

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАДОУ «ДС № 15 «Солнышко»
протокол от 31.05.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ
«ДС № 15 «Солнышко»
от 31.05.2024 г. № 4

СОГЛАСОВАНА
советом родителей
(законных представителей)
обучающихся МАДОУ «ДС № 15
«Солнышко»
протокол от 31.05.2024 г. № 2

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности «Аэробика» для
обучающихся с задержкой психического развития**

Возраст обучающихся: от 5 до 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Седаева Ольга Сергеевна,
инструктор по ФК

ст. Староминская
2024 год

Содержание
Адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно - спортивной направленности «Аэробика»
для обучающихся с задержкой психического развития (далее – с ЗПР)
(далее - Программа)

I.	Пояснительная записка.....	3
	1.1. Направленность Программы.....	3
	1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы.....	3
	1.3. Адресат Программы.....	5
	1.4. Объем и срок реализации Программы.....	6
	1.5. Формы обучения.....	6
	1.6. Режим занятий.....	6
	1.7. Особенности организации образовательного процесса.....	7
	1.8. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
II.	Содержание Программы.....	8
	2.1. Учебный план.....	8
III.	Условия реализации Программы.....	10
	3.1. Материально-техническое обеспечение.....	10
	3.2. Информационное обеспечение	10
	3.3. Методическое обеспечение.....	10
	3.4. Кадровое обеспечение.....	12
IV.	Оценка качества освоения Программы.....	12
	Список литературы.....	14
	Приложение	15

I. Пояснительная записка

1.1. Направленность Программы

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» для обучающихся с ЗПР разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022 года № 678-р (с изменениями на 15 мая 2023 года), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации»).

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Аэробика» для обучающихся с ЗПР имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа ориентирована на создание условий для накопления двигательного и практического опыта, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, развитие «мышечного корсета», и правильное держание тела в различных ситуациях.

1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность, отличительные особенности Программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка. Программа дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность, посредством игры вводит в большой и удивительный мир музыки, движения и пластики. Благодаря аэробике снижается уровень заболеваемости,

повышается уровень физического развития и повышается благотворное влияние на развитие здоровья. При помощи партерной гимнастики программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка. Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Новизной Программы является использование нетрадиционных способов, методов физического воспитания и нетрадиционного инвентаря – мяча - фитбола, творческой самореализации детей. Мяч, по своим свойствам многофункционален и в программах аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что данная программа является бесценным помощником в сложной и кропотливой работе по совершенствованию физического развития, укрепления опорно-двигательного аппарата детей. Именно в дошкольном возрасте формируется правильная осанка и развивается «мышечный корсет», которые в дальнейшем уберегут позвоночник ребенка от сколиозов и сутулости, а также помогут сформировать правильную походку и правильное держание тела в различных ситуациях.

Отличительными особенностями Программы от уже существующих программ является то, что Программа составлена с учетом особенностей психофизического развития детей с ЗПР и позволяет в условиях дошкольной образовательной организации через дополнительное образование поэтапно освоить спортивные движения, правильно сформировать навык ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой навыки, развить координацию движений.

Учитывается ведущая игровая деятельность дошкольников, поэтому все задания, упражнения представлены в виде игр. Это позволяет в доступной детям форме выстроить процесс обучения, поддержать их интерес к занятиям и легче освоить сложные умения и навыки.

Цель программы - укрепление здоровья детей, содействие развитию двигательных и умственных способностей, психологическому и эмоциональному настрою, повышение интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования мяча - фитбола.

Задачи Программы:

1. Оздоровительные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно — двигательного аппарата;

- гармонично развивать двигательные качества, формировать навык правильной осанки;

- содействовать профилактике плоскостопия;

- развитию и функциональному совершенствованию сердечно — сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

2. Образовательные задачи:

- совершенствовать умение правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать;

- совершенствовать умение контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела, выполнять упражнения в разных исходных положениях;

- формировать навык ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

3. Развивающие задачи:

- формировать навык правильной осанки;

- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;

- продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.

4. Воспитательные задачи:

- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.3. Адресат Программы

Программа ориентирована на обучающихся с ЗПР в возрасте от 5 до 6 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений. В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений и осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами.

