Преодоление препятствий», обучение взаимодействию в команде.

6. Разный фитнес.

Теория: «Фитбол-волшебный мяч», «Степ-аэробика: шаговая гимнастика».

Практика: освоение комплекса упражнений «Фитбол» для развития зрительно – моторных навыков и тактильных ощущений с использованием фитбола («Передача фитбола», «Удержись на мяче» и др.); освоение элементов степ-аэробики для развития зрительно – моторных навыков и тактильных ощущений с использованием степ – платформ (игра «Пройди по мосту», «Веселая лесенка» и др.).

7. Будем танцевальными.

Теория: «Развитие ритмического слуха», «Танцевальные стили».

Практика: комплексы танцевальных упражнений с элементами различных танцевальных стилей (рок-н-рол, чарльстон, твист), ритмическая гимнастика, музыкальные игры, развивающие слуховое внимание, зрительное восприятие и координацию движений.

8. Будем спокойными.

Теория: «Релаксация как отдых после занятия», «Значение релаксации в жизни человека».

Практика: упражнения, направленные на физическое расслабление мышц и развитие диафрагменного дыхания, игра «Видим сны» - упражнения на развитие зрительного внимания и наблюдательности.

Социокультурный блок.

1. Организационный период:
комплектование групп, собрания с родителями, инструктажи по ТБ.
2. Участие в совместных мероприятиях ЦВР и детского сада.
3. Экскурсии, беседы для родителей, консультации для родителей.

1.3.3. Учебный (тематический) план для групп обучающихся с нарушениями развития речи

№	Блок. Тема.	Количество часов			Формы контроля /аттестации
		Общее	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок.		60	15	45	
1.	Введение в программу.	1	1	-	Фронтальный опрос.
2.	Теоретические основы фитнеса.	6	3	3	Фронтальный опрос.
2.1	Основные понятия.	2	1	1	
2.2	Основные правила гигиены.	2	1	1	
2.3	Полезные и вредные привычки.	2	1	1	
3.	Питаемся правильно!	4	2	2	Фронтальный опрос.
3.1	Диалог о вредных и полезных продуктах.	2	1	1	
3.2	Диалог о режиме питания, его значении.	2	1	1	
4.	Веселая разминка.	8	1	7	Контрольные упражнения.
4.1	Кардио – разминка: виды бега, прыжки, игры, обучение, обучение взаимодействию в команде.	4	1	3	
4.2	Ритмическая гимнастика, пальцевая гимнастика, шаговая гимнастика.	4	-	4	
5.	Будем сильными.	6	1	5	Фронтальный опрос, контрольные упражнения.
5.1	Комплексы силовых упражнений в партере.	4	1	3	
5.2	Комплексы силовых упражнений на шведской стене.	2	-	2	
6.	Будем гибкими.	4	1	3	Фронтальный опрос, контрольные упражнения.
6.1	Заминки на основные группы мышц (ноги, руки, спина, грудные, боковые).	4	1	3	
7.	Будем здоровыми.	10	1	9	Фронтальный опрос, контрольные упражнения.
7.1	Комплексы дыхательной гимнастики (3 вида дыхания)	2	1	1	
7.2	Комплексы	2		2	

	профилактической лечебной гимнастики (нарушение осанки, плоскостопие).				
7.3	Комплексы пальцевой гимнастики и мимической гимнастики, обучение взаимодействию в команде.	2		2	
7.4	Упражнения логоритмики.	2		2	
7.5	Игры с проговариванием считалок и скороговорок, обучение взаимодействию в команде.	2		2	
8.	Разный фитнес.	6	2	4	Фронтальный опрос, контрольные упражнения
8.1	Фитбол.	3	1	2	
8.2	Элементы степ – аэробики.	3	1	2	
9.	Будем танцевальными.	6	1	5	Фронтальный опрос, контрольные упражнения
9.1	Танцевальные связки: танцы животных.	3	1	2	
9.2	Танцевальные упражнения с подражанием звуков животных и птиц (ритмичное проговаривание с движением), обучение взаимодействию в команде.	3		3	
10.	Будем спокойными.	9	1	8	Педагогическое наблюдение, индивидуальный опрос.
10.1	Релаксация: упражнение «Рисуем сны» (темы связаны с календарным планом программы детского сада: значимые даты, времена года, семья, друзья и др.)	4	1	3	
10.2	Упражнение «Цветной сон» (развитие монологической речи через составление рассказов и зарисовок).	5	1	4	
Социокультурный блок.		12	2	10	
4.	Организационный период: Комплектование групп, собрания, инструктажи по ТБ.	2	1	1	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос.
5.	Участие в мероприятиях ЦВР и д\сада.	6	-	6	
6.	Экскурсии, беседы.	4	1	3	
ИТОГО:		72	18	54	

1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана для групп обучающихся с нарушениями развития речи

Учебно-развивающий блок.

