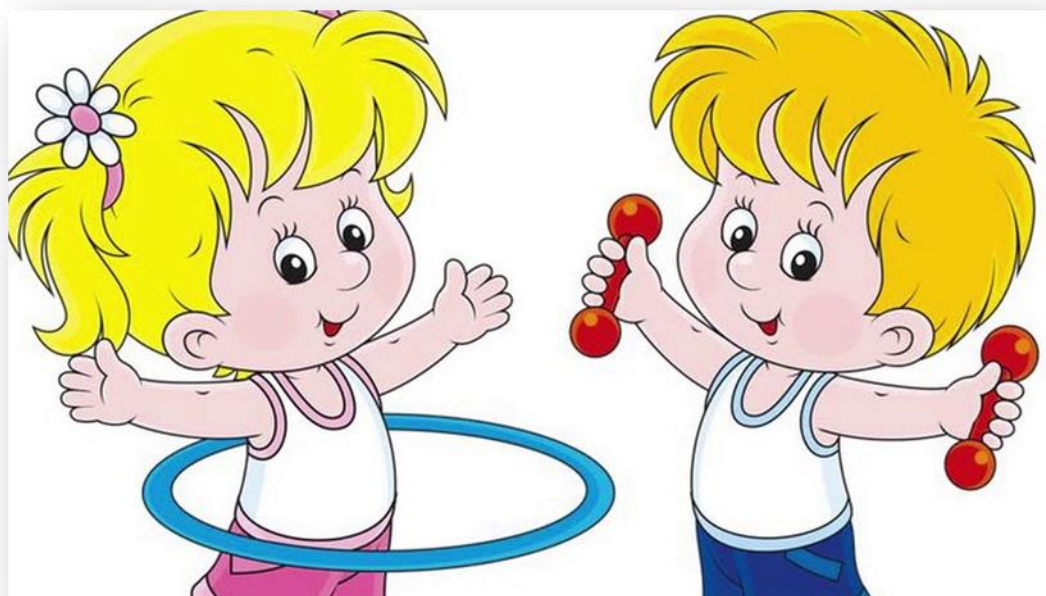


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по фитнесу для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Здоровей-ка»**



Составители:
Басанец Т.И.
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,
Белозерова И.И.,
методист высшей
квалификационной категории

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
МБУДО «ЦВР «Пашинский»
Протокол № 93 от «15» 11 2023 г.



И.В. Веремьянина
Приказ № 294 от 15.11 2023 г.

**АДАптированная
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по фитнесу для детей
с ограниченными возможностями здоровья
«Здоровей-ка»**

*возраст обучающихся: от 5 до 10 лет
срок реализации программы: 5 лет*

Составители:
Басанец Т.И.
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории,
Белозерова И.И.,
методист высшей
квалификационной категории

Новосибирск – 2023

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	4
1.1 Актуальность программы	6
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Краткая характеристика обучающихся (адресат программы)	8
1.4 Объем и срок освоения программы.....	9
1.5 Особенности организации образовательного процесса	10
1.6 Принципы реализации программы.....	10
1.7 Планируемые результаты программы.....	11
1.8 Способы проверки результатов освоения программы	12
РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	13
2.1 Условия реализации программы	13
2.2 Календарный учебный график	14
2.3 Учебный план	14
2.4 Содержание учебного плана	17
Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания	32
РАЗДЕЛ 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	35
РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	37
РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	38

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитнесу для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и инвалидов «Здоровей-ка» имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на работу с обучающимися в возрасте от 5 до 10 лет, имеющими нарушения в физических и (или) психологическом развитии (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, тяжелые нарушения речи, расстройства аутистического спектра).

Обучение по программе способствует удовлетворению потребности детей в физической активности, восстановлению, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития в целях улучшения качества жизни и социализации.

Программа реализуется с 2021 года в МБУДО «ЦВР «Пашинский» в структурном подразделении «Детский фитнес-клуб «РадугаФит» в объединении «Расти большой».

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

- Конвенция ООН о правах ребёнка, Декларация прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 14.07. 2022 № 262-ФЗ);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года N 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 – р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р (ред. от 29.09.2022));
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 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 санитарного врача Российской Федерации 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 (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (в ред.17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 27.02.2023) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Правительства Новосибирской области от 02.03.2020 № 39-П «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 N 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года N 243-рп);
- Постановление мэра города Новосибирска от 19.02.2021 № 547 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Новосибирске»;
- Приказ министерства образования Новосибирской области от 31.03.2020 № 886 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Новосибирской области»;
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский».

1.1 Актуальность программы

В настоящее время Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекс мер, направленный на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую значимость в работе с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.

Подчиняясь в целом общим закономерностям психофизического развития здорового ребенка, развитие детей с ОВЗ имеет ряд собственных закономерностей и сложностей, что требует особого подхода к их обучению и воспитанию. Эти дети быстро утомляются, у них наблюдается мышечная напряженность, нарушение общей моторики, общая скованность и замедленность выполнения движений, дискоординация, нарушение ориентировки в пространстве, замедленность процесса освоения основных движений, отставание в показателях основных физических качеств, силы, ловкости, скорости. Одним из числа наиболее эффективных и действенных средств реабилитации и развития детей с ОВЗ является физическая культура.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по детскому фитнесу «Здоровей-ка» создана для обучения и позитивной социализации детей, имеющими нарушения в физических и (или) психологическом развитии (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, задержка психического развития, тяжелые нарушения речи, расстройства аутистического спектра).

Детский фитнес доступен для данной категории детей, так как базируется на простых общеукрепляющих упражнениях, которые разносторонне воздействуют на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма ребенка. Физические упражнения позволяют улучшить координацию, увеличивают амплитуду движений, способствуют развитию выносливости. Тренируемые навыки и умения постоянно адаптируются к повседневной жизни ребенка. Большинство упражнений предлагается в виде увлекательных для ребенка игр, побуждая его к подсознательному выполнению желаемых активных движений.

При разработке данной программы мы опирались, на разработки и программы по оздоровительной гимнастике и физической культуре таких авторов как Коджаспиров Ю.Г. [5], Лях В.И. [9] и др.

