

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

СОГЛАСОВАНО
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
Протокол №4
от «26 » мая 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУДО
«Краснохолмский ДДТ»
_____ Орлова М.В.
Приказ №52 от 26.05.2026г.

Орлова
Марина
Валерьевна

Подписано цифровой
подписью: Орлова
Марина Валерьевна
Дата: 2026.09.02
12:08:04 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТ-НОРМА ЖИЗНИ»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Ф.И.О., должность: педагог дополнительного образования

Орлова Ирина Сергеевна

2026г.

Паспорт программы

Название программы	Программа Спорт- норма жизни
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «Краснохолмский ДДТ»
Автор/составитель программы	Педагог дополнительного образования Орлова И.С.
Аннотация	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спорт норма жизни» составлена в соответствии с требованиями</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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», - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р, - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы), - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. № 19 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Направленность программы – физкультурно - спортивная.

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.

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.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 14 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физическому развитию.

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

	<p>дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать личности обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности. – обеспечивать формирование чувства коллективизма и взаимопомощи.
Год разработки программы	2026г.
Где, когда и кем утверждена программа	НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА ПРОТОКОЛ №4 ОТ 26.05.2026Г. ПРИКАЗОМ №52
Программа рассмотрена	Педагогическим советом
Тип программы по функциональному назначению	Дополнительная общеразвивающая
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид деятельности в рамках направленности	Физическая культура и спорт: традиционные и современные виды спорта
Уровень программы	стартовый уровень
Форма обучения по программе	очная
Охват детей по возрастам	разновозрастные группы
Срок реализации программы	1 год

Финансирование программы	Бюджетное финансирование
Вид программы по степени авторского вклада	<i>модифицированная программа</i> – программа, в основу которой положена программа примерная (типовая), но частично преобразованная, скорректированная под конкретные условия реализации;

I . 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»,
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы),
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 г. №19 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Направленность программы – физкультурно - спортивная.

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.

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 «Спорт норма жизни», 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.

4.Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7 – 12 лет, без ограничений возможностей здоровья, проявляющих интерес к физическому развитию. Наполняемость одной группы обучения – 10 человек

5. Срок реализации программы: 1 год. 180 часов

6. Форма обучения: очная

7. Режим занятий: занятия с обучающимися проводятся 5 раз в неделю по 40 минут.

8. Язык реализации программы: в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ русском.

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.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	4	3	1	Беседа
2	Общеразвивающие упражнения	21	0	21	Наблюдение, анализ
3	Здоровый образ жизни и его составляющие	5	5	0	Беседа
4	Подвижные игры	24	0	24	Наблюдение
5	Общеразвивающие упражнения	20	0	20	Наблюдение, анализ
6	Здоровый образ жизни и его составляющие	5	5	0	Ответы Обучающихся в процессе диалога
7	Танцевально – игровая гимнастика	23	0	23	Наблюдение, анализ
8	Здоровый образ жизни и его составляющие	5	5	0	Ответы Обучающихся в процессе диалога. Беседа
9	Растяжка и расслабление	15	0	15	Наблюдение, анализ
10	Подвижные игры	20	0	20	Наблюдение

					ие, анализ
11	Здоровый образ жизни и его составляющие	5	5	0	Ответы Обучающихся в процессе диалога. Беседа
12	Подвижные игры	20	0	20	Наблюдение, анализ
13	Здоровый образ жизни и его составляющие	2	2	0	Наблюдение, анализ
14	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	Наблюдение, анализ
15	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение, анализ
	Итого	180	25	155	

Содержание учебного плана.

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. Растяжка и расслабление.

Упражнения на расслабление, в т.ч 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 спортивные 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 обучен	Дата начала заняти	Дата оконча ния заняти	Количе ство учебны	Количе ство учебны х дней	Количе ство учебны х часов	Режим заняти й	Срок провед ения проме жуточн
1	2026 - 2027	01.09.26	26.05.27	36	180	180	По 2 часа 5 раз в неделю	Входная – октябрь, Промежуточ ная – 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.

Профильное оборудование:

- мячи:
- обручи:
- скакалки:
- координационная лесенка:
- гимнастические палки.

2. Информационное обеспечение.

1. 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

3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог Орлова И.С., имеющий среднее профессиональное образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с 01.09.2024г.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:

- общеразвивающие упражнения;
- словесный (устное изложение, беседа);
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по плану педагога).

