

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
КРАСНОХОЛМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Краснохолмский Дом детского творчества»**

**СОГЛАСОВАНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол №1  
от «15» августа 2025 г.**

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУДО  
«КРАСНОХОЛМСКИЙ ДДТ»  
\_\_\_\_\_ Орлова М.В.  
ПРИКАЗ №64 от 15.08.2025г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ  
УРОВЕНЬ: СТАРТОВЫЙ  
ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 7-9  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 1 ГОД  
Ф. И.О., ДОЛЖНОСТЬ: Орлова И. С.  
педагог дополнительного образования**

**Красный Холм**

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт норма жизни» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**1.1.Направленность программы– физкультурно - спортивная.** Данная программа направлена на обучение детей 7-9 лет с целью повышения уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей. Программа направлена на обеспечение гармоничного эстетического и физического развития, выработка навыков здорового образа жизни. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для формирования таких личностных качеств, как уверенность в себе, доброжелательное отношение к сверстникам, умение радоваться успехам товарищей, способность работать в группе и проявлять лидерские качества.

### 2.Актуальность и новизна программы .

#### Актуальность программы

обусловлена требованиями общества на воспитание творческой, гармонично развитой, активной личности. Программа ориентирована на формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Развитие потенциала личности обучающегося при освоении данной программы происходит, преимущественно, за счёт прохождения через разнообразные творческие подходы к учебной деятельности, способствующие стремлению значимости собственной личности (самореализацию), способности к самовыражению, рефлексии собственной жизнедеятельности.

**Новизна программы** обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры», реализуемая на базе МБОУДО “Краснохолмский ДДТ”, предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса, рационально сочетать различные направления фитнеса, оказывающие влияние и на развитие двигательных способностей, правильное формирование опорно- двигательной системы детского организма.

**3.Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется использование различных инновационных технологий:

- информационно-коммуникативные (презентации, видеофильмы);
- здоровьесберегающие;
- игровые: дидактическая игра облегчает восприятие учебного материала, делает его увлекательным, создает радостное настроение;
- основной формой организации двигательной деятельности является групповое фитнес-занятие.

В отличие от уроков физкультуры на них нет необходимости побеждать, ценится не победа, а участие. Никто не выставляет оценки. Таким образом, дети разной физической подготовки могут заниматься физическими упражнениями, не боясь неудовлетворительной оценки со стороны педагога и одноклассников, и получать удовольствие от занятий.

**4. Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 9 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физкультурному спорту. Наполняемость групп 1 года обучения – 10 человек

**5. Срок реализации программы: 1 год.**

**6. Форма обучения:** очная

**7 . Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 4 раза в неделю по 2 академических часа.

## **II. Цель реализации программ**

повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.

**Развивающие:**

- развивать основных физических качеств, координационных, ориентационно-пространственных, временных, ритмических способностей;
- развивать свободное общение с детьми и взрослыми по поводу своего самочувствия, здоровья, двигательной деятельности;
- содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, воображения.

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- воспитывать личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.

### III .Содержание программы.

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
2	Общеразвивающие упражнения	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
3	Здоровый образ жизни и его составляющие подвижные игры	2	2	0
4	Подвижные игры	24	10	14
5	Общеразвивающие упражнения	15	5	10
6	Здоровый образ жизни и его составляющие подвижные игры	2	2	0
7	Танцевально – подвижные игры с мячом	5	0	5
8	Здоровый образ жизни и его составляющие	7	2	5
9	Растяжка и расслабление	15	0	15
10	Подвижные игры	10	0	10
11	Здоровый образ жизни и его составляющие	7	7	0
12	Подвижные игры	20	0	20
13	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0
14	Общеразвивающие упражнения	10	0	10
15	Итоговое занятие	1	0	1
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>

Содержание:

- 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.**  
**Проведение инструктажа по технике безопасности. Спортивное оборудование и спортивная форма.**
- 2. Общеразвивающие упражнения.**  
Упражнения для формирования навыка правильной осанки.  
Упражнения общей разминки индивидуально и в парах.
- 3. Здоровый образ жизни и его составляющие**  
Беседа о здоровом образе жизни.
- 4. Подвижные игры.**

Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств.

