

**«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
**«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»**

**ПРОТОКОЛ**

от «31» августа 2023 г. № 3

**УТВЕРЖДЕНО**

ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
**«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 18 к ПРИКАЗУ**

от «31» августа 2023 г. № 71-Д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Рост`ОК»**

*направленность* – **физкультурно-спортивная**

*возраст учащихся* – **3 - 7 лет**

*срок реализации* – **4 года**

*авторы-разработчики* – **С.В. Наумова,** педагог дополнительного образования,

**С.И. Шумакова,** педагог дополнительного образования,

**О.А. Юрова,** педагог дополнительного образования

**НОВОМОСКОВСК  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Пояснительная записка .....</b>	стр. 3
1.1.	Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы ..	стр. 3
1.2.	Сфера реализации и направленность программы .....	стр. 5
1.3.	Цели и задачи курса .....	стр. 5
1.4.	Отличительные особенности программы .....	стр. 6
1.5.	Возраст детей, участвующих в реализации программы .....	стр. 7
1.6.	Рекомендуемый объем и сроки реализации программы .....	стр. 7
1.7.	Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы .....	стр. 7
1.8.	Рекомендуемые условия образовательной деятельности .....	стр. 7
1.9.	Предполагаемые результаты освоения программы .....	стр. 8
1.10.	Способы определения результативности освоения программы .....	стр. 9
1.11.	Формы контроля и подведения итогов реализации программ .....	стр. 9
<b>II.</b>	<b>Учебно-тематический план .....</b>	стр. 10
<b>III.</b>	<b>Календарно-тематический план .....</b>	стр. 12
<b>IV.</b>	<b>Содержание изучаемого курса .....</b>	стр. 44
4.1.	Стартовый уровень .....	стр. 44
4.2.	Базовый уровень .....	стр. 46
4.3.	«Продвинутый уровень» .....	стр. 48
<b>V.</b>	<b>Методическое обеспечение программы .....</b>	стр. 79
<b>VI.</b>	<b>Техническое оснащение .....</b>	стр. 80
<b>VII.</b>	<b>Список литературы .....</b>	стр. 80
<b>VIII.</b>	<b>Приложения .....</b>	стр. 81

## **I. Пояснительная записка**

### ***1.1. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы***

В современном обществе проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Важнейшим условием нормального развития ребёнка, а так же одной из главных форм жизнедеятельности растущего организма является двигательная активность. От неё во многом зависит развитие моторики, физических качеств, состояние здоровья, работоспособность, успешное усвоение учебного материала, настроение и долголетие организма. Того объёма двигательной активности, который получают сейчас современные дети, явно недостаточно для полноценного развития.

В детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В связи с этим возникла необходимость разработки и написания дополнительной образовательной программы для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста. Программа составлена на основании рекомендаций М. Руновой, заведующей лабораторией охраны здоровья и физической культуры дошкольников Федерального института развития образования. При разработке программы учитывались положения Письма МО и НРФ Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей «О примерных требованиях к про-граммам дополнительного образования» от 11.11.2006 г. № 06-1844.

#### ***На первом году обучения:***

Двигательное развитие детей четвертого года жизни характеризуется существенным увеличением двигательных действий. Ребенок пусть и не совершенно, но владеет всеми видами основных движений. В первый год обучения формируются базовые движения. Дети овладевают навыками правильной ходьбы, бега, осваиваются элементарные действия с мячом.

Весь год дети занимаются совместно с родителями, что позволяет им привыкнуть к новым условиям гораздо быстрее. Большинство упражнений адаптированы для выполнения в парах «взрослый – ребёнок». Непременным условием успешного проведения занятия является сотрудничество ребенка, родителя и преподавателя. Упражнения подбираются с учетом возрастных особенностей каждого ребенка. В связи с тем, что наполняемость групп не превышает 8 человек, педагог успешно реализует в процессе занятия принцип индивидуального подхода.

### *На втором году обучения:*

В пятилетнем возрасте двигательные функции формируются особенно интенсивно. Дети стремятся к новым упражнениям и подвижным играм. Они хорошо различают виды движений, умеют выделять некоторые их элементы. В этом возрасте движения становятся более осознанными, растущее двигательное воображение – один из стимулов обогащения моторики.

На втором году обучения родители постепенно становятся сторонними наблюдателями и помогают детям по мере необходимости. С этого года в программе появляются упражнения для развития таких физических качеств, как быстрота, гибкость и ловкость, а также различные танцевальные игры, для развития ритма, четкости движений и эмоциональности.

### *На третьем году обучения:*

На шестом году жизни движения детей становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, начинают упражняться в движениях по собственной инициативе. Оценка детьми движений приобретает развернутый характер, возникает мысленное представление о движении, последовательности его выполнения.

В программе появляются простейшие гимнастические и акробатические упражнения, позволяющие активно развивать подвижность и гибкость суставов. Такие упражнения помогают детям раскрепоститься, почувствовать свое тело и испытать настоящую «мышечную радость», кроме того они воспитывают стойкость, силу воли и смелость.

### *На четвертом году обучения:*

Седьмой год жизни является подготовительным перед поступлением в школу. К этому моменту у детей должны быть сформированы основные двигательные навыки в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Недостаточное развитие какого-либо двигательного качества у ребенка снижает его способность к усвоению новых двигательных действий, а также его двигательную активность, процесс обучения основным видам движений должен быть взаимосвязан с развитием двигательных качеств и способностей детей.

Отличительными особенностями старших дошкольников являются познавательная активность, интерес ко всему новому, яркому, высокая эмоциональность. Поэтому во время занятий должна быть четкая организация детей, дисциплина, основанная на точном соблюдении заданий, команд, указаний воспитателя. В то же время детям должны предоставляться определенная свобода и самостоятельность действий, стимулирующих их творчество и инициативу.

В связи с нарастающей нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, большое внимание уделяется корригирующим упражнениям. Основная задача которых формирование мышечного корсета, закрепление навыка правильной осанки и обучение рациональному положению тела в разных исходных положениях.

На четвертом году обучения больше времени отводится на танцевально-музыкальное воспитание. Элементы хореографии, музыкально-ритмические и танцевальные игры развивают у детей чувство ритма, пластичность и грациозность движений. Одной из важнейших задач этого года является формирование положительного отношения к физической культуре. Беседами и личным примером педагоги мотивируют детей на регулярные занятия физической культурой.