Приемы образовательной деятельности:

- игра (на развитие внимания, скорости, выносливости),
- спортивные конкурсы и эстафеты,

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 танцевальное - 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:

- индивидуально – групповая;
- групповая;
- практическое занятие;
- беседа;
- игра.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель воспитательной деятельности

Формирование всесторонне развитой, эмоционально устойчивой и социально ответственной личности через систематическое художественно-творческое воспитание, развитие эстетического вкуса, творческой инициативы и навыков сотрудничества в условиях студийной работы.

Задачи воспитательной деятельности

Развивающие задачи:

Развивать творческое воображение, художественное мышление и способность к самовыражению через разнообразные изобразительные и творческие практики.

Формировать эстетические представления, умение замечать и ценить красоту в окружающем мире и в собственных работах.

Развивать мелкую моторику, зрительно-двигательную координацию и техники художественного мастерства.

Образовательные задачи:

Обеспечивать систематическое усвоение базовых художественных знаний и навыков (композиция, цвет, перспектива, материалы и техники).

Воспитывать интерес к истории искусства, культуре и современным художественным практикам.

Поощрять самостоятельное изучение и экспериментирование с материалами и приемами.

Воспитательные (социально-личностные) задачи:

Воспитывать ответственность, дисциплину и аккуратность при работе с материалами и общим оборудованием.

Формировать навыки коммуникации, умение работать в группе, сотрудничать в проектах и уважать мнение других.

Развивать эмоциональную компетентность: способность выражать и контролировать эмоции через творческий процесс, эмпатию и уважительное отношение к сверстникам.

Поощрять уверенность в себе и инициативность через публичные показы работ, выставки и презентации проектов.

Практико-ориентированные задачи:

Организовывать выставочную деятельность: тематические выставки, мастер-классы, коллективные проекты и участие в городских/школьных мероприятиях.

Содействовать профориентации и знакомству с творческими профессиями (экскурсии, встречи с художниками, демонстрация профессиональных техник).

Формировать навыки безопасного и экономного использования материалов и инструментов, соблюдение техники безопасности.

Ценностно-ориентированные задачи:

Воспитывать эстетические и нравственные ценности: уважение к культурному наследию, ответственность за окружающую среду, уважение к труду и результатам творчества.

Формировать экологическую культуру через работу с природными и перерабатываемыми материалами, проекты на экологическую тематику.

Календарный план

Месяц	Мероприятие	Содержание работы	Итоговая форма	Ответственный
Сентябрь	«Здравствуй, спорт!»	Знакомство с кружком, правила поведения, техника безопасности, беседа о пользе движения	Игровая викторина	Руководитель кружка

Октябрь	«Мы выбираем здоровье»	Беседа о режиме дня, личной гигиене, разминка и подвижные игры	Мини-праздник «День здоровья»	Руководитель кружка
Ноябрь	«Быстрее, выше, сильнее»	Игры на развитие ловкости, скорости и выносливости, знакомство с олимпийским девизом	Спортивная эстафета	Руководитель кружка
Декабрь	«Зимние забавы»	Подвижные игры в зале, упражнения на координацию, беседа о безопасном поведении зимой	Весёлые старты	Руководитель кружка
Январь	«Сила и осанка»	Упражнения для правильной осанки, укрепления мышц, элементы ОФП	Тестирование навыков, показ упражнений	Руководитель кружка
Февраль	«Защитники и спортсмены»	Патриотическая беседа, игры на силу, меткость, командное взаимодействие	Соревнование команд	Руководитель кружка
Март	«Мама, папа, я — спортивная семья»	Семейные спортивные задания, эстафеты, упражнения на сплочение	Спортивный праздник	Руководитель кружка
Апрель	«Мы за активный образ жизни»	Подвижные игры, беседа о пользе прогулок, повторение правил ЗОЖ	Флешмоб или эстафета	Руководитель кружка

Май	«День здоровья»	Итоговые игры, командные соревнования, подведение результатов года	Праздник, награждение	Руководитель кружка
-----	-----------------	--	--------------------------	------------------------

Цель и задачи

Цель: укрепление здоровья детей, формирование интереса к физической культуре и привычки к активному образу жизни

Задачи:

- развивать двигательную активность, ловкость, выносливость и координацию;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать дисциплину, взаимопомощь, честность и умение работать в команде;
- развивать интерес к спортивным играм и занятиям физкультурой.

