

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №103 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ детским садом № 103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
_____ (Е.В. Морковкина)
Приказ от

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая
программа
«Детский фитнес»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 4-8 лет**

Разработчик:
Громова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитнес» - имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы:

Программа адресована обучающимся 4-8 лет с ограниченными возможностями для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Актуальность: Проблема здоровья подрастающего поколения является актуальной. Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности. Однако дети с ОВЗ (задержка психического развития) отличаются эмоциональной лабильностью и незрелостью координации. Для них простые движения и игры зачастую оказываются сложными или даже непосильными. Оптимизации двигательной деятельности детей дошкольного возраста с ОВЗ посредством занятий фитнесом позволяет улучшить координацию, повысить физическое состояние организма и сформировать культуру движения как ценности здорового образа жизни.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 32 академических часа (1 академический час – 30 минут), 32 дня.

Цель: создание условий для гармоничного физического развития и формирования двигательной культуры детей с ОВЗ.

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о детском фитнесе, разнообразии видов движения, здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;
- обучение основным видам движений фитнеса: ходьба, бег, прыжки, движения отдельными частями тела;
- формирования навыка соотнесения своих движений с музыкой, ритмичного движения;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, основных видах движений степ-аэробики.

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта детей;
- развитие физических качеств: координации, чувства равновесия, выносливости, силы;
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и двигательной активности;
- формирование культуры здорового образа жизни через организованную двигательную активность;
- развитие коммуникации в группе сверстников.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Обучающийся осознает ценность здорового образа жизни и спорта, проявляет терпение и усердие в тренировках, осознает и умеет выполнять правила работы на спортивных занятиях.

Метапредметные:

- Обучающийся умеет соотносить свои действия с планируемым результатом, способен оценить свою работу и вычленив ошибки и нарушения, регулировать свое поведение.

Предметные:

Обучающийся знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;

-разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;

- технику выполнения упражнений с предметами, степ-платформой.

Обучающийся умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);

-знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;

-владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);

-поддерживать правильное дыхание в двигательных упражнениях;

-правильно выполнять упражнений на степ-платформе;

-играть в элементарные игры с использованием степ-платформы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации - русский

Форма обучения – очная

Особенности реализации - Программа долгосрочная, построена с учётом особых образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп.

**Специальные условия для получения образования с ОВЗ:
для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

- использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил, алгоритмов (например, пошаговая памятка или визуальная подсказка, выполненная в знаково-символической форме);

- обеспечение особой структуры учебного занятия, обеспечивающей профилактику физических, эмоциональных и/или интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения; использование специальных приемов и методов обучения;

- дифференциация требований к процессу и результатам учебных занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- соблюдение оптимального режима умственной нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик,

- использование гибкого подхода к выбору видов и режима нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой

работоспособности, пониженного общего тонуса и другие);

- использование здоровьесберегающих и коррекционно-оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений речи, моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем.

Условия набора

Принимаются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья: обучающихся с задержкой психического развития и для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обучающихся с выраженными сложными дефектами (тяжелыми и множественными нарушениями развития) (ТМНР). Конкурсного отбора обучающихся не предусмотрено. Наличие определенных базовых знаний для поступления не требуется.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учётом вида деятельности, санитарных норм и нозологической группы. Рекомендовано:

- для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 8 - 10 детей в возрасте старше 3 лет,

Формы обучения: традиционное, комбинированное, практическое.

Формы проведения занятий: учебное занятие.

Форма организации образовательного процесса:

1. Фронтальная (одновременная работа со всеми учащимися);

Кадровое обеспечение Занятия проводятся педагогом дополнительного образования.

Материально – техническое оснащение программы.

- 1) спортивный зал;
- 2) спортивная форма: шорты или штаны, футболка, кроссовки;
- 3) спортивный инвентарь (конусы, обручи, палки, мячи, мешочки, кружки и т.д.) по количеству детей;
- 4) музыкальная колонка с подбором ритмичной музыки;
- 5) фитбол средний и большой – по количеству детей;

Учебный план программы

	Раздел	Количество часов практики			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие: инструктаж, знакомство с оборудованием	2	1	1	Наблюдение
2	Изучение общеразвивающих упражнений (с предметами и без)	11	-	11	
3	Ориентировка в пространстве	6	-	6	
4	ОРУ с гимнастическими атрибутами	5	-	5	
5	ОРУ с фитболами	5	-	5	

6	Итоговые занятия.	3	-	3	
	Итого:	32	1	32	Видеоотчет

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №103 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №103
компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № _____ от _____ .