Таким образом, **новизна** настоящей дополнительной общеразвивающей программы характеризуется наличием высокого потенциала возможностей активного вовлечения детей дошкольного возраста в процессы развития и саморазвития. Программа гуманистически ориентирована, так как предлагаемая система разработана с учетом особенностей психомоторного развития детей дошкольного возраста, реального уровня их физической подготовленности. На занятиях предполагается присутствие родителей, активно взаимодействующих с детьми во время

выполнения упражнений, что может заметно обогатить и усилить положительный эмоциональный фон.

*Программа спроектирована с использованием возможностей модульного подхода при ее реализации.*

*При реализации настоящей программы может осуществляться обучение учащегося / учащихся по индивидуальному учебному плану, в соответствии с педагогической целесообразностью и психофизическими особенностями личности ребенка.*

**Актуальность** программы определяется ее востребованностью для различных категорий детского населения МО город Новомосковск, а также родителей (законных представителей) несовершеннолетних; значимостью для развития образовательной модели оздоровительно-образовательного центра, и, опосредовано, – в целом муниципальной системы дополнительного образования.

**Педагогическая целесообразность** реализации настоящей программы обусловлена важностью поставленных задач и подтверждается устойчивой, позитивной динамикой ее результативности; обобщением результатов независимой оценки качества образования в учреждении и положительных отзывов потребителей образовательных услуг.

## **1.2. Сфера реализации и направленность программы**

**Сферой реализации** дополнительной общеразвивающей программы «Рост`ОК» является образовательная деятельность ребенка в образовательном пространстве муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр» (возможно – базе детских образовательных организаций-партнеров).

Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

## **1.3. Цели и задачи курса**

**Целью** настоящей программы является всестороннее гармоничное развитие ребёнка, освоение им фундаментального объема двигательных умений и навыков с учётом индивидуального уровня физической подготовленности.

Реализация цели предусматривает последовательное решение комплекса **задач**:

**Обучающие задачи:** сформировать базовые знания о строении человека, гигиене, здоровом образе жизни.

**Воспитательные задачи:** формировать практический опыт социальных отношений, стимулировать проявление межличностных взаимодействий, умение взаимодействовать со сверстниками, проявлять доброжелательное отношение при общении.

**Развивающие задачи:** способствовать гармоничному росту и развитию организма ребенка, физической и психической подготовленности к жизни; формировать телесную идентификацию и произвольную регуляцию движений.

**Оздоровительные задачи:** добиться повышения устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления ко многим факторам и условиям жизнедеятельности, способствовать предупреждению и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, снизить уровень заболеваемости.

## **Конкретизация задач в зависимости от периода освоения программы:**

### ***Первый год обучения:***

1. Формировать элементарные знания о человеке.
2. Формировать умение точно воспроизводить движения.
3. Развивать произвольное выполнение двигательных действий.
4. Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.
5. Сформировать чувство мышечной релаксации.
6. Воспитывать честность и творческую активность.

### ***Второй год обучения:***

1. Формировать элементарные знания о строении и функциях организма.
2. Развивать произвольное выполнение двигательных действий.
3. Развивать базовые двигательные способности и качества (ловкость, быстроту, гибкость).
4. Формировать навык правильной осанки, способствовать правильному формированию сводов стопы.
5. Воспитывать творческую активность, честность, любознательность, доброжелательное отношение к окружающим.

### ***Третий год обучения:***

1. Формировать знания о здоровом образе жизни.
2. Повысить уровень произвольности двигательных действий.
3. Развивать координационные (точность воспроизведения, дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движения, ритма, согласованности движений) и кондиционные способности (ловкость, быстроту, гибкость).
4. Продолжать формировать навык правильной осанки, способствовать профилактике плоскостопия.
5. Воспитывать смелость, отзывчивость, сознательность в ходе двигательной деятельности.

### ***Четвертый год обучения:***

1. Формировать знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, о безопасности жизнедеятельности.
2. Формировать положительное отношение к физической культуре.
3. Приучать к самоконтролю за осанкой и рациональному положению тела в различных исходных положениях.
4. Развивать координационные и кондиционные способности.
5. Научить выполнять элементарные танцевальные движения под музыку.

## ***1.4. Отличительные особенности программы***

Наиболее значимыми ***отличительными особенностями*** настоящей дополнительной общеразвивающей программы являются:

- организация учебных занятий в атмосфере эмоционального контакта и сотрудничества с ребенком;
- комплексное использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

### ***1.5. Возраст детей, участвующих в реализации программы***

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Рост`ОК» разработана для детей возраста 3-7 лет:

- 1-й год обучения – 3-4 года;
- 2-й год обучения – 4-5 лет;
- 3-й год обучения – 5-6 лет;
- 4-й год обучения – 6-7 лет.

Программа предназначена для освоения детьми, не имеющими специальной предварительной подготовки, без требований к уровню образования.

*Для обучения по данному курсу принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний: предусматривается наличие медицинского разрешения для выполнения физкультур- но-оздоровительных упражнений.*

### ***1.6. Рекомендуемый объем и сроки реализации программы***

**Объем реализации** программы составляет 72 часа на учебный год (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

**Сроки реализации** программы соответствуют 4 учебным годам ее освоения.

### ***1.7. Рекомендуемые режим занятий, формы их проведения и этапы реализации программы***

**Режим занятий.** Для учащихся в учреждении установлен шестидневный режим работы. Учебные занятия по реализуемой программе проводятся, согласно учебного расписания.

Продолжительность занятий для детей дошкольного возраста, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов составляет 30 минут (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

**Формы проведения занятий:** занятие комбинированного типа; практическое занятие; игра-соревнование, сюжетно-ролевая игра; ситуативная игра; психологический тренинг и др.

При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.

**Этапы реализации программы:** в соответствии со структурой программы, этапы ее реализации представлены в виде укрупненных дидактических единиц – учебных тем, которые выстраиваются в учебном плане в соответствии с принципами последовательности изложения, непрерывности обучения и усвоения знаний «от простого – к сложному».