Формы работы

Для начальной школы хорошо подходят:

- подвижные игры;
- спортивные эстафеты;
- дни здоровья;
- беседы о ЗОЖ;
- семейные спортивные праздники;
- мини-соревнования и викторины

IX .Список литературы.

Лукьяненко В.П «Физическая культура основы знаний».

Третьякова Н.В «Теория и методика оздоровительной физической культуры».

Календарный учебный график реализации программы

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия	Дата план. 1 гр.	Дата план. 2 гр.	Дата фактически	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.	02.09	02.09		
1.2	Спортивное оборудование и инвентарь	1	Знакомство с основными видами спортивного инвентаря в зале, правила обращения с ними.	03.09	03.09		
1.3	Спортивная форма. Требования, предъявляемые к одежде для занятий	1	Общие требования, предъявляемые к одежде для занятий спортом.	04.09	04.09		
1.4	Игры на знакомство	1	«Хлоп-топ-ты-я», «Мы сегодня все друзья», «Кто я?», «Мячик».	07.09	07.09		
2.	Общеразвивающие упражнения	21					
2.1.	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем:	08.09	08.09		

			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».	09.09	09.09		
2.3	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Практика простых упражнений для профилактики простудных заболеваний.	10.09	10.09		
2.4	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Выполнение поворотов, наклонов, вращений, приседаний с мячами «Ежик резиновый».	11.09	11.09		
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.	14.09	14.09		
2.6	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Практика простых упражнений «Магазин заводных игрушек», «В зоопарке».	15.09	15.09		

2.7	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке С. Маршака «Кошкин дом».	16.09	16.09		
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.	17.09	17.09		
2.9	Гимнастика с развитием речи	1	Физкультурный досуг по сказке Н. Носова «Полет на луну».	18.09	18.09		
2.10	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Бег в разных вариациях. Прыжковые упражнения. «Щенки на прогулке»	21.09	21.09		
2.11	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки.	22.09	22.09		
2.12	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки.	23.09	23.09		
2.13	Упражнения для формирования	1	Практика простых упражнений на	24.09	24.09		

	навыка правильной осанки		формирование осанки с инвентарем: обручи				
2.14	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи	25.09	25.09		
2.15	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки.	28.09	28.09		
2.16	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи.	29.09	29.09		
2.17	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи.	30.09	30.09		
2.18	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки.	01.10	01.10		
2.19	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи.	02.10	02.10		

2.20	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: обручи.	05.10	05.10		
2.21	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Практика простых упражнений на формирование осанки с инвентарем: скакалки.	06.10	06.10		
3.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5					
3.1.	Беседа о ЗОЖ	1	Человек и его здоровье.	07.10	07.10		
3.2.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Правильное питание.	08.10	08.10		
3.3	Беседа о ЗОЖ	1	Вредные привычки	09.10	09.10		
3.4	Человек и его здоровье	1	Человек и его здоровье	12.10	12.10		
3.5	Беседа о ЗОЖ	1	Вредные привычки	13.10	13.10		
4.	Подвижные игры	24					
4.1.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурны й досуг «Удочка», «Прыжок за прыжком», «Охотник и зайцы»	14.10	14.10		
4.2.	Эстафета	1	Разбивание разными способами команд на группы. Знакомство с правилами проведения	15.10	15.10		

			эстафет. Профилактика детского травматизма. Беговая эстафета.				
4.3.	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Физкультурны й досуг «Попрыгунчик и»	16.10	16.10		
4.4	Эстафета	1	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками).	19.10	19.10		
4.5	Подвижные игры для совершенствов ания быстроты	1	Объяснение целей и правил занятия. «Мыши в кладовой», «Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки».	20.10	20.10		
4.6	Эстафета	1	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	21.10	21.10		
4.7	Эстафета	1	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	22.10	22.10		
4.8	Эстафета	1	Эстафеты «Стрекозы», «На новое место».	23.10	23.10		
4.9	Эстафета	1	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты », «Скакалка под ногами», «Тачка».	26.10	26.10		
4.10	Эстафета	1	Эстафета	27.10	27.10		

			«Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».				
4.11	Подвижные игры для развития выносливости	1	Физкультурный досуг «Волшебный канат», «Классики», «Скакалочки - десятки».	28.10	28.10		
4.12	Эстафета	1	Эстафета «Нитки - моталки», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	29.10	29.10		
4.13	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»	30.10	30.10		
4.14	Эстафета	1	Эстафета парами.	05.11	05.11		
4.15	Подвижные игры	1	«День ночь», «Съедобное не съедобное».	06.11	06.11		
4.16	Эстафета	1	Эстафета с мячами	09.11	09.11		
4.17	Упражнения на координацию	1	Упражнения с использованием	10.11	10.11		