Отличительная особенность программы в её коррекционной направленности. Программа содействует формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма. Образовательный процесс на занятиях имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС, ДЦП, ЗПР.

Занятия по программе «Здоровей-ка» включают в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни и т.д. Практическая часть занятия предполагает обучение жизненно необходимым двигательным действиям, подвижным играм, укрепление мышечного корсета.

Вид программы - модифицированная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для обучения детей с ОВЗ и инвалидностью жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи:**

Предметные:

- обучить элементарной технике выполнения основных движений детского фитнеса;
- способствовать профилактике осложнений, связанных с длительной гиподинамией, с имеющимися нарушениями (мышечные атрофии, контрактуры и т.д.);
- повысить общий жизненный тонус организма;
- способствовать формированию двигательных компенсаций;
- познакомить с правилами безопасного выполнения физических упражнений;
- развить функциональные особенности организма каждого обучающегося (быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость);
- обогатить двигательный опыт за счет освоения основных видов движений.

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучающихся;
- обучить основам самоконтроля, самооценки;
- способствовать развитию умения работать в паре.

Личностные:

- внести вклад в формирование устойчивого интереса к занятиям фитнесом;
- способствовать формированию таких положительных качеств личности ребёнка, как: целеустремлённость, дисциплина, сила воли.
- способствовать развитию социально-коммуникативных умений.

Уровни освоения программного материала

Материал программы предполагает два уровня его освоения.

Стартовый уровень – 1 года обучения. Стартовый уровень носит ознакомительный характер и направлен на знакомство с направлением детский фитнес.

Базовый уровень: 2–5 года обучения. На этом этапе обучения предусматривается получение обучающимися о физических упражнениях, о здоровом образе жизни. Обучающиеся знакомятся с различными направлениями детского фитнеса, расширяют кругозор, формируют представления о себе, объектах окружающего мира.

Специфические особые образовательные потребности в начале обучения

- необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;
- готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности обучающегося, проблемам с посещением туалета, трудностями с передеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыков самообслуживания и жизнеобеспечения;

- специальная поддержка в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- четкая и упорядоченная временно-пространственная структура занятия, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;
- планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;
- организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;
- создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса педагога), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях.

1.3 Краткая характеристика обучающихся (адресат программы)

Программа предназначена для занятий с детьми с ОВЗ и инвалидностью в возрасте от 5 до 10 лет, имеющими нарушения в физическом и (или) психологическом развитии (расстройства аутистического спектра, детский церебральный паралич, задержка психического развития). При организации образовательного процесса учитываются индивидуальные особенности здоровья детей.

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом, из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

Также у обучающихся с РАС отмечаются нарушения в осуществлении и регуляции деятельности различных групп мышц, формировании контроля за выполнением двигательных действий, развитии координации целенаправленных и произвольных движений, ориентации в пространстве, зрительно-моторной координации; наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), стереотипии. Младшие школьники с РАС испытывают трудности в понимании инструкции, выполнении двигательного действия самостоятельно и при выполнении движений по образцу.

Перечисленные выше нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями обучающихся с РАС, вызванными недостаточностью социального взаимодействия и затрудненной коммуникацией.

Для обучающихся с ДЦП характерны двигательные расстройства: гипертонус мышц, развитие контрактур, нарушение координации движений, атрофия мышц и др. ДЦП относят к тяжелым заболеваниям ЦНС, при котором, особенно страдают мозговые структуры, ответственные за произвольные движения. При ДЦП формируются устойчивые порочные позы и движения, меняется осанка, возникают контрактуры и деформации ОДА и другие нарушения. Имеет место расстройство деятельности анализатора, что затрудняет нормальную адаптацию больных к окружающей среде. Типична повышенная эмоциональная возбудимость, инертность психики и т.п. Занятия представляет собой, прежде всего, терапию регуляторных механизмов, в которой используются наиболее оптимальные биологические способы мобилизации собственных компенсаторных и защитных свойств организма пациента для устранения патологических процессов.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Также для детей с ОВЗ и детей с инвалидностью характерна и велика вероятность и опасность детского травматизма.

В процессе занятий фитнесом детей с ОВЗ педагог должен решить три задачи:

1. Развивать все мышечные группы.
2. Научить детей осуществлять основные виды движений (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).
3. Развить способность обучающихся рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Стартовый уровень

Индивидуальные занятия 1-го года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Базовый уровень

Индивидуальные занятия 2-го года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Индивидуальные занятия 3-го года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Индивидуальные занятия 4-го года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

Индивидуальные занятия 5-го года обучения – 2 раза в неделю по 1 часу (2 часа в неделю).

1.4 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет обучения.

Объем программы – 360 часов, по 72 часа в год.

1.5 Особенности организации образовательного процесса

На обучение по программе «Здоровей-ка» принимаются дети на добровольной основе. Для зачисления ребёнка родителям необходимо предоставить: заявление о приёме, медицинскую справку о состоянии здоровья ребёнка с указанием имеющегося диагноза, анкету для родителей и согласие на обработку персональных данных. Родителям необходимо зарегистрировать ребенка в ИС «Навигатор» и подать заявку.

Форма организации занятий – индивидуальная.

Структура фитнес-занятия по данной программе состоит из 3-х частей:

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: – Разминка: приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе.

II часть. Основная часть: включает задания с большей двигательной активностью, разучивание новых движений.

III часть релаксационная часть: включает музыкальные игры, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания.

В программе представлены различные разделы, все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Занятие строится по следующему принципу: от простых общеразвивающих упражнений к более сложным подводящим и координационным упражнениям.

Специально подготовительные упражнения закрепляют технику выполнения, развивают мышечную память и чувство ритма. Закрепляются и совершенствуются соответствующие двигательные навыки.

1.6 Принципы реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от педагога постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей, обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий проведения занятий по детскому фитнесу с учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР, что

позволяет педагогу составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на занятиях базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР.

Программа реализуется в рамках деятельностного подхода, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности обучающихся с ДЦП, РАС, ЗПР.