Подвижные игры для совершенствования быстроты.

Эстафеты.

### **5. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

Гимнастика с познавательной активностью.

### **6. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Беседа о здоровом образе жизни.

### **7. Танцевально – игровая гимнастика.**

**Флешмоб.** Музыкально - подвижные игры.

### **8. Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Беседа о здоровом образе жизни. Беседа полезная и неполезная еда.

### **9. Растижка и расслабление.**

Упражнения на расслабление, в тч в парах.

Упражнения для растяжки.

### **10.Подвижные игры.**

Подвижные игры для совершенствования быстроты

Эстафеты.

### **11.Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Беседа о здоровом образе жизни.

### **12.Подвижные игры.**

Подвижные игры для совершенствования выносливости.

Подвижные игры для развития внимания.

### **13.Здоровый образ жизни и его составляющие.**

Беседа о здоровом образе жизни. Фрукты и овощи.

### **14.Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для формирования навыка правильной осанки.

Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени.

### **15.Итоговое занятие.**

Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов.

## **IV. Планируемые результаты.**

- **Личностные результаты:**
- установка на здоровый образ жизни;

- ориентация в нравственном содержании, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение.

### **Метапредметные результаты:**

- *Регулятивные универсальные учебные действия:*

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить корректизы в исполнение по ходу реализации и после.

- *Познавательные универсальные учебные действия:*

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

- *Коммуникативные универсальные учебные действия:*

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, мини группам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются **универсальные компетенции:**

Понимать и принимать учебную задачу.

Анализировать причины успеха/неуспеха.

Проявлять индивидуальные творческие способности.

Работать в группе, помогать партнерам по команде.

Включаться в диалог.

Формулировать собственное мнение и позицию.

Умению выражать эмоции.

### **предметные результаты:**

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

Последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног.

Разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

Соблюдать технику безопасности.

Выполнять несложные связки ОРУ без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи, скакалки).

Выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание.

Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Выполнять ОРУ (по выбору педагога).

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеТЬ**:

Навыками работы с различными художественными материалами.

Навыками сочетать двигательные упражнения с дыханием;

Владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание).

### **V. Календарный учебный график**

Срок проведения	Режим занятий	Количество учебных часов	Дата окончания занятий	Дата начала занятий	Год обучения	№ п/п
Входная – сентябрь, Промежут. – декабрь, Итоговая - май	По 2 часа 4 раза в неделю ,	144	26.05	01.09	2025 - 2026	1

### **VI. Условия реализации программы.**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе МБОУДО «Краснохолмский ДДТ».

Для занятий необходимо помещение – зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

#### **2. Информационное обеспечение.**

1. [https://ds223.centerstart.ru/sites/ds223.centerstart.ru/files/archive/osanka\\_i\\_ploskostopie.pdf](https://ds223.centerstart.ru/sites/ds223.centerstart.ru/files/archive/osanka_i_ploskostopie.pdf)
2. <http://igra-detskaya.ru/index.php/malopodvizhnye>
3. <http://juravushka9.ru/article427>
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/malopodvizhnye-igry-dlja-doshkolnikov-igry-dlja-horoshego-nastroenija.html>
5. [http://college4.ru/attachments/article/176/Pr\\_podvij.pdf](http://college4.ru/attachments/article/176/Pr_podvij.pdf)

### **3. Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог Орлова И.С., имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 14.09.2009 и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

### **VII. Форма аттестации о оценочные материалы.**

Контроль за деятельностью учащихся осуществляется через проверку знаний, умений и навыков, связанных с тем или иным видом деятельности, который они осваивают в соответствии с учебным планом.

- *начальный или входной контроль* проводится с целью определения уровня развития обучающихся;
- *промежуточный контроль* — с целью определения результатов обучения (проводится по окончании каждого полугодия);
- *итоговый контроль* — с целью определения изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей (на конец срока реализации программы).

