АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 30 г. ТОМСКА

УТВЕРЖДЕНО:

На педагогическом совете №1

От «31» августа 2023 г.

Заведующий МБДОУ № 30

_____Ланцова Г.В.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» для детей с расстройством аутистического спектра (РАС)

(дети в возрасте 4-8 лет)

Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Абрамова А.А.
Инструктор
по физической культуре
первая квалификационная категория

Томск 2023 г.

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....3 стр.
1.1. Пояснительная записка…….....3 стр.
1.2. Цель и задачи программы…….6 стр.
1.3. Содержание программы…….....7 стр.
1.3.1. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (4-5 лет) ……7 стр.
1.3.2. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (5-6 лет) …….10 стр.
1.3.3. Учебный план. Содержание учебного плана. Год обучения (6-8 лет) …….13 стр.
1.4. Планируемые результаты…….....16 стр.
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий…….17 стр.
2.1. Календарный учебный график занятий с детьми …….....17 стр.
2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет……...17 стр.
2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет……...25 стр.
2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 6-8 лет……...33 стр.
2.2. Условия реализации программы……..41 стр.
2.3. Формы аттестации. Способы проверки результатов освоения программы……42 стр.
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов……42 стр.
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов……42 стр.
2.4. Оценочные материалы……..42 стр.
2.5. Методические материалы……42 стр.
2.6. Список литературы……43 стр.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» - физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся.

В соответствии с концепцией дополнительного образования, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, разработанная программа «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» является одним из условий 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.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, обеспечивающая формирование физических навыков и активность в двигательной структуре. Формирование знаний о здоровом образе жизни.

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от четырех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физкультурное оздоровительное воспитание особенно важно в эти возрастные периоды. Кроме этого, исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости. В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. В этой программе мы собрали нетрадиционные средства физического воспитания: игровой стретчинг, фитбол, детские тренажеры и степ-аэрбика.

Доступность этих видов основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность этих упражнений воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность обусловлена использованием - игрового стретчинга, фитбол, детского тренажера и степ-аэрбики.

Занятия физическими упражнениями оказывают существенное влияние на движения, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, силу и пр.). Движения доставляют радость ребенку и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. А также содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

В ДОУ существуют группы компенсирующей направленности для детей с ОВЗ. Организация физкультурно-оздоровительной работы в группах компенсирующей направленности детского сада для детей с ОВЗ имеет важное значение в коррекции отклонений физического развития детей данной категории, и, соответственно, свою специфику. Для таких детей характерно наличие патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. Значительное внимание в программе отводится физическим упражнениям как средству физического воспитания. Им отводится профилактическая, реабилитационная, лечебная и развивающая роль. Программа адаптирована к детям с ограниченными возможностями здоровья (задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи), учитывает их особенности, способствует развитию двигательных

возможностей, коррекции имеющихся нарушений в психофизическом развитии ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с задержкой психического развития и тяжелым нарушением речи в возрасте от 4 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Реализация дополнительной программы «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» - позволит у детей 4-8 лет сформировать навыки восприятия понимания и выполнения строевых команд, игровых правил и условий.

Актуальность разработанной программы:

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). По итогам проведенного анкетирования 80% респондентов выразили желание получить образовательную услугу по освоению данной образовательной программы.

На занятиях по физкультуре у детей данной категории выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников с ОВЗ является разработка и использование дополнительных методов и средств, которые способствовали бы улучшению функционирования детского организма и повышению его физических качеств.

В связи с этим мы разработали данную программу «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста.

Программа выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 4-8 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Отличительная особенность заключается в подборе материалов занятий, с использованием сочетаний нетрадиционных методов как игровой стретчинг, фитбол, детские тренажеры и степ-аэрбика.

Программа состоит из упражнений на фитболах, тренажерах, степах и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и музыкального сопровождения.

Нормативные документы.

Программа «Детский фитнес» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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";
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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";
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- ПРИКАЗ от 27 июля 2022 г. № 629 "ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПОРЯДКА ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ"
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Распоряжение департамента образования администрации Города Томска от 01.11.2013 г. № р498 «Об утверждении предельных цен на платные услуги, предоставляемые муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования администрации Города Томска»;
- Постановление администрации Города Томска от 24.03.2011 №249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет департамент образования администрации Города Томска»;
- Постановление администрации Города Томска от 06.06.2014 г. № 485 и от 24.04.2014 г. № 326 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска» от 24.03.2011 г. № 249 «Об утверждении предельных цен на платные услуги муниципальных учреждений, подведомственных департаменту образования администрации Города Томска»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 30 г. Томска, 2015г.
- Положение о едином порядке и условиях оказания платных образовательных услуг МБДОУ № 30 г. Томска

Уровень программы имеет *«стартовый уровень»*, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Адресат программы.