Формы и виды деятельности:

- элементарные движения во время занятия;
- физические упражнения;
- различные виды гимнастики (пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний);
- самомассаж;
- подвижные игры;

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов.

1.7 Планируемые результаты программы

Предметные:

- выпускник по программе будет владеть элементарной техникой выполнения основных движений детского фитнеса;
- будет внесён вклад в повышение общего жизненного тонуса организма;
- будет внесён вклад в формирование двигательных компенсаций;
- выпускник по программе будет знать правила безопасного выполнения физических упражнений;
- к концу обучения увеличиться диапазон и сложность освоенных физических упражнений;
- будет внесён вклад в обогащение двигательного опыта за счет освоения выпускником основных видов движений;

Метапредметные:

- будет внесён вклад в развитие коммуникативных навыков обучающихся;
- будет внесён вклад в развитие навыков самоконтроля, самооценки;
- будет внесён вклад в формирование умения работать в паре;

Личностные:

- будет развит интерес к занятиям фитнесом;

– будет внесён вклад в формирование таких положительных качеств личности ребёнка, как: целеустремлённость, дисциплина, сила воли.

– будет внесён вклад в развитие социально-коммуникативных умений.

1.8 Способы проверки результатов освоения программы

Способы проверки результатов:

– наблюдение;

– диагностика;

– анализ успеваемости.

Виды и методы контроля можно разделить на следующие группы:

Входной, направленный на выявление требуемых умений и знаний на начало обучения знаний. Для этого вида контроля используются методы: наблюдение и игры.

Текущий, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в умениях ребенка. Для этого вида контроля можно использовать такие методы: устные (фронтальный опрос, беседа); индивидуальные (дифференциация и подбор заданий, с учетом особенностей обучающихся); наблюдения.

Итоговой, проводится в конце всего учебного года.

Контроль и оценка результативности программы осуществляются через:

– постоянные наблюдения педагогом за обучающимся во время занятия с целью отследить уровень овладения движениями и упражнениями;

– проведение открытых занятий для родителей, индивидуальные беседы с родителями;

– функциональное тестирование три раза в год. (**Приложение 1**)

Оценка результатов проводится 3 раза в год (сравниваются начальный, промежуточный и итоговый тесты уровня физической подготовленности). В начале года измеряется начальный уровень физической подготовки, затем в декабре – промежуточный, и в конце учебного года - итоговый. Полученные результаты сравниваются, анализируются, и делается вывод об эффективности занятий. Упражнения для тестов подбираются строго индивидуально, учитывая физические особенности каждого ребенка. На всех занятиях большое внимание уделяется воспитанию морально-волевым качествам, тренировке активных волевых движений.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональные компетенции в физкультурно-спортивном направлении и соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования».

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий необходимы:

- фитнес-зал (со специализированным напольным покрытием) площадью не менее 54,3 м². Зал должен быть хорошо проветриваемым и достаточно освещенным;
- музыкальный центр;
- спортивное оборудование:

№	Наименование	Кол-во
1.	Балансировочные подушки	10 шт.
2.	Парашют	2 шт.
3.	Фитболы (с рожками)	12 шт.
4.	Массажные мячи	20 шт.
5.	Мяч-лошадка	1 шт.
6.	Кольцо резиновое гладкое	6 шт.
7.	Кольцо резиновое массажное (разной структуры и диаметра)	20 шт.
8.	Массажные ролики (шишки)	4 шт.
9.	Обруч	20 шт.
10.	Бассейн сухой с шарами	1 шт.
11.	Массажная дорожка из модулей	2 шт.
12.	Набор мягких модулей («Кирпичики»)	1 шт.
13.	Мяч легкий аэробный	10 шт.
14.	Мяч малого диаметра	10 шт.
15.	Массажные кочки	4 шт.
16.	Кольцесброс	1 шт.
17.	Коврик для занятий	20 шт.
18.	Детское баскетбольное кольцо	1 шт.
19.	Роллер цветной (пенопластовые тубы)	10 шт.
20.	Гимнастические палочки разного диаметра	20 шт.
21.	Пирамида большая	1 шт.
22.	Ракетка детская	10 шт.
23.	Фитбол массажный	2 шт.
24.	Стубуреты (цветные ведра-стулья)	10 шт.
25.	Конус	12 шт.
26.	Бревно (мягкий модуль)	1 шт.
27.	Тоннель	1 шт.
28.	Босу (балансировочные сферы)	6 шт.
29.	Кубики пластиковые цветные	12 шт.

№	Наименование	Кол-во
30.	Корригирующая дорожка (камни)	1 шт.
31.	Тактильные диски малые и большие – набор	1 шт.
32.	Степ-платформы	15 шт.
33.	Шведская стенка	3 шт.
34.	Пластиковые кольца гибкие с креплениями	13 шт.
35.	Платочки цветные	12 шт.
36.	Бусины цветные в ведре	1 шт.
37.	Барабанные палочки	20 шт.
38.	Кольца для пилатеса	15 шт.

Информационно-методическое обеспечение:

- сборники специально подобранной музыки для детских занятий;
- методическая литература по детскому фитнесу и физическому воспитанию детей;
- периодические издания, справочная литература, видеоматериалы (видеозаписи занятий, мероприятий и др.);
- планы - конспекты открытых занятий педагога.

2.2 Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
2 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
3 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
4 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу
5 год обучения (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	72	2 раза / нед. по 1 часу

2.3 Учебный план

В течение всего обучения темы остаются те же, но с течением времени усложняется их содержание (увеличивается количество повторов, продолжительность выполнения и т.д.).