### ***1.8. Рекомендуемые условия образовательной деятельности***

Представляют собою реальную и доступную совокупность условий реализации программы. В соответствии со ст. 13-19 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» к ним относятся / реализуются в учреждении:

- язык образования – **русский;**

- формы (а) реализации образовательной программы – **традиционная**, с использованием элементов электронного обучения, с возможностью использованием дистанционных форм обучения;
- формы (а) получения образования – **в образовательной организации**;
- формы (а) обучения – **очная**;
- образовательные ресурсы, информационные ресурсы – в учреждении сформирована **цифровая (электронная) библиотека**, обеспечивающие учащимся доступ к базам данных, касающихся учебной информации; информационным справочным системам; а также иным информационным ресурсам.

К условиям, обеспечивающим условия образовательной деятельности, можно также отнести находящиеся в распоряжении учреждения **здания, помещения, сооружения, оборудование, приспособления** и др. объекты.

### ***1.9. Предполагаемые результаты освоения программы***

***По окончании курса предполагаются позитивные изменения функционального состояния организма ребенка. Ребенок должен:***

- Иметь представление о строении человека, гигиене, здоровом образе жизни.
- Владеть основными видами двигательных умений и навыков, произвольным выполнением двигательных действий.
- Снижение уровня заболеваемости, укрепление и правильное развитие опорнодвигательного аппарата (ОДА).
- Уметь взаимодействовать со сверстниками, проявлять доброжелательное отношение при общении.

*По окончании курса 1-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:*

1. Иметь представление о человеке.
2. Уметь точно воспроизводить движения по показу.
3. Уметь произвольно выполнять двигательные действия.
4. Снизить уровень заболеваемости.
5. Уметь сознательно напрягать и расслаблять мышцы организма.
6. Проявлять творческую активность на занятиях.

*По окончании курса 2-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:*

1. Иметь представление о строении и функциях организма.
2. Уметь произвольно выполнять двигательные действия.
3. Владеть базовыми двигательными действиями и повысить индивидуальные физические показатели в ловкости, быстроте и гибкости.
4. Приобрести навык правильной осанки под контролем (у зеркала, стены).
5. Проявлять любознательность и доброжелательное отношение к окружающим.

*По окончании курса 3-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:*

1. Иметь представление об основах личной гигиены, закалывающих процедурах, поддержании достойного и опрятного внешнего вида.



2. Уметь сознательно и точно воспроизводить движения.
3. Приобрести навык правильной осанки.
4. Проявлять отзывчивость, сознательность, смелость в ходе двигательной деятельности.

*По окончании курса 4-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:*

1. Иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, о безопасности жизнедеятельности.
2. Уметь осуществлять самоконтроль за осанкой в различных исходных положениях.
3. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях.
4. Повысить уровень индивидуальных показателей.
5. Свободно выполнять элементарные танцевальные движения.

### ***1.10. Способы определения результативности освоения программы***

Характеризуют использование педагогических, а также социально-педагогических и психолого-педагогических методов отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержанием программы. В процессе реализации программы предусматривается применение следующих методов отслеживания ее результативности:

- √ Педагогическое наблюдение.
- √ Опрос в устной форме.
- √ Тестирование по разделу «Я познаю себя» (совместно с родителями).
- √ Функциональное тестирование.
- √ Бег на 7 метров, бег между предметами на 10 метров, бросок набивного мяча.
- √ Тесты по корригирующей гимнастике: сила мышц брюшного пресса, сила мышц спины, подвижность суставов при наклоне.
- √ Педагогический анализ результатов тестирования.

### ***1.11. Формы контроля и подведения итогов реализации программ***

***Формы текущего контроля знаний учащихся:***

- беседа;
- наблюдение;
- опрос.

***Формы промежуточной аттестации учащихся:***

- тестирование.

***Формы итоговой аттестации учащихся:***

- тестирование.

***Уровни освоения программы:***

**Низкий (стартовый).** Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании); не умеет действовать по указанию педагога, согласовывать свои движения с движениями других детей; отстает от общего темпа выполнения упражнений: необходим обязательный показ движения. Активно и заинтересованно участвует в подвижных играх.

**Средний (базовый).** Ребенок уверенно, с небольшой помощью педагога выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает нужное направление, основную форму и последовательность действий; действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе; с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения; соблюдает правила в подвижных играх.

**Высокий («продвинутый»).** Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх; быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое; с большим удовольствием участвует в играх; строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

## II. Учебно-тематический план

### 1-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	1	1	–
2.	Я познаю себя.	7	7	–
3.	Я расту сильным.	40	–	40
4.	Я расту здоровым.	10	–	10
5.	Я расту красивым.	10	–	10
6.	Мониторинг.	4	1	3
	ИТОГО:	72	9	63

### 2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	1	1	–
2.	Я познаю себя.	7	7	–
3.	Я расту сильным.	36	–	36
4.	Я расту здоровым.	12	–	12
5.	Я расту красивым.	12	–	12
6.	Мониторинг.	4	1	3
	ИТОГО:	72	9	63

*3-й год обучения*

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	1	1	–
2.	Я познаю себя.	7	7	–
3.	Я расту сильным.	34	–	34
4.	Я расту здоровым.	12	–	12
5.	Я расту красивым.	14	–	14
6.	Мониторинг.	4	1	3
	ИТОГО:	72	9	63

*4-й год обучения*

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Вводное занятие.	1	1	–
2.	Я познаю себя.	7	7	–
3.	Я расту сильным.	38	–	38
4.	Я расту здоровым.	12	–	12
5.	Я расту красивым.	10	–	10
6.	Мониторинг.	4	1	3
	ИТОГО:	72	9	63

### III. Календарно-тематический план

#### 1-й год обучения

№ №	Содержание учебного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<i>теория</i>											
1.	Вводное занятие	30									30
2.	Я познаю себя										210
2. 1.	Элементарные знания о строении тела		30	30	30	30	30	30	30		210
<i>практика</i>											
3.	Я расту сильным										1180
3.1.	Построения и перестроения	20	20	20	20	20	20	20	20		160
3.2.	ОРУ		40	40	40		30	40	30	10	230
3.3.	Основные движения	40	80	80	80	70	80	80	80		590
3.4.	Подвижные игры	10	20	20	30	30	20	40	20	20	210
4.	Я расту здоровым										300
4.1.	Элементы йоги	30	30	30	20	20	20	20	20	20	210
4.2.	Дыхательная гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
5.	Я расту красивым										310
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения	40	40	40	40						160
5.2.	Имитационно- подражательные упражнения					30	30	30	30	30	150
6.	Мониторинг	60								60	120
		8 ч	9 ч	9 ч	9 ч	7 ч	8 ч	9 ч	8 ч	5ч	72 ч