1. Введение в программу. Теоретические основы фитнеса.

Теория. Понятия «Фитнес», «Мышечное и костное строение человека», «Гигиенические знания», «Травмобезопасность». Практика: презентации, тематические викторины, игры.

2. Питаемся правильно!

Теория: «Правильное питание», «Режим питания».

Практика: тематические игры - диалоги («Полезное-вредное» эстафета «Собери полезное меню завтрака (обеда, ужина), «Что такое режим питания?» и др.

3. Веселая разминка.

Теория: «Цель и значение базовых упражнений, которые можно использовать в повседневной жизни дома и в детском саду».

Практика: комплекс физкультурных упражнений, используемых в разминке, игры и упражнения на развитие ритмического слуха), игры «Физкультминутка», «Физзарядка», «Весёлая разминка», «Зоопарк».

4. Будем сильными.

Теория: «Понятия: сила, основные группы мышц, силовая выносливость».

Практика: комплекс вводных упражнений на общее развитие основных групп мышц, пальцевая гимнастика, игры с использованием силовых комплексов, силовые соревнования «Силачи».

5. Будем гибкими.

Теория: «Понятия: пластичность и гибкость».

Практика: комплекс вводных упражнений, направленных на растягивание основных групп мышц (элементы статического стретчинга), игровой комплекс «Зоопарк», силовые тесты.

6. Будем здоровыми.

Теория: «Готовимся к школе: физическая выносливость», «Правильная осанка», «Правильная походка», «Дыхательная гимнастика, её значение», «Пальцевая гимнастика», «Мимическая гимнастика».

Практика: комплекс упражнений ЛФК, направленный на укрепление и развитие общей физической выносливости детей (бег, прыжки, виды дыхательной гимнастики), упражнения для развития мелкой и общей моторики (пальцевая гимнастика, мимическая гимнастика (губы, язык), вводный гимнастический комплекс на полу), комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия, комплекс упражнений для укрепления мышц глаз, игры с использованием лечебно-профилактических упражнений и проговариванием считалок и скороговорок. Игровой комплекс «Преодоление препятствий».

7. Разный фитнес.

Теория: «Фитбол-волшебный мяч», «Степ-аэробика: шаговая гимнастика».

Практика: освоение комплекса вводных упражнений «Фитбол», игра с использованием фитбола «Передача фитбола»; освоение элементов степ-аэробики, игра «Проходим по мосту» с использованием степ-платформ.

8. Будем танцевальными.

Теория: «Развитие ритмического слуха», «Танцевальные стили».

Практика: комплекс вводных танцевальных упражнений с элементами различных танцевальных стилей (рок-н-рол, чарльстон, твист), ритмическая гимнастика с элементами логоритмики, музыкальные игры.

9. Будем спокойными.

Теория: «Релаксация как отдых после занятия», «Учимся правильно расслабляться», «Значение релаксации в жизни человека».

Практика: упражнения, направленные на физическое расслабление мышц и диафрагменное дыхание, игра «Видим сны» - развитие воображения и речи, составление описательного рассказа (монолог).

Социокультурный блок.

4. Организационный период:
комплектование групп, собрания с родителями, инструктажи по ТБ.
5. Участие в совместных мероприятиях ЦВР и детского сада.
6. Экскурсии, беседы для родителей, консультации для родителей.

1.4. Планируемые результаты.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Стартовый уровень				
Теоретическая подготовка	Знает и соблюдает правила гигиены и техники безопасности на занятии	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме;	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы. Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточный – определение степени освоения 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	1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины;		
	Знает основные правила активного, здорового, безопасного образа жизни	2 – освоил весь объем знаний по теме.		
Практическая подготовка	Правильно выполняет вводные и базовые физические упражнения	0 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков;		Педагогическое наблюдение. Контрольное выполнение упражнений. Открытое занятие. Выступление на концерте для родителей.
	Владеет первоначальными навыками составления меню правильного питания	1 – объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины;		
	Владеет навыками самоконтроля физического состояния	2 – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой		
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		Педагогическое наблюдение. Выполнение пластических этюдов, игр-миниатюр. Открытое занятие. Выступление на концерте для

		активное участие в концертах, выступлениях.		родителей.
--	--	---	--	------------

Социально-коммуникативное развитие. Ребенок научится:

- уважительно относиться к взрослым и сверстникам;
- соблюдать нормы и правила, принятые в группе, правила общения;
- опыту взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Познавательное развитие. Ребенок:

- проявляет любознательность и познавательный интерес;
- имеет представления о приемах запоминания;
- умеет сравнивать и группировать различные объекты (числа, геометрические фигуры, предметные картинки);
- проявляет интерес к причинно-следственным связям;
- самостоятельно выполняет простые задания, доводит начатое до конца.