### **VIII. Методические материалы.**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволяют установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ);
- наглядный (иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкционным картам, схемам и др.).

#### **Приемы образовательной деятельности:**

- игра (на развитие внимания, скорости, выносливости),

- спортивные конкурсы и эстафеты,
- наглядность (рисунки, фотографии, видеоматериалы, литература).

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для физического развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

**Основные образовательные процессы:** решение поставленных задач на базе имеющегося оборудования, формирующих способы продуктивного взаимодействия с действительностью; эстафеты.

### **Основные формы деятельности:**

- познание и учение: освоение принципов здоровьесберегающих технологий.
- общение: принятие правил, ответственность, как за собственные учебные достижения, так и за результаты в рамках «общего дела».
- творчество: освоение принципов построения ритмической композиции, используя танцевально - игровую гимнастику.
- игра: игра в команде, индивидуальные соревнования.
- труд: усвоение позитивных установок к труду и различным современным технологиям, помогающим в решении поставленных задач.

### **Форма организации учебных занятий:**

- индивидуальная;
- индивидуально – групповая;
- групповая;
- практическое занятие;
- акция;
- беседа;
- игра;
- презентация.

### **Типы учебных занятий:**

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

## 2.4. Календарный учебный график реализации программы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Ко л- во час ов, все го	Содержание занятия	Дата планируе мая 1 группа	Дата планируем ая 2 группа	Дата фактическая	Примечание
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b>	<b>4</b>					
1.1	Знакомство с обучающимися, инструктаж, знакомство с художественными материалами.	1	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.				
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	Знакомство с основными видами спортивного инвентаря в зале, правила обращения с ними.				
1.3	Спортивная форма. Требования, предъявляемые к одежде для занятий	1	Общие требования, предъявляемые к одежде для занятий спортом.				
1.4	Игры на знакомство	1	«Хлоп-топ-ты-я», «Мы сегодня все друзья», «Кто я?», «Мячик».				
<b>2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>20</b>					
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи и гимнастические палки «Ловим здоровье на ладони».				
2.2.	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики простудных заболеваний «На поиск Жар - птицы».				
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в	1	Практика простых упражнений для профилактики				

	парах		простудных заболеваний «В стране роботов».				
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Выполнение поворотов, наклонов, вращений, приседаний с мячами «Ежик резиновый».				
2.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.				
2.6	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Практика простых упражнений «Магазин заводных игрушек», «В зоопарке».				
2.7	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке С. Маршака «Кошкин дом».				
2.8	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. Прыжковые упражнения.				
2.9	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке Н. Носова «Полет на луну».				
2.10	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Прыжковые упражнения. «Щенки на прогулке»				
2.11	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки, гимнастические коврики.				

2.1 2	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног				
2.1 3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки, гимнастические коврики.				
2.1 4	Эстафета	1	Эстафета «Нитки - моталки», «Передача мяча в колонне», «Поезд».				
2.1 5	Эстафета	1	Эстафета парами				
2.1 6	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».				
2.1 7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений у стены, упражнений с инвентарем				
2.1 8	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве «Музыкальный ежик».				
2.1 9	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для самовыражения «Создай образ».				
2.2 0	Выполнение упражнений для самовыражения «Создай образ».	1	Развитие гибкости в плечевых суставах; формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. Упражнения на гибкость «Веточка»,				

			«Гора».				
<b>3.</b>	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	<b>2</b>					
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	Человек и его здоровье.				
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Правильное питание.				
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>20</b>					
<b>4.1.</b>	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Охотник и зайцы», «Опереди на этап».				
<b>4.2.</b>	Эстафета	1	Разбивание разными способами команд на группы. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.				
<b>4.3.</b>	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчики - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».				
<b>4.4</b>	Эстафета	1	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).				
<b>4.5</b>	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение целей и правил занятия. «Мышки в кладовой», «Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки».				
<b>4.6</b>	Эстафета	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».				
<b>4.7</b>	Эстафета	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».				
<b>4.8</b>	Эстафета	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».				
<b>4.9</b>	Эстафета	1	Эстафеты «Передал – садись», «Мяч				