**Май, 1-й год обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	68	69	70	71	72	всего
<i>теория</i>							
1.	Вводное занятие						
2.	Я познаю себя						
2.1.	Элементарные знания о строении тела						
<i>практика</i>							
3.	Я расту сильным						
3.1.	Построения и перестроения						
3.2.	ОРУ			4	3	3	10
3.3.	Основные движения						
3.4.	Подвижные игры	11	9				20
4.	Я расту здоровым						
4.1.	Элементы йоги	10	10				20
4.2.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	10
5.	Я расту красивым						
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения						
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения	7	9	4	5	5	30
6.	Мониторинг			20	20	20	60
	Форма контроля						
		30	30	30	30	30	150

## 2- й год обучения

№ №	Содержание учебного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<i>теория</i>											
1.	Вводное занятие	30									30
2.	Я познаю себя										210
2.1.	Знания о системах организма и их функциях		30	30	30	30	30	30	30		210
<i>практика</i>											
3.	Я расту сильным										
3.1.	Построения и перестроения	20	20	20	20	15	20	20	20	10	165
3.2.	ОРУ	40	40	40	40	30					190
3.3.	Основные движения	50	50	50	50	30	50	50	50	10	390
3.4.	Подвижные игры		20	20	20	15	30	50	20		175
3.5.	РДК		20	20	20		30	40	30		160
4.	Я расту здоровым										
4.1.	Корректирующая гимнастика						30	30	30	30	120
4.2.	Элементы йоги	30	30	30	30	30					150
4.3.	Дыхательная гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
5.	Я расту красивым										
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения						30	30	30	30	120
5.2.	Танцевальные игры		30	40	40	40					150
5.3.	Имитационно- подражательные упражнения		20	10	10	10	10	10	20		90
6.	мониторинг	60								60	120
		8 ч	9 ч	9 ч	9 ч	7 ч	8 ч	9 ч	8 ч	5 ч	72 ч









**Май, 2-й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>всего</b>
<i><b>теория</b></i>							
1.	Вводное занятие						
2.	Я познаю себя						
2.1.	Элементарные знания о строении тела						
<i><b>практика</b></i>							
3.	Я расту сильным						
3.1.	Построения и перестроения			2	2	6	10
3.2.	ОРУ						
3.3.	Основные движения			5	5		10
3.4.	Подвижные игры						
3.5.	РДК						
4.	Я расту здоровым						
4.1.	Корректирующая гимнастика	15	15				30
4.2.	Дыхательная гимнастика			3	3	4	10
5.	Я расту красивым						
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения	15	15				30
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения						
6.	Мониторинг			20	20	20	60
	Форма контроля						
		30	30	30	30	30	150

## 3-й год обучения

№№	Содержание учебного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<i>теория</i>											
1.	Вводное занятие	30									30
2.	Я познаю себя										210
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни		30	30	30	30	30	30	30		210
<i>практика</i>											
3.	Я расту сильным										
3.1.	Построения и перестроения	10	10	10	10	10	10	10	10		80
3.2.	ОРУ	40	40	40	40						160
3.3.	Основные движения		80	80				80	80		320
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики				70		70				140
3.5.	Подвижные игры		30	30	30	30	30	30	30		210
3.6.	РДК	20	20	20	20	20	20	20	20		160
4.	Я расту здоровым										
4.1.	Корректирующая гимнастика						30	30	30	30	120
4.2.	Элементы йоги	30	30	30	30	30					150
4.3.	Дыхательная гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
5.	Я расту красивым										
5.1.	Элементы хореографии					30	30				60
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения						30	30	30	30	120
5.3.	Танцевальные игры	20				50		20		10	100
5.4.	Имитационно-подражательные упражнения	20	20	20		50	10	10		10	140
6.	Мониторинг	60								60	120
		240	270	270	240	210	270	270	240	150	2160





















**Май, 3-й год обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	68	69	70	71	72	всего
<i>теория</i>							
1.	Вводное занятие						
2.	Я познаю себя						
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни						
<i>практика</i>							
3.	Я расту сильным						
3.1.	Построения и перестроения						
3.2.	ОРУ						
3.3.	Основные движения						
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики						
3.5.	Подвижные игры						
3.6.	РДК						
4.	Я расту здоровым						
4.1.	Корректирующая гимнастика	15	15				30
4.2.	Элементы йоги						
4.3.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2	10
5.	Я расту красивым						
5.1.	Элементы хореографии						
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения	3	3	8	8	8	30
5.3.	Танцевальные игры	5	5				10
5.4.	Имитационно-подражательные упражнения	5	5				10
6.	Мониторинг			20	20	20	60
	Форма контроля						
		30	30	30	30	30	210

## 4- й год обучения

№ №	Содержание учебного материала	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого
<i>теория</i>											
1.	Вводное занятие	30									30
2.	Я познаю себя										210
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни		30	30	30	30	30	30	30		210
<i>практика</i>											
3.	Я расту сильным										
3.1.	Построения и перестроения	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3.2.	ОРУ	40	40	40	40						160
3.3.	Основные движения		80	80				80	80	10	330
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики				70	50	70				190
3.5.	Подвижные игры		30	30	30	20	30	30	30	20	220
3.6.	РДК	20	20	20	20		20	20	20	20	160
4.	Я расту здоровым										
4.1.	Корректирующая гимнастика					60	30	30	30	20	170
4.2.	Элементы йоги	30	30	30	30						120
4.3.	Дыхательная гимнастика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
5.	Я расту красивым										420
5.1.	Элементы хореографии						30				30
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения					30	30	30	30		120
5.3.	Танцевальные игры	20						20		5	45
5.4.	Имитационно- подражательные упражнения	20	20	20			10	10		5	85
6.	Мониторинг	60								60	120
		240	270	270	270	210	240	270	240	150	2160





















## IV. Содержание изучаемого курса

### 1-й год обучения

#### 4.1.1. «Стартовый уровень»

##### 1. Вводное занятие (1 ч.)

###### *Теоретическая часть*

*Первоначальные сведения:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

##### 2. Я познаю себя (7 ч.)

###### *Теоретическая часть*

*Первоначальные сведения:*

###### **Элементарные знания о строении тела**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

###### **Я – маленький человек**

Почему ребенка называют маленьким человеком, когда он становится взрослым. Почему так похожи детеныши обезьяны и человека, есть ли у них различия?