Физическое развитие. У ребенка:

- сформирована система элементарных знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении здорового образа жизни;
- сформированы умения соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- сформирована система элементарных знаний о правильном питании и режиме дня;
- достаточно развиты крупная и мелкая моторика.

Ребенок:

- освоил комплексы специально подобранных упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей;
- умеет контролировать свои движения;
- выполняет необходимые задания.

Речевое развитие. Ребенок:

- умеет строить диалог, задавать вопросы и отвечать на них;
- может поддерживать беседу, высказывать свою точку зрения;
- проявляет интерес к информации, которую получает в процессе общения;
- владеет монологической и диалогической речи.

Художественно-эстетическое развитие. У ребенка успешно развита эмоциональная сфера с помощью игровой деятельности.

Коррекционные результаты для обучающихся с нарушениями зрения:

- развитие зрительного и слухового восприятия движения (удаление – приближение)
- развитие двигательной функции глаз (укрепление мышечной системы глаза);
- развитие тактильного восприятия и мелкой моторики;
- коррекция нарушений психомоторики (ориентирование в пространстве, преодоление страхов высоты и замкнутого пространства, развитие координации движений).

Коррекционные результаты для обучающихся с нарушениями речевого развития.

- развитие речевой моторики;
- формирование связной речи;
- формирование звукопроизношения;
- развитие физической выносливости (укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия);
- развитие монологической и диалогической речи.

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 15x12 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 дошкольников 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
-------	------------------------	---------------------------------	--	------------------------

1.	Введение в программу.	Презентация к занятию «Что такое фитнес». Игра-беседа с мячом.	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (игры, упражнения).	Групповая.
2.	Теоретические основы фитнеса.	Таблица костно-мышечного строения человека. Тематические рисунки «Направления фитнеса». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- Словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - использование дистанционных технологий.	Групповая.
3.	Питаемся правильно!	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	- словесные (беседа); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
4.	Веселая разминка.	Картотека комплексов утренней гимнастики, физкультурной разминки, видеоматериалы; игры «Одиннадцать», «Горячая картошка». Использование спортивного инвентаря: гимнастические палки, мячи, скакалки, фитболы, степ-платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
5.	Будем сильными.	Картотека упражнений и игр на развитие силовых качеств: упражнения «Отжимание от пола», «Подтягивание ног на шведской стенке»,	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры)	Индивидуально – групповая.

		«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	- технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
6.	Будем гибкими.	Картотека упражнений игрового стретчинга. Игры на развитие гибкости «Зоопарк». Тесты на развитие гибкости. Карточки с изображением упражнений. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Индивидуально – групповая.
7.	Будем здоровыми .	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 препятствий», «Зоопарк»). Фитболы, гимнастические палки и коврики, использование шведской стены, мячики для массажа. Карточки «Правильная осанка – неправильная осанка». LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.
8.	Разный фитнес.	Картотека упражнений на фитболе и степ-платформе и игр с использованием фитбола и степ-платформ	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации);	Индивидуально – групповая.

		(«Переправа», «Веселые старты», «Лягушка»). Схемы выполнения упражнений на степ-платформе. Фитболы, степ-платформы. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	практические (игры, упражнения), - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	
9.	Будем танцевальными.	Видео-материал RussiaJustDance, собственный показ, игры с использованием танцевальных движений и ритмической гимнастики («Повтори за мной», «Прохлопай ритм»). LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений	- словесные (беседа, объяснение, инструктаж); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); практические (упражнения, игры) - технология гармонизирующих тренировок; - игровые технологии; - использование дистанционных технологий.	Групповая.
10.	Будем спокойными.	Картотека упражнений релаксации. Приёмы психо-эмоциональной разгрузки. Игры-сны («Времена года», «Космос», «Быль-небыль»). Рисунки детей, выставка	- словесные (беседа, объяснение,); - наглядные (наблюдение, иллюстрации); - практические (упражнения, игры); - игровые технологии.	Индивидуально-групповая.