			среднему», «Парашютисты», «Скалка под ногами», «Тачка».				
4.1 0	Эстафета	1	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».				
4.1 1	Подвижные игры для развития выносливости	1	Физкультурный досуг «Волшебный канат», «Классики», «Скалочки - десятки».				
4.1 2	Эстафета	1	Эстафета «Нитки - моталки», «Передача мяча в колонне», «Поезд».				
4.1 3	Подвижные игры на развитие внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «У медведя в бору», «Через ручеек», «Птички и кошка», «Мышеловка», «Прыгуны и ползуны»				
4.1 4	Эстафета	1	Эстафета парами.				
4.1 5	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений «Дровосек», «Сердитый ежик», «Воздушный шарик».				
4.1 6	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Сосулька», «Снеговик», «Плытем в облаках»				
4.1 7	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Любопытная Варвара», «Гишина», «Спортсмены».				
4.1 8	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и				

			внешней стороны бедра, голеней, расслабление				
<b>4.1 9</b>	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).				
<b>4.2 0</b>	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).				
<b>5.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>15</b>					
<b>5.1.</b>	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.				
<b>5.2.</b>	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Качели», «Малыши выросли», «Скакалка». Самомассаж стоп.				
<b>5.3</b>	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».				
<b>5.4</b>	Гимнастика с изобразительной деятельностью	1	Выполнение комплекса упражнений «В лес по ягоды».				
<b>5.5</b>	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Баба Яга и Иванушка», «Колобок на окошке».				
<b>5.6</b>	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений у стены, упражнений с инвентарем.				
<b>5.7</b>	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. «Бабочка», «Султанчик»,				

	голени		«Самолетики», «Ручки пошагали». Самомассаж ног.				
5.8	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке Л. Толстого «Три медведя».				
5.9	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Калейдоскоп».				
5.10	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием				
5.11	Эстафета	1	Эстафета с мячами				
5.12	Эстафета	1	Эстафета скакалки, гим. скамейки				
5.13	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием				
5.14	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кеглю», «Рыба, птица, зверь», «Ухо - нос», «Разные животные».				
5.15	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».				
6.	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	2					
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Здоровый сон.				
6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Польза двигательной активности.				
7.	<b>Танцевально – игровая гимнастика</b>	5					

7.1.	Игроритмика	1	Выполнение танцевального шага в ритм с музыкой «Цепочка дружбы», «Звуковой остров», «Змейка».				
7.2.	Игроритмика	1	Выполнении движений под музыку «Музыка в шагах», «Чувство ритма», «Ритмичная ходьба».				
7.3	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Волшебная трость».				
7.4	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Ожившие игрушки».				
7.5	Игрогимнастика	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости «Доктор».				
8.	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	7					
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Красивая осанка.				
8.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Режим дня.				
8.3	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.				
8.4	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Приветствие Солнцу», «Плавающий дракон».				
8.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Выполнение				

	аппарата стопы и голени		упражнений «Барабанщики», «Кто принесет первым».				
8.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Солнце и бельчата».				
8.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «В лесу», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.				
<b>9.</b>	<b>Растяжка и расслабление</b>	<b>15</b>					
9.1	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц шеи, плеч, груди, спины, расслабление.				
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку пресса, передней части бедра, расслабление.				
9.3	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие гибкости в плечевых суставах; формирование правильной осанки и укрепление мышц спины и живота. Упражнения на гибкость «Веточка», «Гора».				
9.4	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Потягивания», «Кулачки», «Снежинки», «Пружинки».				
9.5	Упражнения на развитие гибкости, в т.ч в парах	1	Развитие подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Упражнения на гибкость. «Выпады вперед», «Кошка»,				

			«Мостик».				
9.6	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Солнышко и тучка», «Качели», «Винт», «ЧО-ЧО-ЧО».				
9.7	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений «Дровосек», «Сердитый ежик», «Воздушный шарик».				
9.8	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Сосулька», «Снеговик», «Плытем в облаках».				
9.9	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника вперёд; растягивание мышц бедра. Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперёд» (в парах), «Отведение ног в стороны», «Лошадка».				
9.10	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Любопытная Варвара», «Тишина», «Спортсмены».				
9.11	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника назад, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Выполнение упражнений «Невалышка», «Поднимание ног», «Коробочка».				