###### **Моё тело**

Из чего состоит моё тело (элементарные понятия), как ухаживать за своим телом, что делать, чтобы быть сильным, здоровым, красивым.

###### **Что такое кости и мышцы, для чего они нужны?**

Элементарное описание костей и мышц, их сходства и различия, значение для организма человека.

###### **Как сделать свое тело сильным?**

Что значит быть сильным, как этого добиться, какие упражнения помогают нам становиться сильными.

###### **Сердце – мотор человека**

Что такое сердце, как оно выглядит, где располагается. Почему сердце называют мотором в организме человека?

###### *Практическая часть*

*Основы выполнения:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

##### 3. Я расту сильным (40 ч.)

###### *Теоретическая часть*

*Первоначальные сведения:*

Что такое шеренга, колона, круг.

Понятие об основных движениях, доступных человеку.

Что такое подвижные игры, зачем нужно соблюдать правила игр.

### ***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

#### **Построения и перестроения**

Построение в шеренгу, колону и круг.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с маленькими и средними мячами (Приложение 2).

#### **Основные движения**

##### **Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

##### **Бег**

Бег друг за другом по кругу, змейкой между предметами, чередование бега с ходьбой, бег без остановки (50-60 секунд).

##### **Прыжки**

Прыжки на месте на двух ногах, подпрыгивание с доставанием предмета, прыжки через предметы разной высоты, спрыгивание с предметов высотой 25-30 см.

##### **Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обручи, под предметами различной высоты. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице.

##### **Действия с мячом**

Прокатывание мячей друг другу, между предметами, по узкой дорожке, гимнастической скамейке, ногами в разных направлениях; метание мячей вдаль, в цель, расположенную вертикально, сбивание мячами игрушек.

##### **Подвижные игры**

Используются подвижные игры разной степени подвижности: «Мы весёлые ребята», «Догони мяч», «День и ночь», «Дождик пошел», «Суша-море», «Съедобное - несъедобное», «Солнышко и дождик», «Зайка ходит в гости к людям», «Катим мячик» (Приложение 3).

## **4. Я расту здоровым (10 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Как правильно выполнять дыхательные упражнения.

### ***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

#### **Элементы йоги**

Часто используемые асаны (позы): «Бабочка», «Крольчонок», «Тарзан», «Дерево», «Змея», «Деревянная лошадка», «Му-мяу» (Приложение 6).

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Гуси летят», «Хомячок», «Ворона», «Качели», «Дерево на ветру», «Потягушечки», «Веселый петушок» (Приложение 7).

**5. Я расту красивым (10 ч.)*****Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Значение музыки в жизни ребенка.

***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

**Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи».

**Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушок», «Аист» (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)*****Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

***Практическая часть***

Оценка выполнения ребенком основных движений (Приложение 10).

**4.1.2. «Базовый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)*****Теоретическая часть***

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2. Я познаю себя (7 ч.)*****Теоретическая часть*****Элементарные знания о строении тела**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

**Я – маленький человек**

Почему ребенка называют маленьким человеком, когда он становится взрослым. Почему так похожи детеныши обезьяны и человека, есть ли у них различия?

**Моё тело**

Из чего состоит моё тело (элементарные понятия), как ухаживать за своим телом, что делать, чтобы быть сильным, здоровым, красивым.

**Что такое кости и мышцы, для чего они нужны?**

Элементарное описание костей и мышц, их сходства и различия, значение для организма человека.

**Как сделать свое тело сильным?**

Что значит быть сильным, как этого добиться, какие упражнения помогают нам становиться сильными.

**Сердце – мотор человека**

Что такое сердце, как оно выглядит, где располагается. Почему сердце называют мотором в организме человека?

***Практическая часть***

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

**3. Я расту сильным (40 ч.)*****Теоретическая часть***

Что такое шеренга, колона, круг.

Понятие об основных движениях, доступных человеку.

Что такое подвижные игры, зачем нужно соблюдать правила игр.

***Практическая часть*****Построения и перестроения**

Построение в шеренгу, колону и круг.

**Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с маленькими и средними мячами (Приложение 2).

**Основные движения****Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

**Бег**

Бег друг за другом по кругу, змейкой между предметами, чередование бега с ходьбой, бег без остановки (50-60 секунд).

**Прыжки**

Прыжки на месте на двух ногах, подпрыгивание с доставанием предмета, прыжки через предметы разной высоты, спрыгивание с предметов высотой 25-30 см.

**Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обручи, под предметами различной высоты. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице.

**Действия с мячом**

Прокатывание мячей друг другу, между предметами, по узкой дорожке, гимнастической скамейке, ногами в разных направлениях; метание мячей вдаль, в цель, расположенную вертикально, сбивание мячами игрушек.

**Подвижные игры**

Используются подвижные игры разной степени подвижности: «Мы весёлые ребята», «Догони мяч», «День и ночь», «Дождик пошел», «Суша-море», «Съедобное - несъедобное», «Солнышко и дождик», «Зайка ходит в гости к людям», «Катим мячик» (Приложение 3).

**4. Я расту здоровым (10 ч.)*****Теоретическая часть***

Как правильно выполнять дыхательные упражнения.

***Практическая часть*****Элементы йоги**

Часто используемые асаны (позы): «Бабочка», «Крольчонок», «Тарзан», «Дерево», «Змея», «Деревянная лошадка», «Му-мяу» (Приложение 6).

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Гуси летят», «Хомячок», «Ворона», «Качели», «Дерево на ветру», «Потягушечки», «Веселый петушок» (Приложение 7).

**5. Я расту красивым (10 ч.)*****Теоретическая часть***

Значение музыки в жизни ребенка.

***Практическая часть*****Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи».

**Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушок», «Аист» (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)*****Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

***Практическая часть***

Оценка выполнения ребенком основных движений (Приложение 10).

**4.1.3. «Продвинутый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)*****Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.



## 2. Я познаю себя (7 ч.)

### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

#### **Элементарные знания о строении тела**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

#### **Я – маленький человек**

Почему ребенка называют маленьким человеком, когда он становится взрослым. Почему так похожи детеныши обезьяны и человека, есть ли у них различия?

