

**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 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	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	3	1
2	Общеразвивающие упражнения	20	6	14
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
	Итого	144	39	105

Содержание:

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Проведение инструктажа по технике безопасности. Спортивное оборудование и спортивная форма.

2. Общееразвивающие 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. Растяжка 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 коррективы 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

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий	Срок проведения промежуточной оц ной
1	2025 - 2026	01.09	26.05	36	144	По 2 часу 4 раза в неделю ,	Входная – сентябрь, Промежут. – декабрь, Итоговая - май

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_ploskostopi_e.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

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

			среднему», «Парашютисты», «Скакалка 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», «Скакалочки - 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», «Плывем в облаках				
4.1 7	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Любопытная Варвара», «Тишина», «Спортсмены».				
4.1 8	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и				

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

	голень		«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».				
5.1 0	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием				
5.1 1	Эстафета	1	Эстафета с мячами				
5.1 2	Эстафета	1	Эстафета скакалки, гим. скамейки				
5.1 3	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием				
5.1 4	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кегли», «Рыба, птица, зверь», «Ухо - нос», «Разные животные».				
5.1 5	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.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2					
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Здоровый сон.				
6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Польза двигательной активности.				
7.	Танцевально – игровая гимнастика	5					

7.1.	Игроритмика	1	Выполнение танцевального шага в ритм с музыкой «Цепочка дружбы», «Звуковой остров», «Змейка».				
7.2.	Игроритмика	1	Выполнений 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.	Здоровый образ жизни и его составляющие	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», «Плывущий 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.				
9.	Растяжка и расслабление	15					
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», «Плыдем 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 «Неваляшка», «Поднимание ног», «Коробочка»,				

			«Колобок».				
9.1 2	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и внешней стороны бедра, голени, 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».				
10.	Подвижные игры	10					
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 воробы», «Свободное место», «Мыши 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 воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»				
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	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.	Подвижные игры	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 кегли», «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 воробьи», «Свободное место», «Мыши 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.	Здоровый образ жизни и его составляющие	2					
13. 1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.				
13. 2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Профилактика болезней.				
14.	Общеразвивающие упражнения	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», «Плывущий 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 «Барабанчики», «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.	Итоговое занятие	1					
15. 1	Занятие по исследованию результативности. Подведение итогов	1	Подведение итогов. Оценка приобретенных навыков владения спортивным инвентарем и выполнения простых физических упражнений				
	Итого	144					