УТВЕРЖДЕН

Заведующий ГБДОУ детским садом №103
компенсирующего вида Невского района
Санкт-Петербурга

(Е.В. Морковкина)
Приказ от _____ г. № _____

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Детский фитнес»
на 2025 -2026 учебный год**

Педагог: Громова Елена Александровна

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026	1 октября	31 мая	32	32	32	1 раз в неделю по 1 академическим часам

Продолжительность академического часа составляет 30 минут.

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- формирование знаний о детском фитнесе, разнообразии видов движения, здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях физической культурой;
- обучение основным видам движений фитнеса: ходьба, бег, прыжки, движения отдельными частями тела;
- формирования навыка соотнесения своих движений с музыкой, ритмичного движения;
- формирование знаний об аэробике, степ-аэробике, основных видах движений степ-аэробики.

Развивающие:

- обогащение двигательного опыта детей;
- развитие физических качеств: координации, чувства равновесия, выносливости, силы;
- развитие свободного общения с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействие развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

Воспитательные:

- воспитание эмоционально положительного отношения и устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и двигательной активности;
- формирование культуры здорового образа жизни через организованную двигательную активность;
- развитие коммуникации в группе сверстников.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Обучающийся осознает ценность здорового образа жизни и спорта, проявляет терпение и усердие в тренировках, осознает и умеет выполнять правила работы на спортивных занятиях.

Метапредметные:

- Обучающийся умеет соотносить свои действия с планируемым результатом, способен оценить свою работу и вычленив ошибки и нарушения, регулировать свое поведение.

Предметные:

Обучающийся знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах;
- технику выполнения упражнений с предметами, степ-платформой.

Обучающийся умеет:

- выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);

- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- поддерживать правильное дыхание в двигательных упражнениях;
- правильно выполнять упражнений на степ-платформе;
- играть в элементарные игры с использованием степ-платформы

Содержание образовательной деятельности на учебный год

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
<ul style="list-style-type: none"> - знакомство с названием упражнения и оборудования; - объяснение; - показ; - исполнение упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ОРУ; - свободное выполнение упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня и в более высоком темпе; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля и возможности для импровизации.

Тема	Теория	Практика
Вводное занятие: инструктаж, знакомство с оборудованием	Знакомство с оборудованием, правилами занятий. Знакомство с правилами поведения в группе. Обучение социально приемлемым способам общения.	Рассматривание спортивного оборудования. Знакомство с правилами его использования. Коммуникативные игры.
Изучение общеразвивающих упражнений (с предметами и без)	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения.	Знакомство детей с общеразвивающими упражнениями на месте и в движении Выполнение ОРУ без предметов и с предметами. Повторение основ безопасного поведения в спортивном зале. Основные виды движений: бег, ходьба, прыжок, наклон, ползание, лазание, мах, бросок.
Ориентировка в пространстве	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения. Обсуждение значимых характеристик: вправо, влево, вверх, вниз, справа, слева, сзади, спереди, под, над, в.	Выполнение упражнений с ориентировкой в пространстве. ОРУ с изменением направления. Повторение основ безопасного поведения в спортивном зале. Выполнение полосы препятствий с изменением направления, квестов и игровых заданий.

ОРУ с гимнастическими атрибутами	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения. Ритмический счет.	Знакомство детей с гимнастическими упражнениями на месте и в движении Выполнение ОРУ с гимнастическими атрибутами. Повторение основ безопасного поведения в спортивном зале. Основные виды движений с гимнастическими атрибутами: ходьба, прыжок, наклон, мах, бросок.
ОРУ с фитболами	Мотивация на двигательную активность. Тематическая беседа Использование художественного слова для упражнения. Внимание к безопасному проведению упражнения.	Формирование знаний о правильной технике исполнения движения. Упражнения с фитболом, игровые упражнения. Выполнение полосы препятствий с изменением направления, квестов и игровых заданий.

Оценочные и методические материалы

Используемые технологии обучения:

- личностно-ориентированное обучение – позволяет учесть индивидуальные особенности развития каждого члена группы и создать комфортный для него ритм освоения программы.
- игровые технологии обучения – позволяют сохранить мотивацию к упражнениям, избежать психоэмоционального напряжения, обучать игровым действиям и игровому поведению в движении.
- технологии проблемного обучения способствуют развитию детской инициативы в импровизации и активизируют познавательные процессы.

На занятиях используются эмпирические и практические методы обучения, которые подбираются в соответствии с задачами конкретного занятия.