Дети в возрасте 4-8 лет. Программа рассчитана на два года.

Объем и срок освоения программы

Объем – 72 учебных часа в год, 144 часа за 2 года. Срок 2 года.

Формы обучения - очная форма.

Особенности организации образовательного процесса - кружок. Наполняемость группы на занятиях 6-8 детей. Уровень развития детей с 4-8 лет не сильно отличается, поэтому на занятиях могут заниматься вместе дети в возрасте 4-8 лет. Дети в возрасте 4-8 лет могут пройти повторный курс занятий по программе «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».

Режим занятия

Периодичность – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей с ОВЗ. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей с ОВЗ. Так как дети с ОВЗ плохо усваивают предлагаемый материал и не могут запомнить и повторить предложенные упражнения и игры, необходимо для них повторять одни и те же комплексы упражнений 2-3 раза. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Особенности реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья.

По данным мониторинга более 50% детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) имеют низкие и ниже средних возрастно-половые показатели развития основных физических качеств.

Наибольшие затруднения *у детей с ОВЗ* вызывают выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия; страдает техника выполнения основных движений. Наблюдаются относительно низкие показатели в статическом и динамическом равновесии (стойка на одной ноге), гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей (наклон и подъем туловища, прыжок в длину с места). Это обусловлено недоразвитием общей и мелкой моторики, повышенным мышечным напряжением. Плохо переключаются с одного движения на другое, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. Неточно выполняют дозированные упражнения, ритмические и двигательные действия. У детей данной категории отмечается гипер- или гиподинамия, существенно страдают зрительно-двигательная и слухо-двигательная координация, выявляются недостатки психических функций (зрительная память, концентрация и устойчивость внимания).

Психолого - педагогическая характеристика детей (РАС)

*Дети с расстройством аутистического спектра (РАС)***.** У детей наблюдается несовершенство общей моторики, общая вялость, неточность движений, нарушена координация, выявляются затруднения при необходимости удержать равновесие, испытывает трудности регуляции темпа движений. Наблюдается несформированность моторных навыков. Проявляется негативные реакции: кричит, разбрасывает игрушки, стремится сломать, разорвать. Когда ребенок устает, он пытается встать и уйти, при этом выражая свой негативизм вокализациями.

Поэтому становится актуальным создание дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-оздоровительной направленности «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС».

1.2. Цели и задачи реализации программы.

Цель программы коррекция и укрепления физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирование осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, средствами: игрового стретчинга, фитбола, детского тренажера и стреп-аэробики.

В связи с целями программы «Детский фитнес» сформированы задачи обучения и воспитания детей.

Задачи для детей (4-5 лет)

- развивать физические качества (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- помогать осваивать простые оздоровительные комбинации;
- вырабатывать умение чувствовать свое тело во время выполнения простых упражнений;
- формировать правильную осанку и равномерное дыхание;
- прививать интерес к активному и здоровому образу жизни.

Задачи для детей (5-6 лет)

- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку;
- развивать и укреплять основные мышечные группы;
- научить сохранять равновесие на фитболе;
- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культуре.

Задачи для детей (6-8 лет)

- формировать правильную осанку;
- развивать интерес к собственным движениям;
- внедрять мотивацию здорового образа жизни;

- развивать чувство ритма, темпа, согласовывать движения с музыкой;
- учить управлять своим телом, а также правильно дышать;
- владеть новыми комбинациями движений;
- научить выполнять элементарные приемы самомассажа;
- Соблюдать четкую координацию и согласованность движений рук и ног при ловле мяча;
- выполнять движения ритмично и выразительно.

Предполагается, что освоение основных разделов программы поможет естественному развитию организма ребенка, функциональному совершенствованию его отдельных органов и систем. Обучение по программе «**Детский фитнес**» создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана (возраст 4-5 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Кол-во занятий Кол-во часов
1	*«Игровой стретчинг»:* «Здравствуй, солнышко!» «На лужайке» «Веселый зоопарк» «Осенний рисунок» «Первый снег» Упражнения . Деревце. Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает; Солнечные лучики; Ванька-встанька; Волна Игровая деятельность Игровая деятельность Упражнения комплекса: Ласточка солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора. «Путешествие снежинки» Игровая деятельность Упражнения: Дуб	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Игровой стретчинг способствует укреплению физического и психического здоровья детей. Выполнение упражнений влияет на укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, формирование правильной осанки. Обогащает двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга. Поддерживает инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональном самовыражении, раскрепощённости в движении.	16 - 480 мин. **Теория** 160 мин **Практика** 320 мин

	Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча Игровая деятельность Упражнени: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Упражнения: Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце			
2	*«Детский тренажер»:* «Беговая дорожка» «Велотренажёр» «Бегущая волна» «Ходики» «Канат» «Гимнастическая скамья» «Балансир» «Велотренажёр»	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Детский тренажер это один из новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. На тренажерах выполняются упражнения на расслабление, восстановление дыхания, координацию движений, укрепление суставного аппарата, на совершенствование осанки.	8 – 240 мин. **Теория** 80 мин **Практика** 160 мин
3	*«Фитбол»:* «Мячик» «Мой веселый звонкий мячик» «Волна» «Часики» «Бусинки» «Тянемся к солнышку» «Муравьишки» «Подскоки-прыжки» «Веселые зайчата»	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Фитбол не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, развивает координацию движений и равновесия. Выполняя упражнения на фитболах происходит укрепление мышечного каркаса и формируются навыки правильной осанки.	24 – 720 мин. **Теория** 240 мин **Практика** 480 мин

	«Воздушный шарик» «Здравствуй солнышко» Свободная тематика «Кенгуру» «Светофор на мячах» «Дышим тихо» «Воробьиная дискотека» Эстафета на фитболах «Быстрый и ловкий» «Ветер» «Этот шарик не простой» «Лодочки» Свободная тематика «Аэробика зверят» « Пингвины на льдине»			
4	*«Степ-аэробика»:* Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие Степ-аэробика – ознакомит-ельное занятие «Раз ступенька, Два ступеньк» «Раз ступенька, Два ступенька» Базовые шаги «Степ–тач» Базовые шаги «Ви - степ» «Раз, два повтори» Базовые шаги «Степ- ап» Базовые шаги «Степзахлест» Базовые шаги «Топ-ап» Базовые шаги «Шаг-колено» Базовые шаги	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Огромный интерес у детей вызывают занятия степ-аэробикой. Выполняя упражнениям на степ доске у детей формируется устойчивое равновесие, координация, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Сформировываются навыки ориентировки в пространстве, повышается выносливость.	24 – 720 мин **Теория** 240 мин **Практика** 480 мин

	Шаг «Крест» Базовые шаги Шаг «Мамбо» «Раз, два повтори» Танцевальные шаги «Гномики» «Раз ступенька, два ступеньк» «Акробатические упражнения» Разучивание новых шагов Ходьба на степах Свободная тематика Танцевальные шаги Подвижные игры Свободная тематика.			

1.3.2. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана (возраст 5-6 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Кол-во занятий Кол-во часов
1	*«Игровой стретчинг»:* «Здравствуй, солнышко!» «На лужайке» «Веселый зоопарк» «Осенний рисунок» «Первый снег» Упражнения . Деревце. Звездочка Домик Ракета Самолет Самолет взлетает; Солнечные лучики; Ванька-встанька; Волна Игровая деятельность Игровая деятельность Упражнения комплекса: Ласточка	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Игровой стретчинг способствует укреплению физического и психического здоровья детей. Выполнение упражнений влияет на укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, формирование правильной осанки. Обогащает двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга. Поддерживает инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональном самовыражении, раскрепощённости в движении.	16 - 480 мин. **Теория** 160 мин **Практика** 320 мин

	солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора. «Путешествие снежинки» Игровая деятельность Упражнения: Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча Игровая деятельность Упражнени: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Упражнения: Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце			
2	*«Детский тренажер»:* «Беговая дорожка» «Велотренажёр» «Бегущая волна» «Ходики» «Канат» «Гимнастическая скамья» «Балансир» «Велотренажёр»	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Детский тренажер это один из новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия с использованием тренажеров. На тренажерах выполняются упражнения на расслабление, восстановление дыхания, координацию движений, укрепление суставного аппарата, на совершенствование осанки.	8 – 240 мин. **Теория** 80 мин **Практика** 160 мин
3	*«Фитбол»:* «Мячик» «Мой веселый	Диагностическая карта, соревнования,	Фитбол не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-	24 – 720 мин. **Теория** 240 мин