	движения		м координационо й лесенки				
4.18	Упражнения на координацию движения	1	Упражнения с использованием скалки	11.10	11.10		
4.19	Упражнения на координацию движения	1	Упражнения с использованием координационо й лесенки	12.10	12.10		
4.20	Упражнения на координацию движения	1	Упражнения с использованием скалки	13.10	13.10		
4.21	Эстафета	1	Эстафета с мячами	16.11	16.11		
4.22	Упражнения на координацию движения	1	Упражнения с использованием координационо й лесенки	17.11	17.11		
4.23	Упражнения на координацию движения	1	Упражнения с использованием скалки	18.11	18.11		
4.24	Упражнения на координацию движения	1	Упражнения с использованием координационо й лесенки	19.11	19.11		
5.	Общеразвивающие упражнения	20					
5.1.	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.	20.11	20.11		
5.2.	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата	1	Упражнения с использованием координационо й лесенки	23.11	23.11		
5.3	Упражнения	1	Упражнения с	24.11	24.11		

	общей разминки индивидуально и в парах		мячом				
5.4	Гимнастика с изобразительно й деятельностью	1	Выполнение комплекса упражнений	25.11	25.11		
5.5	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений отжимание	26.11	26.11		
5.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Ходьба с сохранением правильной осанки. Выполнение упражнений с инвентарем.	27.11	27.11		
5.7	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Выполнение комплекса упражнений отжимание	30.11	30.11		
5.8	Гимнастика с развитием речи	1	Упражнения с мячом	01.12	01.12		
5.9	Упражнения общей разминки индивидуально и в парах	1	Повороты, наклоны головы и туловища, вращения, потягивания, наклоны, приседания.	02.12	02.12		
5.10	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение упражнений на скалке	03.12	03.12		
5.11	Эстафета	1	С мячами	04.12	04.12		
5.12	Эстафета	1	С обручами	07.12	07.12		
5.13	Эстафета	1	С мячами в паре	08.12	08.12		
5.14	Эстафета	1	С мячами с обручами	09.12	09.12		

5.15	Эстафета	1	Гим. скамейка	10.12	10.12		
5.16	Эстафета	1	Гим. скамейка	11.12	11.12		
5.17	Эстафета	1	С мячами с обручами	14.12	14.12		
5.18	Эстафета	1	Гим. скамейка	15.12	15.12		
5.19	Эстафета	1	С мячами с обручами	16.12	16.12		
5.20	Эстафета	1	С мячами с обручами	17.12	17.12		
6.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5					
6.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Здоровый сон.	18.12	18.12		
6.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Польза двигательной активности.	21.12	21.12		
6.3	Беседа о здоровом образе жизни	1	Полезная и неполезная еда	22.12	22.12		
6.4	Беседа о здоровом образе жизни	1	Польза двигательной активности	23.12	23.12		
6.5	Беседа о здоровом образе жизни	1	Режим дня	24.12	24.12		
7.	Танцевально – игровая гимнастика	23					
7.1.	Флешмоб	1	Выполнение танцевального шага в ритм с музыкой	25.12	25.12		
7.2.	Флешмоб	1	Выполнений движений под музыку	28.12	28.12		
7.3	Флешмоб	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости	29.12	29.12		
7.4	Игротанец	1	Выполнение	30.12	30.12		

			упражнений на развитие мышечной силы и гибкости				
7.5	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений на развитие мышечной силы и гибкости	11.01	11.01		
7.6	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма	12.01	12.01		
7.7	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма	13.01	13.01		
7.8	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития равновесия «Звезда».	14.01	14.01		
7.9	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития равновесия	15.01	15.01		
7.10	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	18.01	18.01		
7.11	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	19.01	19.01		
7.12	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для самовыражения	20ю01	20.01		
7.13	Игротанец	1	Выполнение упражнений для самовыражения	21.01	21.01		
7.14	Флешмоб	1	Выполнение упражнений	22.01	22.01		