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы.

Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ Промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
------------------------	---------------------	---	--

Социально-коммуникативное развитие	- уважительно относятся к окружающим; - соблюдают нормы и правила, принятые в группе, правила общения; - имеют опыт взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми; - умеют договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	1-низкий уровень (проявляется редко и в зависимости от ситуации и настроения); 2-средний уровень (проявляется стабильно и устойчиво); 3-высокий уровень, (проявляется ярко и активно)	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, опросы, тесты.
Физическое развитие.	- Знает о физической культуре, ее роли в ведении здорового образа жизни; - выполняет необходимые задания; - соблюдает правила безопасного поведения и личной гигиены; - знает о правильном питании и режиме дня; - освоил комплексы упражнений, направленных на развитие основных физических качеств и способностей; - достаточно развита крупная и мелкая моторика; - контролирует свои движения.	1-низкий уровень (проявляется редко и в зависимости от ситуации и настроения); 2-средний уровень (проявляется стабильно и устойчиво); 3-высокий уровень, (проявляется ярко и активно).	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, тесты.

Познавательное развитие.	- проявляет любознательность и познавательный интерес; - развиты представления о приемах запоминания; - умеет сравнивать и группировать различные объекты (предметные картинки); - интересуется причинами-следственными связями; - самостоятельно выполняет простые задания, доводит начатое до конца.	1-низкий уровень (проявляется редко и в зависимости от ситуации и настроения); 2-средний уровень (проявляется стабильно и устойчиво); 3-высокий уровень, (проявляется ярко и активно).	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение, тесты.
Речевое развитие.	- научился строить диалог, задавать вопросы и отвечать на них; - научился поддерживать беседу; - может высказать свою точку зрения; - проявляет интерес к информации, которую получает в процессе обучения; - владеет монологической и диалогической речью	1-низкий уровень (проявляется редко и в зависимости от ситуации и настроения); 2-средний уровень (проявляется стабильно и устойчиво); 3-высокий уровень, (проявляется ярко и активно).	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение.
Коррекционное развитие.	- выявлены адаптивные возможности; - развито зрительное и слуховое восприятие движения (удаление – приближение) - достаточно развиты двигательные функции глаз (укрепилась мышечная система глаз); - развито тактильное восприятие и мелкая моторика; - сформированы коммуникативные умения.	1-низкий уровень (проявляется редко и в зависимости от ситуации и настроения); 2-средний уровень (проявляется стабильно и устойчиво); 3-высокий уровень, (проявляется ярко и активно).	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение. Тестирование. Контрольные упражнения.

Художественно-эстетическое развитие.	- развита эмоциональная сфера ребёнка с помощью игровой деятельности как основной в дошкольном возрасте.	1-низкий уровень (проявляется редко и в зависимости от ситуации и настроения); 2-средний уровень (проявляется стабильно и устойчиво); 3-высокий уровень, (проявляется ярко и активно).	Входной мониторинг (уровень готовности к освоению программы; уровень мотивации). Промежуточный мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка). Итоговый мониторинг (уровень освоения содержания программы, уровень достижений ребенка, уровень удовлетворенности процессом и результатом обучения).	Педагогическое наблюдение
--------------------------------------	--	--	---	---------------------------

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. Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др.; Под ред. В. И. Лубовского. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2019. — 464 с.
2. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения: учебник по направлению 050100 "Педагогическое образование" / О. В. Акулова, Т. И. Бабаева, Т. А. Березина и др.; С-Петербург, 2017. — 460 с.

3. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. Вузов. М.: Издательский центр « Академия», 2015. – 456 с.
4. Буйлова Л.Н. педагогические технологии дополнительного образования детей: теория и опыт. – М, 2002
5. [Л.С.Выготский.Психология развития ребенка. Москва Э КС М - PDF FreeDownload \(docplayer.ru\)](#)
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. Сайкина Е.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. В.А. Тищенко <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 <http://www.materinstvo.ru/art/rebenok-ne-est-kashi> ПИТАНИЕ
12. <https://www.maam.ru/detskij-sad/fitnes-v-detskom-sadu.html>
13. Л.Федоровская "Фитнес в детском саду. Использование фитнес-технологий в ДОУ" . Инфоурок, библиотека материалов. – Т.Дьячкова "ЛФК для дошкольников", МААМ.
14. <https://gimnastikasport.ru/detskaya/fitbol-sadu.html>
15. Гафиятуллина Э.И. "Стэп-аэробика в детском саду"
16. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/11/20/step-aerobika-v-detskom-sadu> - стэп
17. <https://vesanet.com/content/aerobika-dlya-detei> - ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА
18. <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/02/03/relaksatsiya-v-dou> -

Информационное обеспечение программы.