	звонкий мячик» «Волна» «Часики» «Бусинки» «Тянемся к солнышку» «Муравьишки» «Подскоки-прыжки» «Веселые зайчата» «Воздушный шарик» «Здравствуй солнышко» Свободная тематика «Кенгуру» «Светофор на мячах» «Дышим тихо» «Воробьиная дискотека» Эстафета на фитболах «Быстрый и ловкий» «Ветер» «Этот шарик не простой» «Лодочки» Свободная тематика «Аэробика зверят» « Пингвины на льдине»	мастер-класс с родителями и детьми	сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, развивает координацию движений и равновесия. Выполняя упражнения на фитболах происходит укрепление мышечного каркаса и формируются навыки правильной осанки.	**Практика** 480 мин
4	*«Степ-аэробика»:* Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие Степ-аэробика – ознакомит-ельное занятие «Раз ступенька, Два ступеньк» «Раз ступенька, Два ступенька» Базовые шаги «Степ–тач» Базовые шаги «Ви - степ»	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Огромный интерес у детей вызывают занятия степ-аэробикой. Выполняя упражнениям на степ доске у детей формируется устойчивое равновесие, координация, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры. Сформировываются навыки ориентировки в пространстве, повышается выносливость.	24 – 720 мин **Теория** 240 мин **Практика** 480 мин

	«Раз, два повтори» Базовые шаги «Степ- ап» Базовые шаги «Степзахлест» Базовые шаги «Топ-ап» Базовые шаги «Шаг-колено» Базовые шаги Шаг «Крест» Базовые шаги Шаг «Мамбо» «Раз, два повтори» Танцевальные шаги «Гномики» «Раз ступенька, два ступеньк» «Акробатические упражнения» Разучивание новых шагов Ходьба на степах Свободная тематика Танцевальные шаги Подвижные игры Свободная тематика.			

1.3.3. Учебный план. Содержание учебно-тематического плана (возраст 6-8 лет)

№	Название раздела, темы	Формы проверки реализации программы	Содержание	Кол-во занятий Кол-во часов
1	*«Игровой стретчинг»:* «Здравствуй, солнышко!» «На лужайке» «Веселый зоопарк» «Осенний рисунок» «Первый снег» Упражнения . Деревце. Звездочка Домик Ракета Самолет	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Игровой стретчинг способствует укреплению физического и психического здоровья детей. Выполнение упражнений влияет на укрепление и растяжение мышц тела, суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, формирование правильной осанки. Обогащает двигательный опыт для развития мышечной силы, гибкости, выносливости; скоростных, силовых и координационных способностей по средствам игрового стретчинга.	16 - 480 мин. **Теория** 160 мин **Практика** 320 мин

	Самолет взлетает; Солнечные лучики; Ванька-встанька; Волна Игровая деятельность Игровая деятельность Упражнения комплекса: Ласточка солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора. «Путешествие снежинки» Игровая деятельность Упражнения: Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча Игровая деятельность Упражнени: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела Упражнения: Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце		Поддерживает инициативу детей в двигательной деятельности, эмоциональном самовыражении, раскрепощённости в движении.	
2	*«Детский тренажер»:* «Беговая дорожка» «Велотренажёр» «Бегущая волна» «Ходики» «Канат» «Гимнастическая	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Детский тренажер это один из новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении	8 – 240 мин. **Теория** 80 мин **Практика** 160 мин

	скамья» «Балансир» «Велотренажёр»		являются занятия с использованием тренажеров. На тренажерах выполняются упражнения на расслабление, восстановление дыхания, координацию движений, укрепление суставного аппарата, на совершенствование осанки.	
3	*«Фитбол»:* «Мячик» «Мой веселый звонкий мячик» «Волна» «Часики» «Бусинки» «Тянемся к солнышку» «Муравьишки» «Подскоки-прыжки» «Веселые зайчата» «Воздушный шарик» «Здравствуй солнышко» Свободная тематика «Кенгуру» «Светофор на мячах» «Дышим тихо» «Воробьиная дискотека» Эстафета на фитболах «Быстрый и ловкий» «Ветер» «Этот шарик не простой» «Лодочки» Свободная тематика «Аэробика зверят» « Пингвины на льдине»	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Фитбол не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие, развивает координацию движений и равновесия. Выполняя упражнения на фитболах происходит укрепление мышечного каркаса и формируются навыки правильной осанки.	24 – 720 мин. **Теория** 240 мин **Практика** 480 мин
4	*«Степ-аэробика»:* Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие Степ-аэробика –	Диагностическая карта, соревнования, мастер-класс с родителями и детьми	Огромный интерес у детей вызывают занятия степ-аэробикой. Выполняя упражнениям на степ доске у детей формируется устойчивое равновесие, координация, потому что они занимаются на уменьшенной	24 – 720 мин **Теория** 240 мин **Практика** 480 мин

	ознакомит- ельное занятие «Раз ступенька, Два ступеньк» «Раз ступенька, Два ступенька» Базовые шаги «Степ–тач» Базовые шаги «Ви - степ» «Раз, два повтори» Базовые шаги «Степ- ап» Базовые шаги «Степзахлест» Базовые шаги «Топ-ап» Базовые шаги «Шаг-колено» Базовые шаги Шаг «Крест» Базовые шаги Шаг «Мамбо» «Раз, два повтори» Танцевальные шаги «Гномики» «Раз ступенька, два ступеньк» «Акробатические упражнения» Разучивание новых шагов Ходьба на степах Свободная тематика Танцевальные шаги Подвижные игры Свободная тематика.		площади опоры. Сформировываются навыки ориентировки в пространстве, повышается выносливость.	