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

К шести годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до шести лет «возрастом двигательной расточительности». Сердечно-сосудистая система у ребенка 5-6 лет интенсивно формируется, но процесс этот не завершается даже у подростков. Средняя частота пульса к 5-6 годам составляет 92—95 ударов в минуту.

1.4. Объем и срок реализации Программы

Срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, всего 72 занятия в год.

1.5. Формы обучения

Форма обучения – очная.

1.6. Режим занятий

Формой организации обучения является занятие. Занятия организуются в соответствии с учебным планом, одно занятие в учебном плане соответствует одному академическому часу. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Продолжительность занятий для обучающихся в возрасте от 5 до 6 лет – не более 25 минут.

1.7. Особенности организации образовательного процесса

Занятия в объединениях с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану.

Групповая форма проведения занятий объединяет от 5 до 25 детей в группе.

Для обучающихся с задержкой психического развития необходимо использование дополнительной визуальной поддержки в виде смысловых опор, облегчающих восприятие инструкций, усвоение правил; обеспечение особой структуры занятия, обеспечивающей профилактику эмоциональных и интеллектуальных перегрузок и формирование саморегуляции деятельности и поведения; использование специальных приемов и методов обучения; дифференциация требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся; соблюдение оптимального режима физической нагрузки с учетом особенностей нейродинамики обучающегося, его работоспособности, темповых характеристик, использование гибкого подхода к выбору видов и режима физической нагрузки с учетом особенностей функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающегося (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.), использование здоровьесберегающих и коррекционно – оздоровительных технологий, направленных на компенсацию нарушений моторики, пространственной ориентировки, внимания, скоординированности межанализаторных систем (при реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта).

1.8. Планируемые результаты освоения Программы

Ожидаемые результаты:

Дети должны знать: назначение спортивного зала и правила поведения в нем, свойства и функции мяча, причины травматизма и правила безопасности на занятиях аэробикой, правила самостраховки, основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь: выполнять правила техники безопасности на занятиях аэробикой, выполнять комплексы упражнений программы, иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений, ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Подведение итогов реализации Программы предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов: конкурсов, выполнение творческих заданий, наблюдения педагога в ходе занятий, участие в мероприятиях дошкольной образовательной организации. Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях детей – участие в мероприятиях дошкольной образовательной организации: праздниках, развлечениях.

II. Содержание Программы

2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Введение Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы правилами поведения, правилами личной гигиены. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	наблюдение
	Тема 1.1. Вводное занятие. Диагностика обследования детей.	2	1	1	наблюдение
2	Раздел 2. Элементарный.	29	5	24	наблюдение
	Тема 2.1. Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные).	9	1	8	наблюдение
	Тема 2.2. Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.	6	1	5	наблюдение
	Тема 2.3. Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений.	6	1	5	наблюдение
	Тема 2.4. Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче.	5	1	4	
	Тема 2.5. Сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений.	3	1	2	
3	Раздел 3. Базовый.	20	1	19	наблюдение

	Тема 3.1. Индивидуальные и коллективные игровые упражнения.	8	1	7	наблюдение
	Тема 3.2. Подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.).	4	-	4	
	Тема 3.3. Подвижные игры с использованием фитбола как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.).	4	-	4	
	Тема 3.4. Подвижные игры с использованием фитбола, как опоры, на который прыгают, сидят, лежат и др.).	4	-	4	
4	Раздел 4. Творческий.	20	1	19	
	Тема 4.1. Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка.	6	1	5	
	Тема 4.2. Музыкально-ритмические импровизации с мячами.	5	-	5	
	Тема 4.3. Подвижные игры с фитболами творческой направленности.	3	-	3	
	Тема 4.4. Креативные двигательные задания.	6	-	6	
5	Раздел 5. Итоговый мониторинг.	1	-	1	наблюдение
	Итого	72	8	64	

Учебно-тематический план программы включает в себя следующие разделы:

Раздел 1. Введение

Теория: Знакомство с основными разделами и темами программы, режимом работы правилами поведения, правилами гигиены письма. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Диагностика уровня физической подготовленности.

Раздел 2. Элементарный

Теория: Понятия игровых предметно - манипулятивных действий с мячом (шаги, связки, блоки).

Практика: Освоение навыков шага, связки, блока.

Раздел 3. Базовый

Теория: Понятие индивидуальных и коллективных игровых упражнений.