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень/1 год обучения					
1.	Вводное занятие (первичная диагностика)	2	1	1	тестирование
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	4		4	наблюдение
3.	Самомассаж	4		4	наблюдение

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
4.	Упражнения для корректировки дыхания	4		4	наблюдение
5.	Корригирующая ходьба	4		4	наблюдение
6.	Упражнения на растяжку	4		4	наблюдение
7.	Упражнения для стоп и кистей	4		4	наблюдение
8.	Подлезание и спрыгивание	4		4	наблюдение
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах	4		4	наблюдение
10.	Упражнения со спортивным инвентарем	6		6	наблюдение
11.	Упражнения на развитие координации	6		6	наблюдение
12.	Метание, лазанье	6		6	наблюдение
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц	6		6	наблюдение
14.	Упражнения на тренажерах	6		6	наблюдение
15.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
16.	Заключительная диагностика	2		2	тестирование
Итого:		72	1	71	
Базовый уровень/2 год обучения					
1.	Вводное занятие (первичная диагностика)	2	1	1	тестирование
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	4		4	
3.	Самомассаж	4		4	наблюдение
4.	Упражнения для корректировки дыхания	4		4	наблюдение
5.	Корригирующая ходьба	4		4	наблюдение
6.	Упражнения на растяжку	4		4	наблюдение
7.	Упражнения для стоп и кистей	4		4	наблюдение
8.	Подлезание и спрыгивание	4		4	наблюдение
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах	4		4	наблюдение
10.	Упражнения со спортивным инвентарем	6		6	наблюдение
11.	Упражнения на развитие координации	6		6	наблюдение
12.	Метание, лазанье	6		6	наблюдение
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц	6		6	наблюдение
14.	Упражнения на тренажерах	6		6	наблюдение
15.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
16.	Заключительная диагностика	2		2	тестирование
Итого:		72	1	71	
Базовый уровень/3 год обучения					
1.	Вводное занятие (первичная диагностика)	2	1	1	тестирование
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	4		4	
3.	Самомассаж	4		4	наблюдение
4.	Упражнения для корректировки дыхания	4		4	наблюдение
5.	Корригирующая ходьба	4		4	наблюдение
6.	Упражнения на растяжку	4		4	наблюдение
7.	Упражнения для стоп и кистей	4		4	наблюдение

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
8.	Подлезание и спрыгивание	4		4	наблюдение
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах	4		4	наблюдение
10.	Упражнения со спортивным инвентарем	6		6	наблюдение
11.	Упражнения на развитие координации	6		6	наблюдение
12.	Метание, лазанье	6		6	наблюдение
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц	6		6	наблюдение
14.	Упражнения на тренажерах	6		6	наблюдение
15.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
16.	Заключительная диагностика	2		2	тестирование
Итого:		72	1	71	
Базовый уровень/4 год обучения					
1.	Вводное занятие (первичная диагностика)	2	1	1	тестирование
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	4		4	
3.	Самомассаж	4		4	наблюдение
4.	Упражнения для корректировки дыхания	4		4	наблюдение
5.	Корректирующая ходьба	4		4	наблюдение
6.	Упражнения на растяжку	4		4	наблюдение
7.	Упражнения для стоп и кистей	4		4	наблюдение
8.	Подлезание и спрыгивание	4		4	наблюдение
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах	4		4	наблюдение
10.	Упражнения со спортивным инвентарем	6		6	наблюдение
11.	Упражнения на развитие координации	6		6	наблюдение
12.	Метание, лазанье	6		6	наблюдение
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц	6		6	наблюдение
14.	Упражнения на тренажерах	6		6	наблюдение
15.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
16.	Заключительная диагностика	2		2	тестирование
Итого:		72	1	71	
Базовый уровень/5 год обучения					
1.	Вводное занятие (первичная диагностика)	2	1	1	тестирование
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	4		4	
3.	Самомассаж	4		4	наблюдение
4.	Упражнения для корректировки дыхания	4		4	наблюдение
5.	Корректирующая ходьба	4		4	наблюдение
6.	Упражнения на растяжку	4		4	наблюдение
7.	Упражнения для стоп и кистей	4		4	наблюдение
8.	Подлезание и спрыгивание	4		4	наблюдение
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах	4		4	наблюдение
10.	Упражнения со спортивным инвентарем	6		6	наблюдение

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
11.	Упражнения на развитие координации	6		6	наблюдение
12.	Метание, лазанье	6		6	наблюдение
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц	6		6	наблюдение
14.	Упражнения на тренажерах	6		6	наблюдение
15.	Подвижные игры	6		6	наблюдение
16.	Заключительная диагностика	2		2	тестирование
Итого:		72	1	71	

2.4 Содержание учебного плана

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Стартовый уровень/1 год обучения			
1.	Вводное занятие	Первичная диагностика. Оценка уровня физической подготовки	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	Техника безопасности на занятиях	Беседа - игра
3.	Самомассаж	Самомассаж, направленный на увеличение коэффициента работоспособности, общей и мелкой моторики, психоэмоционального состояния ребенка.	Обучение основным приемам самомассажа, нахождению точек для расслабления мышц. Приемы самомассажа: - поглаживание, - растирание, разминание, - вибрация (<i>потряхивание</i>). Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».
4.	Упражнения для коррективы дыхания	Обучить основным техникам дыхания. Тренировка силы вдоха и выдоха.	Динамические дыхательные упражнения, которые предусматривают движения туловища и конечностей в сочетании с дыханием. Руки в стороны – вдох, обними себя руками – выдох. При проведении дыхательной гимнастики особый акцент делается на выполнение физических упражнений с закрытым ртом и формирование носового дыхания, что способствует укреплению дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям. «Покачай игрушку» (для развития диафрагмального дыхания) «Надуй шарик» (для снятия психического напряжения)
5.	Корректирующая ходьба		Упражнения, направленные на развитие равновесия и отмеривания