			для развития чувства ритма				
7.15	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	25.01	25.01		
7.16	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития равновесия	26.01	26.01		
7.17	Флешмоб	1	Выполнение упражнений для развития чувства ритма	27.01	27.01		
7.18	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	28.01	28.01		
7.19	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития равновесия	29.01	29.01		
7.20	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	01.02	01.02		
7.21	Игротанец	1	Выполнение упражнений для развития равновесия	02.02	02.02		
7.22	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	03.02	03.02		
7.23	Музыкально - подвижные игры	1	Выполнение упражнений для ориентации в пространстве	04.02	04.02		
8.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5					
8.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Красивая осанка.	05.02	05.02		
8.2	Беседа о	1	Режим дня.	08.02	08.02		

	здоровом образе жизни						
8.3	Беседа о здоровом образе жизни	1	Игра «Съедобное-не съедобное»	09.02	09.02		
8.4	Беседа о здоровом образе жизни	1	Беседа о здоровом образе жизни	10.02	10.02		
8.5	Беседа о здоровом образе жизни	1	Игра «Съедобное-не съедобное»	11.02	11.02		
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.	12.02	12.02		
9.2	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку пресса, передней части бедра, расслабление.	15.02	15.02		
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».	16.02	16.02		
9.4	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. «Потягивания», «Кулачки»,	17.02	17.02		

			«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».	18.02	18.02		
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».	19.02	19.02		
9.7	Дыхательные упражнения	1	Выполнение дыхательных упражнений «Дровосек», «Сердитый ежик», «Воздушный шарик».	20.02	20.02		
9.8	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление. Сосулька», «Снеговик», «Плыдем в облаках».	24.02	24.02		
9.9	Упражнения на развитие гибкости, в т.ч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника вперед; растягивание мышц бедра. Выполнение упражнений на	25.02	25.02		

			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.	26.02	26.02		
9.11	Упражнения на развитие гибкости, в т.ч в парах	1	Развитие подвижности позвоночника назад, подвижности в тазобедренных и плечевых суставах. Выполнение упражнений комплекс упражнений отжимание	01.03	01.03		
9.12	Упражнения для растяжки	1	Упражнения для растяжки внутренней и внешней стороны бедра, голеней, расслабление.	02.03	02.03		
9.13	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота. Выполнение упражнений на гибкость.	03.03	03.03		
9.14	Упражнения на развитие гибкости, в тч в парах	1	Развитие подвижности в плечевых суставах, силы мышц рук, спины, живота.	04.03	04.03		

			Выполнение упражнений				
9.15	Упражнения на расслабление, в тч в парах	1	Выполнение упражнений на растяжку мышц и расслабление.	05.03	05.03		
10.	Подвижные игры	20					
10.1	Подвижные игры для развития скоростно - силовых качеств	1	Объяснение правил. «Коршун и наседка», «Удочки» «Прыжки на одной ноге».	09.03	09.03		
10.2	Эстафета	1	Эстафета с предметами (скакалки, мячи, обручи).	10.11	10.11		
10.3	Подвижные игры для совершенствования быстроты	1	Объяснение правил и целей занятия. «Вороны и воробьи», «Свободное место», «Мыши в кладовой», Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»	11.03	11.03		
10.4	Эстафета	1	Эстафета скакалка, Кто быстрее. Эстафета с лазанием.				
10.5	Эстафета	1	Спортивная эстафета «Быть здоровым – здорово!»	12.03	12.03		
10.6	Эстафета	1	«Эстафета с мячами». Команды	15.03	15.03		
10.7	Подвижные игры для развития	1	Спортивные эстафеты «Зайцы в	16.03	16.03		

	скоростно - силовых качеств		огороде», «С кочки на кочку».				
10.8	Эстафета	1	Спортивная эстафета «Быть здоровым – здорово!»	17.03	17.03		
10.9	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с лазанием по гим. Скамейке.	18.03	18.03		
10.10	Подвижные игры для совершенствов ания быстроты	1	Объяснение правил игр «Свободное место», «Мышеловка», «День и ночь», «Пятнашки»	19.03	19.03		
10.11	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с обручем	22.03	22.03		
10.12	Эстафета	1	Эстафета с использование м координационн ой лесенки.	23.03	23.03		
10.13	Эстафета	1	Спортивная эстафета среди учащихся «Самый быстрый!»	24.03	24.03		
10.14	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с обручами	25.03	25.03		
10.15	Эстафета	1	Спортивная эстафета «Быть здоровым – здорово!»	26.03	26.03		