1.4. Планируемые результаты детей

Планируемые результаты детей 4 – 5 лет

- развиты физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координация);
- насыщен двигательный опыт детей (овладение основными движениями);
- проявляют интерес к выполнению простых оздоровительных комбинаций;
- выработано умение чувствовать свое тело во время выполнения простых упражнений;
- формирован навык правильной осанки и равномерного дыхания;

- привит интерес к активному и здоровому образу жизни.

Планируемые результаты детей 5-6 лет

- развиты физические способности: координация движений, сила, выносливость, скорость;
- укреплен опорно-двигательный аппарат;
- сформирована правильная осанка;
- развиты и укреплены основные группы мышц;
- научились сохранять равновесие на фитболе;
- повышен устойчивый интерес к занятиям физической культуре.

Планируемые результаты детей 6-8 лет

- сформирована правильная осанка;
- развит интерес к собственным движениям;
- установлена мотивация к здоровому образу жизни;
- реализовано чувство ритма, темпа, согласовывать движения с музыкой;
- научились управлять своим телом, а также правильно дышать;
- владеют новыми комбинациями движений;
- научились выполнять элементарные приемы самомассажа;
- соблюдают четкую координацию и согласовывают движения рук и ног при ловле мяча;
- выполняют движения ритмично и выразительно.

В результате обучения по программе ребенок будет уметь:

- медленно и плавно выполнять упражнения;
- знать «правило ровной спины», будет следить за осанкой;
- владеть навыками спокойного дыхания;
- иметь представление «Что такое детский тренажер?»;
- знать о правилах безопасности на тренажере;
- знать о значении физкультуры и закаливания в оздоровлении своего организма;
- стремится к ежедневной двигательной деятельности
- овладеет понятием «Фитбол»;
- будет знаком с простейшими упражнениями на «Фитболе»;
- будет обучен правильной посадке на фитбол;
- иметь представление о форме и физических свойствах фитбола;
- будет иметь представление о занятиях на степах;
- будет обучен простейшим упражнениям на степах;
- будет обучен правилам игрового самомассажа.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном и определяют уровень здоровья ребенка.

Раздел № 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

2.1.1. Календарный учебный график занятий с детьми 4-5 лет

№ п/п	Месяц	Неделя	День недели	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

1	Сентябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Здравствуй, солнышко!»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
2			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«На лужайке»	Спортивный зал	
3		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Веселый зоопарк»	Спортивный зал	
4			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Осенний рисунок»	Спортивный зал	
5		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Первый снег»	Спортивный зал	
6			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения . Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет	Спортивный зал	
7		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Самолет взлетает; Солнечные лучики; Ванька-встанька; Волна	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
8			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	

9	Октябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения комплекса: Ласточка солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	Спортивный зал	
10			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Путешествие снежинки»	Спортивный зал	
11		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	
12			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения: Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь	Спортивный зал	
13		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча	Спортивный зал	
14			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	
15		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнени: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела	Спортивный зал	
16			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения: Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце	Спортивный зал	

17	Ноябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Беговая дорожка»	Спортивный зал	
18			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Велотренажёр»	Спортивный зал	
19		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Бегущая волна»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
20			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Ходики»	Спортивный зал	
21		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Канат»	Спортивный зал	
22			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Гимнастическая скамья»	Спортивный зал	
23		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Балансир»	Спортивный зал	
24			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Велотренажёр»	Спортивный зал	
25	Декабрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Мячик»	Спортивный зал	

26			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Мой веселый звонкий мячик»	Спортивный зал	
27		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Волна»	Спортивный зал	
28			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Часики»	Спортивный зал	
29		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Бусинки»	Спортивный зал	
30			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Тянемся к солнышку»	Спортивный зал	
31		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Муравьишки»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
32			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Подскоки-прыжки»	Спортивный зал	
33	Январь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Веселые зайчата»	Спортивный зал	
34			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Воздушный шарик»	Спортивный зал	
35		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Здравствуй солнышко»	Спортивный зал	