#### **Моё тело**

Из чего состоит моё тело (элементарные понятия), как ухаживать за своим телом, что делать, чтобы быть сильным, здоровым, красивым.

#### **Что такое кости и мышцы, для чего они нужны?**

Элементарное описание костей и мышц, их сходства и различия, значение для организма человека.

#### **Как сделать свое тело сильным?**

Что значит быть сильным, как этого добиться, какие упражнения помогают нам становиться сильными.

#### **Сердце – мотор человека**

Что такое сердце, как оно выглядит, где располагается. Почему сердце называют мотором в организме человека?

### *Практическая часть*

*Углубленное освоение:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

## 3. Я расту сильным (40 ч.)

### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Что такое шеренга, колонна, круг.

Понятие об основных движениях, доступных человеку.

Что такое подвижные игры, зачем нужно соблюдать правила игр.

### *Практическая часть*

*Углубленное освоение:*

#### **Построения и перестроения**

Построение в шеренгу, колонну и круг.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с маленькими и средними мячами (Приложение 2).

## **Основные движения**

### **Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

### **Бег**

Бег друг за другом по кругу, змейкой между предметами, чередование бега с ходьбой, бег без остановки (50-60 секунд).

### **Прыжки**

Прыжки на месте на двух ногах, подпрыгивание с доставанием предмета, прыжки через предметы разной высоты, спрыгивание с предметов высотой 25-30 см.

### **Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обручи, под предметами различной высоты. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице.

### **Действия с мячом**

Прокатывание мячей друг другу, между предметами, по узкой дорожке, гимнастической скамейке, ногами в разных направлениях; метание мячей вдаль, в цель, расположенную вертикально, сбивание мячами игрушек.

### **Подвижные игры**

Используются подвижные игры разной степени подвижности: «Мы весёлые ребята», «Догони мяч», «День и ночь», «Дождик пошел», «Суша-море», «Съедобное - несъедобное», «Солнышко и дождик», «Зайка ходит в гости к людям», «Катим мячик» (Приложение 3).

## **4. Я расту здоровым (10 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Как правильно выполнять дыхательные упражнения.

### ***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

### **Элементы йоги**

Часто используемые асаны (позы): «Бабочка», «Крольчонок», «Тарзан», «Дерево», «Змея», «Деревянная лошадка», «Му-мяу» (Приложение 6).

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Гуси летят», «Хомячок», «Ворона», «Качели», «Дерево на ветру», «Потягушечки», «Веселый петушок» (Приложение 7).

## **5. Я расту красивым (10 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Значение музыки в жизни ребенка.

**Практическая часть***Углубленное освоение:***Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи».

**Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушок», «Аист» (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)****Теоретическая часть**

Проверка теоретических знаний.

**Практическая часть**

Оценка выполнения ребенком основных движений (Приложение 10).

**2- й год обучения****4.2.1. «Стартовый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)****Теоретическая часть***Первоначальные сведения:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2. Я познаю себя (7 ч.)****Теоретическая часть***Первоначальные сведения:*

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

**Из чего состоит моё тело**

Какие системы и органы есть в моём теле, их основные функции. Что будет, если какой-нибудь орган заболеет? Как нужно заботиться о своем теле?

**Что помогает мне двигаться и жить?**

Что такое движение, зачем человеку двигаться? Какие системы организма помогают двигаться? Каким образом это получается? Что будет, если двигаться очень мало или совсем не двигаться?

**Зачем человеку сердце и сосуды?**

Какие функции выполняют в организме сердце и сосуды, где они располагаются, что такое кровь, как кровь течет по сосудам. Что делать, чтобы сердце и сосуды были здоровы?

**Как человек дышит?**

С помощью каких органов человек дышит, как они функционируют (элементарные понятия), где располагаются. Зачем человеку дышать, сколько можно продержаться без дыхания?

**Почему мы хотим есть и пить?**

Почему всем людям необходимо есть и пить каждый день? Какую пользу пища приносит организму? Чем нужно питаться маленьким детям?

**Практическая часть**

*Основы выполнения:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

**3. Я расту сильным (36 ч.)****Теоретическая часть**

*Первоначальные сведения:*

Виды построений

Описание инвентаря, который используется на занятиях

Что такое ловкость, быстрота, гибкость?

**Практическая часть**

*Основы выполнения:*

**Построения и перестроения**

Строиться самостоятельно в колонну, круг, по парам, равняться по ориентирам, поворачиваться направо, налево, кругом.

**Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с цветными шариками; с мячами; с помпонами (Приложение 2).

**Основные движения****Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе и полуприседе, с высоким подниманием колен, приставными шагами, с выносом прямой ноги, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

**Бег**

Бег по кругу на носках, с высоким подниманием коленей, бег враспынную, бег змейкой вокруг предметов, бег со сменой направляющего, непрерывный бег 1-1,5 минуты.

**Прыжки**

На двух ногах на месте, с поворотом кругом, прыжки с продвижением вперед, прыжки в длину с места, из обруча в обруч, спрыгивание с предметов (высота 30-40 см.).

**Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обруч, под предметами различной высоты. Перелазание через предметы. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату.

**Действия с мячом**

Прокатывание мяча змейкой между предметами, по прямой линии, броски через скамейку, подбрасывание мяча и ловля с отскоком об пол, метание вдаль.

## **Подвижные игры**

Используются игры разной степени подвижности: «У медведя во бору», «Пузырь», «Кот и мыши», «Смелые мышки», «Ходим-бегаем-стоп», «Лес, болото, море», «Море волнуется», «Медведь», «Летает – не летает» (Приложение 3).

## **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития ловкости: ходить и бегать между предметами, пролезать под веревкой, скамейкой, выполнять общеразвивающие упражнения с мелкими предметами  
Упражнения для развития быстроты: бег по сигналу, наперегонки, вдогонку за мячом,  
Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

## **4. Я расту здоровым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Что такое осанка?

В чем польза йоги для детей?

Как правильно дышать?

### ***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

### **Корригирующая гимнастика**

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, укрепление мышц спины и живота, профилактика плоскостопия; сюжетные корригирующие комплексы (Приложение 4).

### **Элементы йоги**

«Гора», «Дерево», «Чайничек», «Аист», «Ящерица», «Пес в землю нос», «Змея», «Тарзан», «Крольчонок», «Бутерброд», «Му-мяу» (Приложение 5).