1. <http://proka4aem.ru/fitnes/teoriya-fitnes/detskij-fitnes-v-melchajshix-podrobnostyax>;
2. <https://bodymaster.ru/training/home/fitnes/fitnes-dlya-detey.html>;
3. <https://vscolu.ru/fizicheskoe-razvitie/fitnes-v-detskom-sadu-iz-opyta-raboty.html>;
4. <https://infourok.ru/beseda-o-zdorovom-obraze-zhizni-dlya-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-2445093.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;
3. Лисицкая Татьяна | Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе.
4. Журнал «Спорт в школе» № 19/2009 (1sept.ru)
5. <http://ds39.detkin-club.ru/editor/29/files/1829ea15a6c369efe57a1c604dceec6d.pdf>
6. <https://med.wikireading.ru/76231>

4. Аннотация.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» предназначена обучения детей с нарушениями зрения, с задержкой речевого развития и ЗПР 5 – 7 лет, срок реализации: год

Цель: формирование интереса к новому виду двигательной деятельности посредством освоения системы упражнений, повышающих адаптивные возможности ребёнка с ОВЗ, овладение основами здорового и безопасного образа жизни и желания заниматься физкультурными занятиями в дальнейшем.

Фитнес – одно из направлений массовой физической культуры. У детей-дошкольников с ОВЗ, независимо от уровня физического состояния и подготовленности, есть возможность освоить доступные и интересные оздоровительные направления фитнеса на основе игровой

деятельности, дающие посильную физическую нагрузку, что позволяет повышать их адаптивные возможности.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Фитнес для дошкольников с ОВЗ» в сетевой форме создает условия для популяризации идей здорового образа жизни, организации двигательной активности ребёнка с ОВЗ, развития личностных и волевых качеств, укрепления психического и физического здоровья с использованием игровой деятельности как основной у детей дошкольного возраста.

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

5. Приложение.

Приложение 1.

Календарно-тематический план

№	ББлок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	СК	1 неделя	Формирование групп. Родительские собрания. Знакомство. Организационное собрание.	1 1	беседа
2.	СК	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.	СК	10 неделя	Посещение музейного комплекса, библиотеки.	1 1	пед.наблюдение.

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.	СК	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	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).	1	Беседа,

			Режим питания (составление). Вводные силовые комплексы в разминке, 4 заминки. Дыхательная гимнастика (основной комплекс).	1	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.	СК	29 неделя	Элементы стэпа. Фитбол (базовый основной комплекс). Лечебная гимнастика.	1 1	Беседа, пед.наблюдение. индивидуальный опрос, контрольные упражнения
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	Танцевальные комплексы с элементами дыхательной гимнастики, пальцевой гимнастики, ритмической гимнастики. Лечебная гимнастика (основной комплекс).	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос

			комплекс).		
34.	АСК	34 неделя	Итоговый мониторинг. Контрольные и тестовые упражнения.	1 1	Беседа, пед.наблюдение, фронтальный опрос, тестирование, анкетирование.
35.	А	35 неделя	Итоговое занятие для родителей, индивидуальные консультации.	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	

Приложение 2.

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Беседа, игра, концерт	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	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Собрание	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Беседа, концерт	1 октября
2	Международный день музыки	Беседа, концерт	1 октября
3	День защиты животных	Выставка, беседа, акция	4 октября
4	День учителя	Беседа, газета	5 октября
5	День отца	Беседа, выставка	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Беседа, викторина	4 ноября
2	День матери	Выставка, концерт	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина	30 ноября

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

**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

Приложение 3

Диагностические материалы.

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 ребенк а	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.

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					
Питаемся правильно!					
1.	Понимает значение здорового питания и режима питания.				
2.	Отличает полезное питание от вредного, полезные продукты от вредных.				
ИТОГО					
Веселая разминка.					
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				
	Будем сильными.				
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				
	Будем гибкими.				
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				
	Будем здоровыми.				
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				
	Разный фитнес.				
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 степ-платформе.				
4.	Умеет использовать упражнения на фитболе и на степ-платформе в игровой деятельности.				
	ИТОГО				
	Будем танцевальными.				
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				
	Будем спокойными.				
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.