36			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
37		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Кенгуру»	Спортивный зал	
38			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Светофор на мячах»	Спортивный зал	
39		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Дышим тихо»	Спортивный зал	
40			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Воробьиная дискотека»	Спортивный зал	
41	Февраль	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Эстафета на фитболах	Спортивный зал	
42			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Быстрый и ловкий»	Спортивный зал	
43		2	Вторник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Ветер»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
44			Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Этот шарик не простой»	Спортивный зал	
45		3	Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Лодочки»	Спортивный зал	

46			Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
47		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Аэробика зверят»	Спортивный зал	
48			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	« Пингвины на льдине»	Спортивный зал	
49	Март	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие	Спортивный зал	
50			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие	Спортивный зал	
51		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступеньк»	Спортивный зал	
52			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступенька »	Спортивный зал	
53		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степ – тач»	Спортивный зал	
54			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Ви - степ»	Спортивный зал	
55		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз, два повтори»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта

56			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степ- ап»	Спортивный зал	
57	Апрель	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степзахлест»	Спортивный зал	
58			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Топ-ап»	Спортивный зал	
59		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Шаг-колено»	Спортивный зал	
60			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги Шаг «Крест»	Спортивный зал	
61		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Спортивный зал	
62			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз, два повтори»	Спортивный зал	
63		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Танцевальные шаги	Спортивный зал	
64			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Гномики»	Спортивный зал	
65	Май	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступеньк»	Спортивный зал	

66			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Акробатические упражнения»	Спортивный зал	
67		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Разучивание новых шагов	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
68			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Ходьба на степах	Спортивный зал	
69		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
70			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Танцевальные шаги	Спортивный зал	
71		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	
72			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
Количество учебных недель/ часов								36 / 36 ч	
Количество учебных дней								72 занятия	
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)	
Дата начала и окончания учебного периода								с 01.09.23 по 31.05.24г.	

2.1.2. Календарный учебный график занятий с детьми 5-6 лет

№ п/п	**Месяц**	**Неделя**	**День недели**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**

1	Сентябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Здравствуй, солнышко!»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
2			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«На лужайке»	Спортивный зал	
3		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Веселый зоопарк»	Спортивный зал	
4			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Осенний рисунок»	Спортивный зал	
5		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Первый снег»	Спортивный зал	
6			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения . Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет	Спортивный зал	
7		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Самолет взлетает; Солнечные лучики; Ванька-встанька; Волна	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
8			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	

9	Октябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения комплекса: Ласточка солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	Спортивный зал	
10			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Путешествие снежинки»	Спортивный зал	
11		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	
12			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения: Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь	Спортивный зал	
13		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча	Спортивный зал	
14			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	
15		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнени: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела	Спортивный зал	
16			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения: Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце	Спортивный зал	

17	Ноябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Беговая дорожка»	Спортивный зал	
18			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Велотренажёр»	Спортивный зал	
19		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Бегущая волна»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
20			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Ходики»	Спортивный зал	
21		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Канат»	Спортивный зал	
22			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Гимнастическая скамья»	Спортивный зал	
23		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Балансир»	Спортивный зал	
24			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Велотренажёр»	Спортивный зал	
25	Декабрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Мячик»	Спортивный зал	

26			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Мой веселый звонкий мячик»	Спортивный зал	
27		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Волна»	Спортивный зал	
28			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Часики»	Спортивный зал	
29		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Бусинки»	Спортивный зал	
30			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Тянемся к солнышку»	Спортивный зал	
31		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Муравьишки»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
32			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Подскоки-прыжки»	Спортивный зал	
33	Январь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Веселые зайчата»	Спортивный зал	
34			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Воздушный шарик»	Спортивный зал	
35		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Здравствуй солнышко»	Спортивный зал	

36			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
37		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Кенгуру»	Спортивный зал	
38			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Светофор на мячах»	Спортивный зал	
39		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Дышим тихо»	Спортивный зал	
40			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Воробьиная дискотека»	Спортивный зал	
41	Февраль	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Эстафета на фитболах	Спортивный зал	
42			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Быстрый и ловкий»	Спортивный зал	
43		2	Вторник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Ветер»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
44			Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Этот шарик не простой»	Спортивный зал	
45		3	Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Лодочки»	Спортивный зал	

46			Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
47		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Аэробика зверят»	Спортивный зал	
48			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	« Пингвины на льдине»	Спортивный зал	
49	Март	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие	Спортивный зал	
50			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие	Спортивный зал	
51		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступеньк»	Спортивный зал	
52			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступенька »	Спортивный зал	
53		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степ – тач»	Спортивный зал	
54			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Ви - степ»	Спортивный зал	
55		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз, два повтори»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта

56			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степ- ап»	Спортивный зал	
57	Апрель	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степзахлест»	Спортивный зал	
58			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Топ-ап»	Спортивный зал	
59		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Шаг-колено»	Спортивный зал	
60			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги Шаг «Крест»	Спортивный зал	
61		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Спортивный зал	
62			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз, два повтори»	Спортивный зал	
63		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Танцевальные шаги	Спортивный зал	
64			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Гномики»	Спортивный зал	
65	Май	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступеньк»	Спортивный зал	

66			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Акробатические упражнения»	Спортивный зал	
67		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Разучивание новых шагов	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
68			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Ходьба на степах	Спортивный зал	
69		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
70			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Танцевальные шаги	Спортивный зал	
71		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	
72			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
Количество учебных недель/ часов								36 / 36 ч	
Количество учебных дней								72 занятия	
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)	
Дата начала и окончания учебного периода								с 01.09.23 по 31.05.24г.	

2.1.3. Календарный учебный график занятий с детьми 6-8 лет

№ п/п	**Месяц**	**Неделя**	**День недели**	**Время проведения занятий**	**Форма занятия**	**Кол-во часов**	**Тема занятия**	**Место проведения**	**Форма контроля**

1	Сентябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Здравствуй, солнышко!»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
2			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«На лужайке»	Спортивный зал	
3		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Веселый зоопарк»	Спортивный зал	
4			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Осенний рисунок»	Спортивный зал	
5		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Первый снег»	Спортивный зал	
6			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения . Деревце Звездочка Домик Ракета Самолет	Спортивный зал	
7		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Самолет взлетает; Солнечные лучики; Ванька-встанька; Волна	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
8			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	

9	Октябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения комплекса: Ласточка солнышко, змея, рыба, скала, ласточка, дерево, кривое дерево, аист, гора.	Спортивный зал	
10			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Путешествие снежинки»	Спортивный зал	
11		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	
12			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения: Дуб Пушка Качели Месяц Лебедь	Спортивный зал	
13		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Ковшик Слоник (собака хвостик к верху) Рыбка Саранча	Спортивный зал	
14			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Игровая деятельность	Спортивный зал	
15		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнени: Поза воина Вторая поза воина Пушка Стрела	Спортивный зал	
16			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Упражнения: Тигр Ручеек Кустик Скамейка Вафелька Солнце	Спортивный зал	

17	Ноябрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Беговая дорожка»	Спортивный зал	
18			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Велотренажёр»	Спортивный зал	
19		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Бегущая волна»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
20			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Ходики»	Спортивный зал	
21		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Канат»	Спортивный зал	
22			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Гимнастическая скамья»	Спортивный зал	
23		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Балансир»	Спортивный зал	
24			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Велотренажёр»	Спортивный зал	
25	Декабрь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Мячик»	Спортивный зал	

26			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Мой веселый звонкий мячик»	Спортивный зал	
27		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Волна»	Спортивный зал	
28			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Часики»	Спортивный зал	
29		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Бусинки»	Спортивный зал	
30			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Тянемся к солнышку»	Спортивный зал	
31		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Муравьишки»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
32			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Подскоки-прыжки»	Спортивный зал	
33	Январь	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Веселые зайчата»	Спортивный зал	
34			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Воздушный шарик»	Спортивный зал	
35		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Здравствуй солнышко»	Спортивный зал	

36			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
37		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Кенгуру»	Спортивный зал	
38			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Светофор на мячах»	Спортивный зал	
39		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Дышим тихо»	Спортивный зал	
40			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Воробьиная дискотека»	Спортивный зал	
41	Февраль	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Эстафета на фитболах	Спортивный зал	
42			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Быстрый и ловкий»	Спортивный зал	
43		2	Вторник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Ветер»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
44			Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Этот шарик не простой»	Спортивный зал	
45		3	Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Лодочки»	Спортивный зал	

46			Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
47		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Аэробика зверят»	Спортивный зал	
48			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	« Пингвины на льдине»	Спортивный зал	
49	Март	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие	Спортивный зал	
50			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Степ - аэробика – ознакомит-ельное занятие	Спортивный зал	
51		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступеньк»	Спортивный зал	
52			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступенька »	Спортивный зал	
53		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степ – тач»	Спортивный зал	
54			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Ви - степ»	Спортивный зал	
55		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз, два повтори»	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта

56			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степ- ап»	Спортивный зал	
57	Апрель	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Степзахлест»	Спортивный зал	
58			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Топ-ап»	Спортивный зал	
59		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги «Шаг-колено»	Спортивный зал	
60			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги Шаг «Крест»	Спортивный зал	
61		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Базовые шаги Шаг «Мамбо»	Спортивный зал	
62			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз, два повтори»	Спортивный зал	
63		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Танцевальные шаги	Спортивный зал	
64			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Гномики»	Спортивный зал	
65	Май	1	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Раз ступенька, два ступеньк»	Спортивный зал	

66			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	«Акробатические упражнения»	Спортивный зал	
67		2	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Разучивание новых шагов	Спортивный зал	Наблюдение Диагностическая карта
68			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Ходьба на степах	Спортивный зал	
69		3	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
70			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Танцевальные шаги	Спортивный зал	
71		4	Понедельник	16.40-17.10	ОД	30 мин	Подвижные игры	Спортивный зал	
72			Четверг	16.40-17.10	ОД	30 мин	Свободная тематика	Спортивный зал	
Количество учебных недель/ часов								36 / 36 ч	
Количество учебных дней								72 занятия	
Продолжительность каникул								31.12.2023-09.01.24 г. (зимние) 31.05.2024- 31.08.2024 г. (летние)	
Дата начала и окончания учебного периода								с 01.09.23 по 31.05.24г.	

2.2. Условия реализации программы

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, доступная и безопасная. Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию программы.

- Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности детей: (детские тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски, массажные коврики, мячи-фитболы, мягкие модули, батут, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое).

- Информационное обеспечение:

Аудио магнитофон, цифровой фотоаппарат, музыкальный центр, проектор и экран, видеокамера.

- Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет инструктор по физической культуре Абрамова Анна Андреевна, высшей квалификационной категории.

- Численность детей в группе не более 8 детей.
- Форма обучения – очная.
- Длительность занятий - 30 минут.

Специальные образовательные условия для обучающихся:

В целях доступности получения дополнительного образования обучающимися *с расстройствами аутистического спектра (РАС)* создаются специальные условия для получения образования:

- использование визуальных расписаний.

2.3 Формы аттестации.

(способы проверки результатов освоения программы).

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Журнал посещаемости, заполнение диагностических карт, игровые мероприятия, открытые выступления в ДОУ.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Фото, мастер-классы с участием детей и родителей.

2.4. Оценочные материалы.

Наблюдение за детьми в процессе работы. Диагностические карты заполняются в конце каждого раздела, с периодичностью 1 раз.

Диагностическая карта «Игровой стретчинг»

Диагностическая карта «Детский тренажер»

Диагностическая карта «Фитбол»

Диагностическая карта «Степ-аэробика»

2.5 Методическое обеспечение.

Особенности организации образовательного процесса – очная форма.

Методы обучения.

Методы обучения		
Словесные	**Наглядные**	**Практические**
-название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения. Комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы.	-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников; -использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); - использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к	-выполнение движений (совместно – распределенное, совместно - последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение

	деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении.	их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Формы организации образовательного процесса -Спортивная деятельность. Групповая форма.
Категория обучающихся (дети ОВЗ старшей и подготовительной к школе групп, в возрасте 5-7 лет).

Формы организации учебного занятия – физкультурно-оздоровительное занятие как основная форма учебно-воспитательной работы

Педагогические технологии -для успешного проведения образовательного процесса целесообразно использовать здоровье сберегающие технологии.

Алгоритм физкультурно-оздоровительного занятия- в подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. *В основной части* происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. *Заключительная часть* способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.
Спортивный инвентарь:
- мячи - фитболы;
- малые мячи;
- скакалки;
- кегли;
- батут;
- маты;
- цветные ленточки;
- гимнастические палочки;
- обручи;
- флажки;
- скамейки;
- массажные коврики и многое другое.

2.6 Список литературы

1. Борисова М. «Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования», Москва, обруч, 2014г.
2. Журнал «Инструктор по физической культуре» № 4, 2009 год.
3. Кузьминой С.В. «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротреннинг для дошкольников».
4. Ньюмен Сара «Игры и занятия с особым ребенком», Москва, Теревинф, 2015г.
5. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике», М., «Терра-Спорт», 2000

6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей», Санкт-Петербург, «Речь», 2001
7. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомедации. – М.: Мозайка – Синтез, 2006. – 96с.
8. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.

9. Стребелева Е.А., Закрепина А.В. «Игры и игровые задания для детей раннего возраста с ограниченными возможностями здоровья», Москва Инфра-М, 2017г.
10. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 30 Г.ТОМСКА, Ланцова Галина Васильевна, ЗАВЕДУЮЩАЯ
19.12.23 06:44 (MSK) Сертификат 421D28D0A999D97E62DC77C6B60874C0