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Сова», «Снегопад», «Подуй на одуванчик», «Курочка», «Часы», «Насос», «Едет-едет паровоз» и изученные на первом году обучения (Приложение 7).

## **5. Я расту красивым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Что такое ритм?

Как выполнять движения под музыку?

### ***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

### **Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи», «Танец червяков», «Сороконожка».

### **Танцевальные игры**

«1-2-3 повтори», «В мире животных», «Хоровод», «Веселые мартышки» (Приложение 8).

**Имитационно-подражательные упражнения**

Используются следующие упражнения: «Мышка», «Утенок», «Белка», «Заяц», «Медведь», «Разведчик» (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)*****Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

***Практическая часть***

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег на 7 м., бег змейкой между предметами, бросок набивного мяча) (Приложение 10).

**4.2.2. «Базовый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)*****Теоретическая часть***

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2. Я познаю себя (7 ч.)*****Теоретическая часть***

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

**Из чего состоит моё тело**

Какие системы и органы есть в моём теле, их основные функции. Что будет, если какой-нибудь орган заболеет? Как нужно заботиться о своем теле?

**Что помогает мне двигаться и жить?**

Что такое движение, зачем человеку двигаться? Какие системы организма помогают двигаться? Каким образом это получается? Что будет, если двигаться очень мало или совсем не двигаться?

**Зачем человеку сердце и сосуды?**

Какие функции выполняют в организме сердце и сосуды, где они располагаются, что такое кровь, как кровь течет по сосудам. Что делать, чтобы сердце и сосуды были здоровы?

**Как человек дышит?**

С помощью каких органов человек дышит, как они функционируют (элементарные понятия), где располагаются. Зачем человеку дышать, сколько можно продержаться без дыхания?

**Почему мы хотим есть и пить?**

Почему всем людям необходимо есть и пить каждый день? Какую пользу пища приносит организму? Чем нужно питаться маленьким детям?

***Практическая часть***

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

### 3. Я расту сильным (36 ч.)

#### *Теоретическая часть*

Виды построений

Описание инвентаря, который используется на занятиях

Что такое ловкость, быстрота, гибкость?

#### *Практическая часть*

##### **Построения и перестроения**

Строиться самостоятельно в колонну, круг, по парам, равняться по ориентирам, поворачиваться направо, налево, кругом.

##### **Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с цветными шариками; с мячами; с помпонами (Приложение 2).

##### **Основные движения**

###### **Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе и полуприседе, с высоким подниманием колен, приставными шагами, с выносом прямой ноги, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

###### **Бег**

Бег по кругу на носках, с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, бег змейкой вокруг предметов, бег со сменой направляющего, непрерывный бег 1-1,5 минуты.

###### **Прыжки**

На двух ногах на месте, с поворотом кругом, прыжки с продвижением вперед, прыжки в длину с места, из обруча в обруч, спрыгивание с предметов (высота 30-40 см.).

###### **Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обруч, под предметами различной высоты. Перелазание через предметы. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату.

###### **Действия с мячом**

Прокатывание мяча змейкой между предметами, по прямой линии, броски через скамейку, подбрасывание мяча и ловля с отскоком об пол, метание вдаль.

###### **Подвижные игры**

Используются игры разной степени подвижности: «У медведя во бору», «Пузырь», «Кот и мыши», «Смелые мышки», «Ходим-бегаем-стоп», «Лес, болото, море», «Море волнуется», «Медведь», «Летает – не летает» (Приложение 3).

###### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития ловкости: ходить и бегать между предметами, пролезать под веревкой, скамейкой, выполнять общеразвивающие упражнения с мелкими предметами

Упражнения для развития быстроты: бег по сигналу, наперегонки, вдогонку за мячом,

Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

#### 4. Я расту здоровым (12 ч.)

##### *Теоретическая часть*

Что такое осанка?

В чем польза йоги для детей?

Как правильно дышать?

##### *Практическая часть*

##### **Корректирующая гимнастика**

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, укрепление мышц спины и живота, профилактика плоскостопия; сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

##### **Элементы йоги**

«Гора», «Дерево», «ЧайничекОм», «Аист», «Ящерица», «Пес в землю нос», «Змея», «Тарзан», «Крольчонок», «Бутерброд», «Му-мяу» (Приложение 5).

##### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Сова», «Снегопад», «Подуй на одуванчик», «Курочка», «Часы», «Насос», «Едет-едет паровоз» и изученные на первом году обучения (Приложение 7).

#### 5. Я расту красивым (12 ч.)

##### *Теоретическая часть*

Что такое ритм?

Как выполнять движения под музыку?

##### *Практическая часть*

##### **Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи», «Танец червяков», «Сороконожка».

##### **Танцевальные игры**

«1-2-3 повтори», «В мире животных», «Хоровод», «Веселые мартышки» (Приложение 8).

##### **Имитационно-подражательные упражнения**

Используются следующие упражнения: «Мышка», «Утенок», «Белка», «Заяц», «Медведь», «Разведчик» (Приложение 9).

#### 6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)

##### *Теоретическая часть*

Проверка теоретических знаний.

##### *Практическая часть*

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег на 7 м., бег змейкой между предметами, бросок набивного мяча) (Приложение 10).



### 4.2.3. «Продвинутый уровень»

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

##### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### 2. Я познаю себя (7 ч.)

##### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

##### **Из чего состоит моё тело**

Какие системы и органы есть в моём теле, их основные функции. Что будет, если какой-нибудь орган заболеет? Как нужно заботиться о своем теле?

##### **Что помогает мне двигаться и жить?**

Что такое движение, зачем человеку двигаться? Какие системы организма помогают двигаться? Каким образом это получается? Что будет, если двигаться очень мало или совсем не двигаться?

##### **Зачем человеку сердце и сосуды?**

Какие функции выполняют в организме сердце и сосуды, где они располагаются, что такое кровь, как кровь течет по сосудам. Что делать, чтобы сердце и сосуды были здоровы?

##### **Как человек дышит?**

С помощью каких органов человек дышит, как они функционируют (элементарные понятия), где располагаются. Зачем человеку дышать, сколько можно продержаться без дыхания?

##### **Почему мы хотим есть и пить?**

Почему всем людям необходимо есть и пить каждый день? Какую пользу пища приносит организму? Чем нужно питаться маленьким детям?

##### *Практическая часть*

*Углубленное освоение:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

#### 3. Я расту сильным (36 ч.)

##### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Виды построений

Описание инвентаря, который используется на занятиях

Что такое ловкость, быстрота, гибкость?