Практика: Освоение навыков прокатывания, подбрасывания, перелезания, перешагивая, переноса фитбола. Подвижные игры. Эстафеты.

Раздел 4. Творческий

Теория: Понятие динамических упражнений, направленных на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка, музыкально-ритмические импровизации с мячами.

Практика: Освоение навыков музыкально – ритмических движений с мячом. Танцевальные упражнения (элементы ритмики). Креативные игры и упражнения. Подвижные игры с фитболами.

III. Условия реализации Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий по Программе

Для успешной реализации программы и организации педагогического процесса является развивающая предметно-пространственная среда и материально-техническое оснащение:

- просторный спортивный зал с хорошим освещением, ковровым покрытием;
 - резиновые коврики;
- Оснащение занятий:
- фитбол - мячи разного диаметра, гимнастические палки, обручи, шнуры, канат, массажные коврики, мелкие предметы;
 - соблюдение санитарно–гигиенических требований, проветривание и влажная уборка.

3.2. Информационное обеспечение

Аудио-, интернет источники.

3.3. Методическое обеспечение

При реализации Программы используются здоровьесберегающие и игровые технологии.

Здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и

развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие технологии, используемые в образовательной деятельности при подготовке к физическим упражнениям, помогают развивать физические и творческие способности детей, укреплять здоровье. Здоровьесберегающие технологии являются одним из средств духовного и физического развития ребенка, а также решают задачи по совершенствованию и улучшению речи детей.

Наиболее эффективным средством поддержания интереса детей к физкультурно-оздоровительной деятельности являются игровые технологии.

Игровые технологии:

- поддерживают интерес к спорту, давая специальные знания, умения и навыки;
- создают игровую мотивацию, стимулируя детей к деятельности;
- вовлекают в процесс игры всю личность ребёнка: эмоции, волю, чувства, потребности, интересы;
- способствуют лучшему усваиванию и запоминанию материала занятия;
- доставляют детям удовольствие и вызывают желание повторить игру в самостоятельной деятельности;
- повышают уровень развития познавательной активности и творческих способностей.

Каждое занятие включает в себя следующие этапы:

1. Организация детей:
 - приветствие педагога с детьми;
 - проверка готовности детей к занятию (собранность внимания);
2. Вхождение в тему:
 - создание мотивации, интереса к занятию (приёмы, содержащие занимательность, сюрпризный момент).
3. Основная часть занятия:
 - ОРУ;
 - работа над темой (объяснение материала и показ способа действия или постановка учебной задачи и совместное решение);
 - проведение подвижных игр, эстафет.
4. Точечный массаж, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия, переключивание мелких предметов ногами, ходьба по массажным дорожкам.
5. Закрепление знаний и навыков (повторение и совместные упражнения).

6. Итог занятия (анализ вместе с детьми выполненной работы, оценивание участия детей в занятии, сообщение о том, чем будут заниматься в следующий раз).

Занятия организуются в форме:

беседа, игра, олимпиада, практическое занятие, соревнование, эстафета.

Методы обучения

Для достижения необходимого уровня физического развития, применяются различные методы:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов.)

- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Учебные и наглядные средства

Для повышения эффективности на занятиях используются: методические пособия: Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», Сайкина Е.Г., С.В.Кузьмина «Танцы на мячах» иллюстрации, картинки, видеозаписи и презентации.

3.4. Кадровое обеспечение

Реализация Программы осуществляется педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное или высшее образование, (в том числе по направлению, соответствующему направленности Программы), и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, владеющим основами образовательной деятельности по представленной Программе в соответствии с указанной направленностью, обладающим соответствующими профессиональными знаниями и компетенциями.

IV. Оценка качества освоения Программы

Подведение итогов реализации Программы предполагает различные формы контроля результатов. Наблюдения педагога в ходе занятий, выполнение практических заданий и упражнений. Для определения результативности реализации программы разработан комплекс диагностических заданий, который проводится в два этапа. Обследование осуществляется с каждым ребенком, где предлагается выполнить определенные задания и упражнения. Все, используемые методики, вопросы издания соответствуют возрастным возможностям детей 5 - 6 лет.

Полученные при обследовании результаты заносятся в специальные диагностические таблицы для определения эффективности обучения.

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований физической подготовленности детей.

Программа кружка дополнена диагностическим материалом, позволяющим проводить обследование в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Диагностика проводится 2 раза в год (сентябрь– апрель).