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			расстояния. Также развитие двигательной памяти и согласованности движений. Ходьба по прямой, с перешагиванием через предметы. Ходьба по узкой поверхности.
6.	Упражнения на растяжку	Снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения	Игровой стретчинг, который дает расслабляющий эффект на все группы мышц: * «кошка» направлено на избавление скованности позвоночника; * «змейка» во время упражнения, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса; * «велосипед» помогает работе органов пищеварения.
7.	Упражнения для стоп и кистей		*«мишка косолапый» - ходьба на наружных краях стоп. *«мы веселые матрешки» правую ногу, вперед на пятку, покачать носком вправо и влево. *«елочка» - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо, и опустить на пол, слегка приподняв пятки, перевести их вправо, и опустить на пол.
8.	Подлезание и спрыгивание		Упражнять в спрыгивании с гимнастической скамейки. Закреплять навык мягко приземляться на полусогнутые ноги.
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах		Поочередное отведение ноги в сторону. Круговые движения коленями. Круговые движения кистями рук. «велосипед» - сгибание и разгибание коленных и тазобедренных суставов.
10.	Упражнения со спортивным инвентарем		упражнения с мячом; упражнения с палкой; упражнения с обручем; упражнения с большим мячом (фитбол);
11.	Упражнения на развитие координации		К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. «Паровозик» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p> <p>«Гусеница»</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница.</p>
12.	Метание, лазанье		<p>Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. (И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке. Поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше).</p>
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц		<p>Существует два основных способа расслабления напряженных мышц. Первый способ – применение вибрационных приемов, поглаживаний, дыхательных упражнений с удлиненным выдохом и т.п. Второй способ – расслабление через напряжение, точнее через перенапряжение. Для этого нужно дать мышце чрезмерную нагрузку, и она, не выдержав продолжительной нагрузки, произвольно расслабляется.</p> <p>И.п.- о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>1- подъем предплечий вверх</p> <p>2- свободное опускание вниз</p> <p>И. п.- о. с., руки вытянуты перед собой, непрерывное потряхивание.</p> <p>И. п. – о. с., ноги на ширине плеч, руки произвольно, повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>И. п.- о.с., стоя у опоры.</p> <p>1-покачивание расслабленной правой ногой</p> <p>2- покачивание расслабленной левой ногой.</p>
14.	Упражнения на тренажерах		<p>Ножной тренажер «лыжи» - способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			дыхательную системы; укрепляет мышцы плечевого пояса, ног; Велотренажер – предназначен для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
15.	Подвижные игры		Игры: «Найди мячик», «Догони меня», «Дотронься до», «Подуй на шарик» и др.
16.	Заключительная диагностика		Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
Базовый уровень/2 год обучения			
1.	Вводное занятие	Первичная диагностика. Оценка уровня физической подготовки	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	Техника безопасности на занятиях	Беседа - игра
3.	Самомассаж	Самомассаж, направленный на увеличение коэффициента работоспособности, общей и мелкой моторики, психоэмоционального состояния ребенка.	Обучение основным приемам самомассажа, нахождению точек для расслабления мышц. Приемы самомассажа: - поглаживание, - растирание, разминание, - вибрация(<i>потряхивание</i>). Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».
4.	Упражнения для корректировки дыхания		Динамические дыхательные упражнения, которые предусматривают движения туловища и конечностей в сочетании с дыханием. Руки в стороны – вдох, обними себя руками – выдох. При проведении дыхательной гимнастики особый акцент делается на выполнение физических упражнений с закрытым ртом и формирование носового дыхания, что способствует укреплению дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям. «Покачай игрушку» (для развития диафрагмального дыхания) «Надуй шарик» (для снятия психического напряжения)
5.	Корректирующая ходьба		Упражнения, направленные на развитие равновесия и отмеривания

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			расстояния. Также развитие двигательной памяти и согласованности движений. Ходьба по прямой, с перешагиванием через предметы. Ходьба по узкой поверхности.
6.	Упражнения на растяжку	Снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения	Игровой стретчинг, который дает расслабляющий эффект на все группы мышц: * «кошка» направлено на избавление скованности позвоночника; * «змейка» во время упражнения, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса; * «велосипед» помогает работе органов пищеварения.
7.	Упражнения для стоп и кистей		*«мишка косолапый» - ходьба на наружных краях стоп. *«мы веселые матрешки» правую ногу, вперед на пятку, покачать носком вправо и влево. *«елочка» - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо, и опустить на пол, слегка приподняв пятки, перевести их вправо, и опустить на пол.
8.	Подлезание и спрыгивание		Упражнять в спрыгивании с гимнастической скамейки. Закреплять навык мягко приземляться на полусогнутые ноги.
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах		Поочередное отведение ноги в сторону. Круговые движения коленями. Круговые движения кистями рук. «велосипед» - сгибание и разгибание коленных и тазобедренных суставов.
10.	Упражнения со спортивным инвентарем		упражнения с мячом; упражнения с палкой; упражнения с обручем; упражнения с большим мячом (фитбол);
11.	Упражнения на развитие координации		К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. «Паровозик» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p> <p>«Гусеница»</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница.</p>
12.	Метание, лазанье		<p>Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. (И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке. Поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше).</p>
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц		<p>Существует два основных способа расслабления напряженных мышц. Первый способ – применение вибрационных приемов, поглаживаний, дыхательных упражнений с удлиненным выдохом и т.п. Второй способ – расслабление через напряжение, точнее через перенапряжение. Для этого нужно дать мышце чрезмерную нагрузку, и она, не выдержав продолжительной нагрузки, произвольно расслабляется.</p> <p>И.п.- о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>1- подъем предплечий вверх</p> <p>2- свободное опускание вниз</p> <p>И. п.- о. с., руки вытянуты перед собой, непрерывное потряхивание.</p> <p>И. п. – о. с., ноги на ширине плеч, руки произвольно, повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>И. п.- о.с., стоя у опоры.</p> <p>1-покачивание расслабленной правой ногой</p> <p>2- покачивание расслабленной левой ногой.</p>
14.	Упражнения на тренажерах		<p>Ножной тренажер «лыжи» - способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			дыхательную системы; укрепляет мышцы плечевого пояса, ног; Велотренажер – предназначен для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
15.	Подвижные игры		Игры: «Найди мячик», «Догони меня», «Дотронься до», «Подуй на шарик» и др.
16.	Заключительная диагностика		Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
Базовый уровень/3 год обучения			
1.	Вводное занятие	Первичная диагностика. Оценка уровня физической подготовки	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	Техника безопасности на занятиях	Беседа - игра
3.	Самомассаж	Самомассаж, направленный на увеличение коэффициента работоспособности, общей и мелкой моторики, психоэмоционального состояния ребенка.	Обучение основным приемам самомассажа, нахождению точек для расслабления мышц. Приемы самомассажа: - поглаживание, - растирание, разминание, - вибрация(<i>потряхивание</i>). Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».
4.	Упражнения для корректировки дыхания		Динамические дыхательные упражнения, которые предусматривают движения туловища и конечностей в сочетании с дыханием. Руки в стороны – вдох, обними себя руками – выдох. При проведении дыхательной гимнастики особый акцент делается на выполнение физических упражнений с закрытым ртом и формирование носового дыхания, что способствует укреплению дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям. «Покачай игрушку» (для развития диафрагмального дыхания) «Надуй шарик» (для снятия психического напряжения)
5.	Корректирующая ходьба		Упражнения, направленные на развитие равновесия и отмеривания

