

**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
(для детей с тяжелым нарушением речи, общим недоразвитием речи)**

«ФИТНЕСЯТА»

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

**Подсеваткина Юлия Николаевна,
педагог дополнительного образования**

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 61 от 01.09.2026 г.
Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»
_____ И.В.Петерсон

**Календарный учебный график
реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Фитнесята» на 2026/2027 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1 год Гр.1, Гр.2, Гр.3	03.09.2026	27.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
1 год, гр.4	04.09.2026	21.05.2027	36	36	72	1 раз в неделю 2 часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 52385081FD24DE043388602A39531DE0
Владелец: Петерсон Ирина Вячеславовна
Действителен: с 10.07.2026 до 03.10.2027

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 61 от 01.09.2026 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ «На 9-ой линии»

И.В.Петерсон

Календарно-тематический план к адаптированной дополнительной общеразвивающей программы
«Фитнесята» на 2026/2027 учебный год

Группа №1, 2, 3 на 2026/2027 учебный год

Понедельник, четверг

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно- тематически м планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы контроля
			по плану	фактич еская	Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спорт.зале	03.09		1	1	2	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	07.09		2	-	2	Самостоятельная работа
3.		Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	10.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
4.		Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	14.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность

5.		Выполнение комплексных упражнений на растягивание	17.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
6.	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	21.09		-	2	2	Зачёт
7.	Фитбол- гимнастика	Знакомство с понятием «фитбол-гимнастика», рассказ о гимнастических мячах	24.09		2	-	2	Анализ выполнения задания на точность
8.		Выполнение упражнений на фитболах из разных исходных положений	28.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
9.		Выполнение упражнений на фитболах направленные на равновесие и вестибулярный аппарат	01.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
10.		Разучивание базовых шагов фитбол-гимнастики	05.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
11.		Разучивание базовых связок	08.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
12.	Стретчинг	Знакомство с направлением «Стретчинг»	12.10		2	-	2	Самостоятельная работа
13.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	15.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
14.		Выполнение упражнений направленные на повышение эластичности и	19.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность

15.		тонуса мышц						
		Выполнение упражнений на улучшении координации движений	22.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
16.	Степ- аэробика	Знакомство с направлением «степ-аэробика», рассказ о степ-платформе и занятиях на ней	26.10		2	-	2	Самостоятельная работа
17.		Разучивание базовых шагов	29.10		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
18.		Выполнение упражнений направленных на разогрев всего тела	02.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
19.		Выполнение упражнений направленных на укрепление икр и бёдер	05.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
20.		Выполнение упражнений направленных на развитие ловкости и улучшению координации движений	09.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
21.	Самомассаж с использованием Су- Джока	Демонстрация Су-Джоков Пальчиковые игры-самомассажи	12.11		2	0	2	Опрос
22.		Пальчиковые игры-самомассажи	16.11		-	2	2	Контрольное задание
23.		Пальчиковые игры-самомассажи	19.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
24.		Пальчиковые игры-самомассажи	23.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений

25.		Пальчиковые игры-самомассажи	26.11		-	2	2	Контрольное задание
26.	Подвижные игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действие и поведение детей, ход игры)	30.11		2	-	2	Беседа
27.		Игры на реакцию	03.12		-	2	2	Самоанализ
28.		Спортивные игры	07.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест
29.		Игры с мячом	10.12		-	2	2	Самоанализ, определение мест
30.		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	14.12		-	2	2	Самоанализ
31.		Игры сцеплялки	17.12		-	2	2	Анализ игр
32.	Работа со спортивным инвентарём	Рассказ о спортивных снарядах и выполнение упражнений с ними	21.12		2	-	2	Опрос
33.	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	24.12		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу
34.	Работа со спортивным инвентарём	Выполнение комплекса упражнений с эспандером	28.12		-	2	2	Контрольное задание
35.		Выполнение комплекса упражнений с гантелями. Инструктаж по ТБ, ПДД.	11.01		-	2	2	Контрольное задание
36.		Выполнение комплекса упражнений с обручами.	14.01		-	2	2	Контрольное задание
37.		Выполнение комплекса упражнений с скакалкой	18.01		-	2	2	Контрольное задание

38.	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	21.01		1	1	2	Опрос
39.	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	25.01		1	1	2	Наблюдение, беседа
40.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	28.01		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность
41.		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	01.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
42.		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	04.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
43.	Стретчинг	Выполнение комплекса упражнений направленные на увеличение диапазона движений в суставах	08.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
44.		Выполнение упражнений из разных исходных положений	11.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
45.		Выполнение упражнений на предотвращение таких повреждений, как растяжение мышц, сухожилий и связок	15.02		-	2	2	Анализ выполнения упражнений

46.	Речедвигательные упражнения и игры	Упражнения на все виды моторики	18.02		2	0	2	Проверка на заучивание комплекса
47.		Упражнения на развитие координационно-регулирующих функций речи и движения	22.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
48.		Дыхательно-артикуляторный тренинг	25.02		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
49.		Разучивание танцевально-ритмической композиции	01.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
50.		Упражнения на развитие просодических компонентов речи	04.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
51.		Речевые игры	11.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
52.		Дыхательно-артикуляторный тренинг	15.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
53.		Эмоционально-волевой тренинг	18.03			2	2	
54.		Игрогимнастика	22.03			2	2	
55.	Степ-аэробика	Выполнение комплекса упражнений на растяжку	25.03		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса

56.		Выполнение комплекса музыкально-пространственных упражнений	29.03		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
57.		Повторение базовых шагов степ-аэробики и разучивание простых связок между ними	01.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
58.		Разучивание комплекса спортивно-музыкальных связок степ-аэробики	05.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
59.		Разучивание спортивных элементов и связок на степ- платформе для показательного выступления	08.04		-	2	2	Открытое занятие
60.		Репетиция спортивного танца	12.04		-	2	2	Выступление на сцене
61.	Дыхательная гимнастика	Диафрагмальное дыхание	15.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
62.		Игровые дыхательные упражнения	19.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
63.	Работа со спортивным инвентарем	Выполнение упражнений на тренировку мышц ног и ягодич	22.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
64.	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	26.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений

65.	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	29.04		-	2	2	Наблюдение
66.	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	03.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
67.	Самомассаж использованием Су-Джока	с Пальчиковые игры-самомассажи	06.05			2	2	
68.	Подвижные игры	Игры на меткость	13.05		-	2	2	Определение мест
69.		Игры народов мира	17.05		-	2	2	Самоанализ
70.		Спортивные игры с мячом	20.05		-	2	2	Распределение мест
71.		Игры на природе	24.05		-	2	2	Самоанализ
72.	Итоговая диагностика	Определение качества усвоения детьми образовательной программы	27.05		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу
		ИТОГО:			19	125	144	

**Календарно-тематический план
Группа №4 на 2026/2027 учебный год**

Пятница

№ п/п	Наименование раздела (темы) ОП, количество часов в соответствии с учебно-тематическим планом ОП	Тема занятия, содержание (теоретическая и практическая часть)	Дата проведения занятия по плану/ фактическая		Количество часов			Формы контроля
			по плану	фактическая	Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале	04.09.		1	1	2	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения	Знакомство с понятиями ОРУ, объяснение понятий и основных терминов	11.09		2	-	2	Самостоятельная работа
3	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений из положения стоя	18.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
4	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений из положения сидя и лёжа	25.09		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
5	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплексных упражнений на растягивание	02.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
6	Входная диагностика	Определение стартовых физических возможностей детей	09.10		-	2	2	Зачёт

7	Самомассаж с использованием Су-Джока	Демонстрация Су-Джоков	16.10		2	-	2	Самостоятельная работа
8		Пальчиковые игры-самомассажи	23.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
9		Пальчиковые игры-самомассажи	30.10		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
10		Пальчиковые игры-самомассажи	06.11		-	2	2	Анализ выполнения задания на точность
11	Речедвигательные упражнения и игры	Упражнения на все виды моторики	13.11		2	-	2	Опрос
12		Упражнения на развитие координационно-регулирующих функций речи и движения	20.11		-	2	2	Контрольное задание
13		Дыхательно-артикуляторный тренинг	27.11		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
14		Разучивание танцевально-ритмической композиции	04.12		-	2	2	Анализ освоения простых (базовых) движений
15		Упражнения на развитие просодических компонентов речи	11.12		-	2	2	Контрольное задание
16	Подвижные игры	Подготовка к проведению игры (объяснение содержания игр, действий и поведение детей, ход игры)	18.12		2	-	2	Беседа
17		Игры на реакцию	25.12		-	2	2	Самоанализ

18		Спортивные игры Инструктаж по ТБ	15.01		-	2	2	Самоанализ, определение мест
19		Игры с мячом	22.01		-	2	2	Самоанализ, определение мест
20		Игры со скакалкой, резинкой, канатом	29.01		-	2	2	Самоанализ
21		Игры сцеплялки	05.02		-	2	2	Анализ игр
22	Промежуточная диагностика	Выявление достигнутого на данном этапе уровня освоения программы	12.02		-	2	2	Зачёт по пройденному материалу
23	Релаксация	Рассказ об эффективности релаксационной техники, выполнение упражнений на расслабление	19.02		1	1	2	Опрос
24	Дыхательная гимнастика	Рассказ о 3-х типах дыхания, выполнение динамических дыхательных упражнений	26.02		1	1	2	Наблюдение, беседа
25	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса упражнений на переход от движений в мелких суставах к движениям в более крупных	05.03		-	2	2	Анализ выполнения движений на точность
26		Выполнение комплекса упражнений разнонаправленного воздействия	12.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
27		Выполнение комплекса упражнений на разные мышечные группы	19.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
28	Самомассаж использованием Су-Джока	Пальчиковые игры-самомассажи	26.03		-	2	2	Анализ выполнения упражнений

29		Пальчиковые игры-самомассажи	02.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
30		Пальчиковые игры-самомассажи	09.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
31	Речедвигательные упражнения и игры	Эмоционально-волевой тренинг	16.04		-	2	2	Самостоятельное воспроизведение комплекса
32		Игрогимнастика	23.04		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
33	Релаксация	Выполнение упражнений направленные на расслабление тех групп мышц, которые были наиболее напряжены во время тренировки	30.04		-	2	2	Анализ выполнения упражнений
34	Дыхательная гимнастика	Выполнение упражнений направленных на обучение диафрагмальному дыханию	07.05		-	2	2	Наблюдение
35	Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на все группы мышц	14.05		-	2	2	Проверка на заучивание комплекса
36	Итоговая диагностика	Определение качества усвоения детьми образовательной программы	21.05		-	2	2	Зачёт по пройденном у материалу
		ИТОГО:			11	61	72	