10.16	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с обручами	05.04	05.04		
10.17	Эстафета	1	Спортивная эстафета «БЫТЬ здоровым – здорово!»	06.04	06.04		
10.18	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с обручами	07.04	07.04		
10.19	Эстафета	1	Спортивная эстафета «БЫТЬ здоровым – здорово!»	08.04	08.04		
10.20	Эстафета	1	Эстафета скакалка в парах. Эстафета с обручами	09.04	09.04		
11.	Здоровый образ жизни и его составляющие	5					
11.1.	Беседа о здоровом образе жизни	1	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	12.04	12.04		
11.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Личная гигиена.	13.04	13.04		
11.3	Беседа о здоровом образе жизни	1	Полезная еда	14.04	14.04		
11.4	Беседа о здоровом образе жизни	1	Режим дня	15.04	15.04		
11.5	Беседа о здоровом образе жизни	1	Игра «Съедобное-не съедобное»	16.04	16.04		
12.	Подвижные игры	20					

12.1	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Тачка», «Кенгуру».	19.04	19.04		
12.2	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. «Ведение мяча», «Через ручеек», «Скачки на мячах»,	20.04	20.04		
12.3	Эстафета	1	Эстафета с предметами.	21.04	21.04		
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».	22.04	22.04		
12.5	Подвижные игры для развития внимания	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Успей взять кеглю», «Рыба, птица, зверь», «Ухо - нос»,	23.04	23.04		
12.6	Подвижные игры для совершенствования выносливости	1	Объяснение целей и правил занятия. Проведение подвижных игр «Скачки на мячах»	26.04	26.04		
12.7	Подвижные	1	Объяснение	27.04	27.04		

	игры для развития скоростно - силовых качеств		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»	28.04	28.04		
12.9	Эстафета	1	Эстафета на четвереньках, «Паучки», «Кенгуру».	29.04	29.04		
12.10	Развитие скоростно - силовых качеств	1	Физкультурны й досуг «Попрыгунчик и - воробушки», «Прыгуны и пятнашки».	30.04	30.04		
12.11	Эстафета	1	С обручами	04.05	04.05		
12.12	Эстафета	1	Координационн ая лесенка	05.05	05.05		
12.13	Эстафета	1	С обручами	06.05	06.05		
12.14	Эстафета	1	Гим. скамейки	07.05	07.05		
12.15	Эстафета	1	С обручами	11.05	11.05		
12.16	Эстафета	1	Мячи	12.05	12.05		
12.17	Эстафета	1	С обручами	13.05	13.05		
12.18	Эстафета	1	Мячи. малые мячи попади в цель	14.05	14.05		
12.19	Эстафета	1	С обручами	17.05	17.05		
12.20	Эстафета	1	Координационн ая лесенка	18.05	18.05		
13.	Здоровый образ жизни и его	2					

	составляющие						
13.1	Беседа о здоровом образе жизни	1	Положительные эмоции.	19.05	19.05		
13.2	Беседа о здоровом образе жизни	1	Профилактика болезней.	20.05	20.05		
14.	Общеразвивающие упражнения	10					
14.1	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений	21.05	21.05		
14.2	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног.	24.05	24.05		
14.3	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений прыжок в длину сместа	25.06	25.05		
14.4	Гимнастика с познавательной активностью	1	Выполнение комплекса упражнений прыжок в длину сместа	26.05	26.05		
14.5	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на носочках. Выполнение упражнений «Кто принесет первым».	26.05	26.05		
14.6	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений ходьба по гим. скамейке	27.05	27.05		
14.7	Упражнения для	1	Выполнение комплекса	28.05	28.05		

	формирования навыка правильной осанки		упражнений «Олимпиада в лесу».				
14.8	Упражнения для формирования навыка правильной осанки	1	Выполнение комплекса упражнений координационн ая лесенка	29.05	29.05		
14.9	Упражнения на укрепление мышечного корсета	1	Силовой микс: комплекс упражнений на развитие мышц плечевого пояса, пресса и спины, мышц ног	29.05	29.05		
14.10	Упражнения на укрепление мышечно – связочного аппарата стопы и голени	1	Ходьба на пальчиках, на носочках. Упражнения «Велосипед», Самомассаж ног.	30.05	30.05		
15.	Итоговое занятие	1					
15.1	Занятие по исследованию результативнос ти. Подведение итогов	1	Подведение итогов. Оценка приобретенных навыков владения спортивным инвентарем и выполнения простых физических упражнений	31.05	31.05		
	Итого	180					