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			расстояния. Также развитие двигательной памяти и согласованности движений. Ходьба по прямой, с перешагиванием через предметы. Ходьба по узкой поверхности.
6.	Упражнения на растяжку	Снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения	Игровой стретчинг, который дает расслабляющий эффект на все группы мышц: * «кошка» направлено на избавление скованности позвоночника; * «змейка» во время упражнения, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса; * «велосипед» помогает работе органов пищеварения.
7.	Упражнения для стоп и кистей		*«мишка косолапый» - ходьба на наружных краях стоп. *«мы веселые матрешки» правую ногу, вперед на пятку, покачать носком вправо и влево. *«елочка» - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо, и опустить на пол, слегка приподняв пятки, перевести их вправо, и опустить на пол.
8.	Подлезание и спрыгивание		Упражнять в спрыгивании с гимнастической скамейки. Закреплять навык мягко приземляться на полусогнутые ноги.
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах		Поочередное отведение ноги в сторону. Круговые движения коленями. Круговые движения кистями рук. «велосипед» - сгибание и разгибание коленных и тазобедренных суставов.
10.	Упражнения со спортивным инвентарем		упражнения с мячом; упражнения с палкой; упражнения с обручем; упражнения с большим мячом (фитбол);
11.	Упражнения на развитие координации		К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. «Паровозик» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p> <p>«Гусеница»</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница.</p>
12.	Метание, лазанье		<p>Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. (И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке. Поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше).</p>
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц		<p>Существует два основных способа расслабления напряженных мышц. Первый способ – применение вибрационных приемов, поглаживаний, дыхательных упражнений с удлиненным выдохом и т.п. Второй способ – расслабление через напряжение, точнее через перенапряжение. Для этого нужно дать мышце чрезмерную нагрузку, и она, не выдержав продолжительной нагрузки, произвольно расслабляется.</p> <p>И.п.- о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>1- подъем предплечий вверх</p> <p>2- свободное опускание вниз</p> <p>И. п.- о. с., руки вытянуты перед собой, непрерывное потряхивание.</p> <p>И. п. – о. с., ноги на ширине плеч, руки произвольно, повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>И. п.- о.с., стоя у опоры.</p> <p>1-покачивание расслабленной правой ногой</p> <p>2- покачивание расслабленной левой ногой.</p>
14.	Упражнения на тренажерах		<p>Ножной тренажер «лыжи» - способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			дыхательную системы; укрепляет мышцы плечевого пояса, ног; Велотренажер – предназначен для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
15.	Подвижные игры		Игры: «Найди мячик», «Догони меня», «Дотронься до», «Подуй на шарик» и др.
16.	Заключительная диагностика		Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
Базовый уровень/4 год обучения			
1.	Вводное занятие	Первичная диагностика. Оценка уровня физической подготовки	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	Техника безопасности на занятиях	Беседа - игра
3.	Самомассаж	Самомассаж, направленный на увеличение коэффициента работоспособности, общей и мелкой моторики, психоэмоционального состояния ребенка.	Обучение основным приемам самомассажа, нахождению точек для расслабления мышц. Приемы самомассажа: - поглаживание, - растирание, разминание, - вибрация(<i>потряхивание</i>). Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».
4.	Упражнения для корректировки дыхания		Динамические дыхательные упражнения, которые предусматривают движения туловища и конечностей в сочетании с дыханием. Руки в стороны – вдох, обними себя руками – выдох. При проведении дыхательной гимнастики особый акцент делается на выполнение физических упражнений с закрытым ртом и формирование носового дыхания, что способствует укреплению дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям. «Покачай игрушку» (для развития диафрагмального дыхания) «Надуй шарик» (для снятия психического напряжения)
5.	Корректирующая ходьба		Упражнения, направленные на развитие равновесия и отмеривания