Таблица мониторинга

Ф/И ребенка	Красиво выполняет элементы строевой подготовки		Правильно выполняет ритмические упражнения на развитие подвижности: рук, ног, шеи		Правильно выполняет базовые шаги в аэробике		Справляется с заданиями, которые развивают осанку, гибкость		Различает характер музыки, темп, ритм		Уровень развития
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	

Н – низкий уровень развития;

С – средний уровень развития;

В – высокий уровень развития

Список литературы

1. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от до 3 лет. М., 2009.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2010
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол - гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол - гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно - методическое пособие/ Под редакцией С.П. Евсеева.-СПб.: Изд-во ГАФКим. П.Ф.Лесгафта, 1999.
5. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников».
6. Романова Е.Е. Использование методики фитбола на занятиях с дошкольниками 5-6 лет// Физическая культура и спорт в системе воспитания юных петербуржцев: Матер. Науч.- практ. конф.- СПб.: ЦПИ, 2000. 4. Сайкина Е.Г., С.В.Кузьмина программа фитбол - аэробика для детей «Танцы на мячах»
7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006
8. С.В.Кузьмина «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей»,
9. Трушкин А.Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности: Автореф. дис. д-ра пед. Наук.-Ростов-на Дону, 2000
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
11. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет.сада. – М.: Просвещение, 1992

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график на 2024-2025 гг.

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Диагностика	Физкультурный зал	наблюдение
2	Сентябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	наблюдение
3	Сентябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	наблюдение
4	Сентябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	наблюдение
5	Октябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные)	Физкультурный зал	
6	Октябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и д.	Физкультурный зал	наблюдение
7	Октябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и д.	Физкультурный зал	наблюдение
8	Октябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	групповая	2	Прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание	Физкультурный зал	наблюдение

						и др.		
9	Ноябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на подвижном мяче. Прыжки на месте	Физкультурный зал	наблюдение
10	Ноябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений	Физкультурный зал	
11	Ноябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений	Физкультурный зал	
12	Ноябрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений	Физкультурный зал	
13	Декабрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на подвижном мяче. Прыжки на месте	Физкультурный зал	наблюдение
14	Декабрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на подвижном мяче. Прыжки на месте	Физкультурный зал	
15	Декабрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игра	2	Сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений	Физкультурный зал	наблюдение
16	Декабрь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Индивидуальные и практические	Физкультурный зал	наблюдение

						игровые упражнения		
17	Январь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	наблюдение
18	Январь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	наблюдение
19	Январь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	
20	Январь		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Индивидуальные и практические игровые упражнения	Физкультурный зал	наблюдение
21	Февраль		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	соревнование	2	Подвижные игры с использованием фитбола. Прокатывание, подбрасывание перенос фитбола.	Физкультурный зал	наблюдение
22	Февраль		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Подвижные игры с использованием фитбола. Прокатывание, подбрасывание перенос фитбола	Физкультурный зал	наблюдение
23	Февраль		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Подвижные игры с использованием фитбола, как опоры, на которой прыгаю, сидят, лежат.	Физкультурный зал	наблюдение
24	Февраль		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Подвижные игры с использованием фитбола как опоры, на которой прыгаю, сидят,	Физкультурный зал	

						лежат.		
25	Март		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование способностей ребенка.	Физкультурный зал	наблюдение
26	Март		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование способностей ребенка.	Физкультурный зал	наблюдение
27	Март		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	Олимпиада	2	Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование способностей ребенка.	Физкультурный зал	наблюдение
28	Март		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	наблюдение
29	Апрель		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	
30	Апрель		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	наблюдение
31	Апрель		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	практическое	2	Музыкально-ритмические импровизации с мячом	Физкультурный зал	
32	Апрель		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Подвижные игры и упражнения с фитболами творческой	Физкультурный зал	наблюдение

						направленност и.		
33	Май		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Креативные двигательные задания	Физкультурный зал	наблюдение
34	Май		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Креативные двигательные задания	Физкультурный зал	наблюдение
35	Май		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Креативные двигательные задания	Физкультурный зал	наблюдение
36	Май		15 ⁴⁵ -16 ¹⁰	игровое	2	Итоговый мониторинг	Физкультурный зал	наблюдение
ИТГО:					72			