Методы, используемые при организации занятий с детьми:

1. Игровые - побуждение к двигательной активности в правильном исполнении, конструктивной коммуникации с другими членами коллектива;
2. Словесные – объяснение, рассказ, поощрение;
3. Практические – разучивание основных физических упражнений с предметами и без и их выполнение.

Для обеспечения органичного единства обучения и творчества детей занятия включают в себя следующие виды деятельности:

- двигательная;
- коммуникативная;
- игровая;
- трудовая;
- восприятие художественной литературы.

Дидактические средства.

Примерный комплект материалов, пособий, инструментов и оборудования необходимых для реализации программы:

- спортивный зал;
- форма спортивная: шорты или штаны, футболка, кроссовки;

- спортивный инвентарь (палки, мячи, мешочки, кружки и т.д.) по количеству детей;
- музыкальная колонка с подбором ритмической музыки;
- фитболы по количеству детей;

**Информационные источники, используемые при реализации программы
/для педагогов, семей обучающихся/:**

1. Анисимова Т.Г. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2013.
3. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения: для занятий с детьми 3-7 лет. М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Железняк Н.Ч. 100 комплексов ОРУ для младших дошкольников использование стандартного и нестандартного оборудования. - М.:ИЗДАТЕЛЬСТВО «Скрипторий 2003», 2010.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду.- Ростов н/Д: Феникс, 2010.
8. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ.
9. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
10. Николаева Н.И. Школа мяча. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.
11. Соломенникова Н.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011.
12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр: пособие для педагогов ДОУ. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
13. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
14. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. -М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2014.
16. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.
17. Харченко Т.Е. Физкультурные праздники в детском саду. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Диагностика уровня умений и навыков детей по физическому воспитанию

№	Фамилия Имя	Навык ориентации в пространстве	Навык овладения общими видами движений	Навык овладения упражнениями с гимнастическими предметами	Навык овладения упражнений на фитболе

В – высокий, С – средний, Н - низкий

Карта педагогического наблюдения

. Дата _____

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Количество баллов (от 0 до 2)			
		Активность включения в образовательный процесс	Интерес к занятиям	Общение с обучающимися объединения	Общение с педагогом на занятии
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Средний балл					

Параметры наблюдения за обучающимися:

1. Активность включения в образовательный процесс:

- а) полностью включен - 2 балла
- б) частично – 1 балл
- в) не включён – 0 баллов

2. Интерес к занятиям:

- а) очень заинтересован - 2 балла
- б) заинтересован в достаточной степени - 1 балл
- в) не заинтересован – 0 баллов

3. Общение с обучающимися объединения:

- а) общается со всеми- 2 балла
- б) общается только с некоторыми воспитанниками- 1 балл
- в) почти ни с кем не общается – 0 баллов

4. Общение с педагогом на занятии:

- а) хороший контакт- 2 балла
- б) зависит от настроения воспитанника- 1 балл
- в) не идёт на контакт – 0 баллов

7-8 баллов – высокий уровень

4-6 – средний уровень

0-3- начальный уровень

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

Педагог _____ дополнительная общеразвивающая программа " _____ "

№ п/п	ФИО обучающегося	Предметные результаты обучаемости по программе				Метапредметные результаты обучаемости по программе				Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы				Уровень освоения программы учащимся	
		Результат 1	Результат 2	Результат 3	Итоговый балл	Результат 1	Результат 2	Результат 3	Итогов ый балл	Результат 1	Результат 2	Результат 3	Итоговый балл		
		итоговый контроль													
1															
2															
...															
15															
ИТОГО															

_____ год обучения, группа № ____

Критерии определения результативности.

Итоги диагностики промежуточного/итогового контроля педагог заносит в Ведомость, используя следующую шкалу:

Планируемые результаты (предметные, метапредметные, личностные)	Качественная оценка достижений	Обозначение	Критерии результативности
Результат 1	Высокий уровень	В	Высокая степень развития навыков/способностей/качеств, при которых учащийся способен применять их в нестандартных ситуациях.
Результат 2	Выше среднего уровень	ВС	Учащийся освоил навык, развил способности, приобрел качества и эффективно их применяет в стандартных, типовых ситуациях
Результат 3	Средний уровень	С	Учащийся находится в процессе освоения данных навыков/приобретения способностей/ качеств и может применять их на практике
	Низкий уровень	Н	Учащийся слабо владеет навыками/не стремится развить способности/ усовершенствовать качества, ему сложно применять их на практике