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			расстояния. Также развитие двигательной памяти и согласованности движений. Ходьба по прямой, с перешагиванием через предметы. Ходьба по узкой поверхности.
6.	Упражнения на растяжку	Снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения	Игровой стретчинг, который дает расслабляющий эффект на все группы мышц: * «кошка» направлено на избавление скованности позвоночника; * «змейка» во время упражнения, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса; * «велосипед» помогает работе органов пищеварения.
7.	Упражнения для стоп и кистей		*«мишка косолапый» - ходьба на наружных краях стоп. *«мы веселые матрешки» правую ногу, вперед на пятку, покачать носком вправо и влево. *«елочка» - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо, и опустить на пол, слегка приподняв пятки, перевести их вправо, и опустить на пол.
8.	Подлезание и спрыгивание		Упражнять в спрыгивании с гимнастической скамейки. Закреплять навык мягко приземляться на полусогнутые ноги.
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах		Поочередное отведение ноги в сторону. Круговые движения коленями. Круговые движения кистями рук. «велосипед» - сгибание и разгибание коленных и тазобедренных суставов.
10.	Упражнения со спортивным инвентарем		упражнения с мячом; упражнения с палкой; упражнения с обручем; упражнения с большим мячом (фитбол);
11.	Упражнения на развитие координации		К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. «Паровозик» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p> <p>«Гусеница»</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница.</p>
12.	Метание, лазанье		<p>Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. (И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке. Поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше).</p>
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц		<p>Существует два основных способа расслабления напряженных мышц. Первый способ – применение вибрационных приемов, поглаживаний, дыхательных упражнений с удлиненным выдохом и т.п. Второй способ – расслабление через напряжение, точнее через перенапряжение. Для этого нужно дать мышце чрезмерную нагрузку, и она, не выдержав продолжительной нагрузки, произвольно расслабляется.</p> <p>И.п.- о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>1- подъем предплечий вверх</p> <p>2- свободное опускание вниз</p> <p>И. п.- о. с., руки вытянуты перед собой, непрерывное потряхивание.</p> <p>И. п. – о. с., ноги на ширине плеч, руки произвольно, повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>И. п.- о.с., стоя у опоры.</p> <p>1-покачивание расслабленной правой ногой</p> <p>2- покачивание расслабленной левой ногой.</p>
14.	Упражнения на тренажерах		<p>Ножной тренажер «лыжи» - способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			дыхательную системы; укрепляет мышцы плечевого пояса, ног; Велотренажер – предназначен для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
15.	Подвижные игры		Игры: «Найди мячик», «Догони меня», «Дотронься до», «Подуй на шарик» и др.
16.	Заключительная диагностика	Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.	Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.
Базовый уровень/5 год обучения			
1.	Вводное занятие	Первичная диагностика. Оценка уровня физической подготовки	Знакомство детей с оборудованием, разминка, упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, растяжка и релаксация
2.	Основные правила ЗОЖ и техника безопасности на занятиях	Техника безопасности на занятиях	Беседа - игра
3.	Самомассаж	Самомассаж, направленный на увеличение коэффициента работоспособности, общей и мелкой моторики, психоэмоционального состояния ребенка.	Обучение основным приемам самомассажа, нахождению точек для расслабления мышц. Приемы самомассажа: - поглаживание, - растирание, разминание, - вибрация(<i>потряхивание</i>). Самомассаж ушных раковин «Поиграем ушками».
4.	Упражнения для корректировки дыхания		Динамические дыхательные упражнения, которые предусматривают движения туловища и конечностей в сочетании с дыханием. Руки в стороны – вдох, обними себя руками – выдох. При проведении дыхательной гимнастики особый акцент делается на выполнение физических упражнений с закрытым ртом и формирование носового дыхания, что способствует укреплению дыхательной системы, повышению сопротивляемости организма простудным заболеваниям. «Покачай игрушку» (для развития диафрагмального дыхания) «Надуй шарик» (для снятия психического напряжения)
5.	Корректирующая ходьба		Упражнения, направленные на развитие равновесия и отмеривания

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			расстояния. Также развитие двигательной памяти и согласованности движений. Ходьба по прямой, с перешагиванием через предметы. Ходьба по узкой поверхности.
6.	Упражнения на растяжку	Снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движения	Игровой стретчинг, который дает расслабляющий эффект на все группы мышц: * «кошка» направлено на избавление скованности позвоночника; * «змейка» во время упражнения, растягиваются прямые мышцы брюшного пресса; * «велосипед» помогает работе органов пищеварения.
7	Упражнения для стоп и кистей		*«мишка косолапый» - ходьба на наружных краях стоп. *«мы веселые матрешки» правую ногу, вперед на пятку, покачать носком вправо и влево. *«елочка» - слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо, и опустить на пол, слегка приподняв пятки, перевести их вправо, и опустить на пол.
8.	Подлезание и спрыгивание		Упражнять в спрыгивании с гимнастической скамейки. Закреплять навык мягко приземляться на полусогнутые ноги.
9.	Пассивно-активные упражнения для увеличения подвижности в суставах		Поочередное отведение ноги в сторону. Круговые движения коленями. Круговые движения кистями рук. «велосипед» - сгибание и разгибание коленных и тазобедренных суставов.
10.	Упражнения со спортивным инвентарем		упражнения с мячом; упражнения с палкой; упражнения с обручем; упражнения с большим мячом (фитбол);
11.	Упражнения на развитие координации		К статическим упражнениям относят сохранение равновесия в определенной позе: приседание на носках, стойка на одной ноге и другие. «Паровозик» И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)</p> <p>«Гусеница»</p> <p>И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница.</p>
12.	Метание, лазанье		<p>Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель. (И. п. — основная стойка лицом по направлению метания, ноги врозь, мяч в правой руке. Поднять правую полусогнутую в локте руку вперед-вверх, слегка отклониться назад, бросить мяч в обозначенный на полу коридор. При дальнейших попытках дети должны стараться бросить мяч сильнее, чтобы он отскочил как можно дальше).</p>
13.	Упражнения на расслабление спастических мышц		<p>Существует два основных способа расслабления напряженных мышц. Первый способ – применение вибрационных приемов, поглаживаний, дыхательных упражнений с удлиненным выдохом и т.п. Второй способ – расслабление через напряжение, точнее через перенапряжение. Для этого нужно дать мышце чрезмерную нагрузку, и она, не выдержав продолжительной нагрузки, произвольно расслабляется.</p> <p>И.п.- о.с., руки вдоль туловища.</p> <p>1- подъем предплечий вверх</p> <p>2- свободное опускание вниз</p> <p>И. п.- о. с., руки вытянуты перед собой, непрерывное потряхивание.</p> <p>И. п. – о. с., ноги на ширине плеч, руки произвольно, повороты туловища с расслабленными руками.</p> <p>И. п.- о.с., стоя у опоры.</p> <p>1-покачивание расслабленной правой ногой</p> <p>2- покачивание расслабленной левой ногой.</p>
14.	Упражнения на тренажерах		<p>Ножной тренажер «лыжи» - способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			дыхательную системы; укрепляет мышцы плечевого пояса, ног; Велотренажер – предназначен для укрепления мышц ног, способствует развитию выносливости, тренирует сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
15.	Подвижные игры		Игры: «Найди мячик», «Догони меня», «Дотронься до», «Подуй на шарик» и др.
16.	Заключительная диагностика	Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.	Тестирование силовых качеств, выносливости, гибкости и координации.

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания

Диагностика предметных результатов программы проводится по методике В.И. Ляха [9], и др.

1. Тест для определения координационных способностей

Ребенок должен пройти по линии длиной 3 м, шириной 15 см.

Тест считается выполненным, если ребенок, держа голову, проходит эту линию, не касаясь ограничений.