			«Колобок».				
9.1 2	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и внешней стороны бедра, голеней, расслабление.				
9.1 3	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений на гибкость. «Наклоны вперёд», «Сесть – встать», «Выпады ногой поочерёдно».				
9.1 4	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений «Замок», «Выкрут», «Качалка», «Верблюд».				
9.1 5	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Качели», «Горошина», «Тень», «Тюльпан».				
<b>10.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>					
10. 1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение правил. «Коршун и наседка», «Удочка», «Медведи и пчелы», «Прыжки на одной ноге».				
10. 2	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).				
10. 3	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробыши», «Свободное место», «Мышки в				

			кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»				
10. 4	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.				
10. 5	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»				
10. 6	Эстафета	1	Эстафета перемена мест, «Борьба за мяч».				
10. 7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «С кочки на кочку».				
10. 8	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»				
10. 9	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием.				
10. 10	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробы», «Свободное место», «Мышь в кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»				
11.	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	7					
11. 1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.				
11. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Личная гигиена.				
11. 3	Викторина	1	Беседа. Закрепление материала.				
11. 4	Рисунки фрукты	1	Беседа				
11. 5	Рисунки овощи	1	Беседа				
11. 6	Обсуждение	1	Беседа				
11. 7	Выставка	1	Беседа				
12.	<b>Подвижные игры</b>	20					
12. 1	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках,				

			«Паучки», «Тачка», «Кенгуру».				
12. 2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. «Ведение мяча», «Через ручеек», «Скачки на мячах», «Паучки»				
12. 3	Эстафета	1	Эстафета с предметами.				
12. 4	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».				
12. 5	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кеглю», «Рыба, птица, зверь», «Ухо - нос», «Разные животные».				
12. 6	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Скачки на мячах», «Буйволы».				
12. 7	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Бег командой», «Гусеница».				
12. 8	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Запрещенное движение», «Покажи, не ошибись», «Слушай внимательно», «Четыре стихии», «Менялки».				
12. 9	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки»,				

			«Тачка», «Кенгуру».				
12. 10	Развитие скоростно - силовых качеств	1	Физкультурный досуг «Попрыгунчики - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».				
12. 11	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробы», «Свободное место», «Мышки в кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки				
12. 12	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Быть здоровым – здорово!»				
12. 13	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).				
12. 14	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц шеи, плеч, груди, спины, расслабление				
12. 15	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве .				
12. 16	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве.				
12. 17	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве .				
12. 18	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Калейдоскоп».				
12. 19	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, выпады, приседания. «Регулировщик».				

12. 20	Эстафета	1	Эстафета парами.				
13.	<b>Здоровый образ жизни и его составляющие</b>	2					
13. 1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.				
13. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Профилактика болезней.				
14.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	10					
14. 1	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений «Полет на Марс»				
14. 2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.				
14. 3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Приветствие Солнцу», «Плыющий дракон».				
14. 4	Гимнастика с познавательной активностью	1	Физкультурный досуг по сказке Г.-Х. Андерсена «Снежная королева».				
14. 5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Выполнение упражнений «Барабанщики», «Кто принесет первым».				
14. 6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Заячья полянка».				
14. 7	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Олимпиада в лесу».				
14. 8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений «Солнце и бельчата».				
14. 9	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса,				

			пресса и спины, мышц ног				
14. 10	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», «В лесу», «Горка», «Идем за грибами». Самомассаж ног.				
15.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>					
15. 1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1	Подведение итогов. Оценка приобретенных навыков владения спортивным инвентарем и выполнения простых физических упражнений				
	<b>Итого</b>	<b>144</b>					