2. Тест для определения выносливости детей, умения бежать без остановки, частоты координационных способностей

Дети должны медленно бежать, непрерывно в течение 1 мин. (Выполняется ребенком, который способен бежать в силу своих особенностей здоровья).

Упражнение выполняется вместе с педагогом, который бежит впереди, задавая посильный для детей темп.

3. Тест для определения точности движений

Ребенок должен передать инструктору резиновый мяч диаметром 15-20 см и поймать его. Расстояние 1,5 м.

Тест считается выполненным, если из 3 раз ребенок поймал мяч 2 раза.

4. Определить точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами (ползание, ходьба)

Критерием оценки этих показателей служит максимальное количество циклов за установленное время (Критерии и формы для диагностики приведены в Приложении 1.).

Параметры диагностики личностных результатов

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

Критерии оценивания:

Высокий уровень – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

Средний уровень – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Низкий уровень - ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

Высокий уровень – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

Средний уровень – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Низкий уровень – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

Высокий уровень – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

Средний уровень – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности




Низкий уровень – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Функциональное тестирование обучающихся в объединении «Здоровей-ка»

Физические показатели:

- скоростно-силовые качества
- выносливость
- координация
- гибкость

Уровень овладения

-  - высокий (наибольший показатель)
-  - средний (норма)
-  - низкий (ниже нормы)

РАЗДЕЛ 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 5 – 10 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цель воспитания для обучающихся от 5 до 10 лет.

Цель воспитания для детей от 5-10 лет – создание благоприятных условий для усвоения детьми социально значимых знаний –знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть любящим, послушным и отзывчивым членом своей семьи;
- учить уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- учить выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в учебном помещении или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения детьми 5-10 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	5-10 лет	Новогодние праздники	Декабрь	Ключевые дела
2.	5-10 лет	Беседы с обучающимися о безопасности жизнедеятельности	В течение года	Педагогическое руководство объединением
3.	5-10 лет	Информирование и просвещение (стенды, выставки, конкурсы)	В течение года	Педагогическое руководство объединением
4.	5-10 лет	Родительские собрания, индивидуальные консультации с родителями	В течение года	Работа с родителями
5.	5-10 лет	Заключительные праздники	май	Ключевые дела

РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы работы с детьми на занятиях

Способ проведения занятий: индивидуальный

Формы: физкультурно-оздоровительные занятия.

Большое значение уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Основными критериями дозировки при проведении занятий являются исходные положения при выполнении упражнений, подбор физических упражнений, количество повторений каждого упражнения и методы их выполнения.

Физкультурно-оздоровительные занятия:

Занятие с использованием упражнений направленных на развитие всех групп мышц, костного скелета, сердечно-сосудистой системы с использованием разной нагрузки (большой, средней, малой).

Сюда входят: упражнения на растяжку, занятия с мячами и другим фитнес-оборудованием, силовые упражнения, бег, прыжки.

Сотрудничество с семьёй по воспитанию ребенка

Роль семьи в развитии и воспитании ребенка с ОВЗ очень важна как особый эмоциональный микроклимат, гармоничные взаимоотношения, достаточное общение ребенка с родителями являются важными составляющими для развития ребенка. Если в семье не созданы благоприятные условия для развития ребенка, то одно дополнительное образование не сможет в полной мере достичь высоких результатов в воспитательно - образовательном процессе ребенка. Поэтому важной задачей педагогов является изучение семьи для выявления условий развития ребенка в семье. При изучении используются следующие формы работы: наблюдение, беседа, анкетирование, консультация. Изучение семьи важно для того чтобы более эффективно подобрать формы и методы взаимодействия.

Принципы работы с родителями детей с ОВЗ

1. Личностно-ориентированный подход к детям, к родителям, где в центре стоит учет личностных особенностей ребенка, семьи; обеспечение комфортных, безопасных условий.

2. Гуманно-личностный – всестороннее уважение и любовь к ребенку, к каждому члену семьи, вера в них.

3. Принцип комплексности – психологическую помощь можно рассматривать только в комплексе, в тесном контакте педагога-психолога с учителем-дефектологом, воспитателем, родителями.

РАЗДЕЛ 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоножкина Т.А. Детский фитнес - урок физкультуры / Т. Белоножкина, А. Машковцев // Спорт в школе. – 2009. – №13. – С. 12-17.
2. Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа. – М.: Цветной мир, 2017. – 354 с.
3. Вилевская Т.Е. Учет принципа приоритета личности ребенка в физическом воспитании младших школьников / Т.Е. Вилевская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2011. – №3. – С. 10-12.
4. Карасева Т.В., Махов А. С., Замогильнов А. И., Толстова С. Ю. Лечебная физическая культура при заболеваниях детского возраста. Учебное пособие. Студентам ССУЗов, М.: 2021. – 168 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Физкульт-ура! Ура! Ура! –М., 2002.
6. Коняхина Г.П., Захарова Н.А. –Ч.: Издательский центр «Уральская академия», 2019. –81с.
7. Левченкова Т. В. Педагогические технологии в детском фитнесе. - Алгоритм, 2017. – 245 с.
8. Леонтьева О. Аэробика на любой вкус /О. Леонтьева // Спорт в школе, 2010. – № 21. – С. 53-60.
9. Лях В.И. Физическая культура.1-4 класс. Учебник: УМК Школа Росси, 2019. – 378 с.
10. Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2. – С. 25-28.
11. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2019. – 623 с.
12. Стрельникова Н.В. «Степ –Данс» - шаг навстречу здоровью// Дошкольная педагогика. – 2019. - № 1. – С. 6-8.
13. Тенкачева Т. Р. инклюзивное образование детей дошкольного возраста в России// Педагогическое образование в России. –2014. –№ 1. – С. 10-15.
14. Шульпина, В. П. Дыхание детей и подростков с различным состоянием здоровья (Аспекты диагностики и совершенствования): монография / В. П. Шульпина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2019. – 292 с.

Интернет –документы:

1. Детский фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/detskiy-fitness/viewer>, свободный (дата обращения: 10.03.23).