##### *Практическая часть*

*Углубленное освоение:*

### **Построения и перестроения**

Строиться самостоятельно в колонну, круг, по парам, равняться по ориентирам, поворачиваться направо, налево, кругом.

### **Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с цветными шариками; с мячами; с помпонами (Приложение 2).

### **Основные движения**

#### **Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе и полуприседе, с высоким подниманием колен, приставными шагами, с выносом прямой ноги, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

#### **Бег**

Бег по кругу на носках, с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, бег змейкой вокруг предметов, бег со сменой направляющего, непрерывный бег 1-1,5 минуты.

#### **Прыжки**

На двух ногах на месте, с поворотом кругом, прыжки с продвижением вперед, прыжки в длину с места, из обруча в обруч, спрыгивание с предметов (высота 30-40 см.).

#### **Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обруч, под предметами различной высоты. Перелазание через предметы. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату.

#### **Действия с мячом**

Прокатывание мяча змейкой между предметами, по прямой линии, броски через скамейку, подбрасывание мяча и ловля с отскоком об пол, метание вдаль.

#### **Подвижные игры**

Используются игры разной степени подвижности: «У медведя во бору», «Пузырь», «Кот и мыши», «Смелые мышки», «Ходим-бегаем-стоп», «Лес, болото, море», «Море волнуется», «Медведь», «Летает – не летает» (Приложение 3).

#### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития ловкости: ходить и бегать между предметами, пролезать под веревкой, скамейкой, выполнять общеразвивающие упражнения с мелкими предметами  
 Упражнения для развития быстроты: бег по сигналу, наперегонки, вдогонку за мячом,  
 Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

## **4. Я расту здоровым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Что такое осанка?

В чем польза йоги для детей?

Как правильно дышать?

### ***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

**Корригирующая гимнастика**

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, укрепление мышц спины и живота, профилактика плоскостопия; сюжетные корригирующие комплексы (Приложение 4).

**Элементы йоги**

«Гора», «Дерево», «ЧайничкОм», «Аист», «Ящерица», «Пес в землю нос», «Змея», «Тарзан», «Крольчонок», «Бутерброд», «Му-мяу» (Приложение 5).

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Сова», «Снегопад», «Подуй на одуванчик», «Курочка», «Часы», «Насос», «Едет-едет паровоз» и изученные на первом году обучения (Приложение 7).

**5. Я расту красивым (12 ч.)*****Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Что такое ритм?

Как выполнять движения под музыку?

***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

**Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи», «Танец червяков», «Сороконожка».

**Танцевальные игры**

«1-2-3 повтори», «В мире животных», «Хоровод», «Веселые мартышки» (Приложение 8).

**Имитационно-подражательные упражнения**

Используются следующие упражнения: «Мышка», «Утенок», «Белка», «Заяц», «Медведь», «Разведчик» (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)*****Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

***Практическая часть***

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег на 7 м., бег змейкой между предметами, бросок набивного мяча) (Приложение 10).

**3- й год обучения****4.3.1. «Стартовый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)*****Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

## **2. Я познаю себя (7 ч.)**

***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

**Элементарные знания о здоровом образе жизни**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

**Что такое здоровье?**

Физическое и психическое здоровье, социальное благополучие.

**Вредные и опасные продукты**

Какие продукты могут нанести вред нашему организму? Чем опасны испорченные продукты? Все ли напитки можно пить?

**Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья**

Какие мероприятия по закаливанию можно проводить дома? Закаливание солнцем, закаливание воздухом и водой.

**Надо, надо умываться по утрам и вечерам**

Чтение стихотворения «Мойдодыр», гигиенические навыки, гигиена полости рта и выбор зубной щетки, уход за волосами.

**Я прививок не боюсь**

Для чего делают прививки? Что такое вакцина? В каких случаях нельзя делать прививки?

***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

## **3. Я расту сильным (34 ч.)**

***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Зачем человеку ходить, бегать, прыгать?

Что такое акробатика?

***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

## **Построения и перестроения**

Построение в шахматном порядке, перестроение уступом, самостоятельное построение в круг, повороты налево, направо, кругом – прыжком.

## **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

## **Основные движения**

### **Ходьба**

Разными способами: в приседе, с пятки на носок, на прямых ногах, со сменой положения рук, с хлопками, с изменением темпа.

### **Бег**

Бег на носках с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени, с разным положением рук, с изменением темпа, змейкой между расставленными предметами, непрерывный бег в течение 1,5-2 минут.

### **Прыжки**

На двух ногах на месте: вперед – назад, влево – вправо, попеременно на левой и правой ноге. С продвижением вперед на 3-4 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 20 см.), спрыгивание с высоты (20-30 см.), прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

### **Лазание, ползание**

Ползание на животе, переползание через несколько предметов подряд, ползание на четвереньках змейкой между предметами, подтягивание на скамейке на коленях, проползание под скамейкой, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

### **Действия с мячом**

Обучение броскам и ловле мяча, ведению мяча на месте, метанию в цель, расположенную горизонтально, прокатывание мяча между предметами.

### **Гимнастика и элементы акробатики**

Обучение группировке, перекатам в группировке, простейшим акробатическим связкам.

### **Подвижные игры**

Используются игры разной степени подвижности: «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Светофор», «Найди цвет», «Сбей кеглю», «Дедушка водяной», игры с парашютом (Приложение 3).

### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег со сменой скорости, наперегонки.

Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами.

Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

## **4. Я расту здоровым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Как йога, дыхательная гимнастика помогают нам быть здоровыми?

Что такое плоскостопие?

### ***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

#### **Корректирующая гимнастика**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

#### **Элементы йоги**

Часто употребляемые асаны (позы): «Пёс в землю нос», «Змея», «Верблюд», «Бабочка», «Тарзан», «Полярный мишка», «Круть-верть», «Черепашка», «Мирное дыхание», «Аист». А также специально разработанные комплексы детской йоги (Приложение 5).

#### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Окно и дверь», «Обдуваем плечи», «Надуй шарик», «Жук», «Боевой клич индейцев»; и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 7).

## **5. Я расту красивым (14 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Ваши любимые песни.

Виды музыкальных движений.

### ***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

#### ***Элементы хореографии***

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

«Веселая зарядка», «Сороконожка», «Ты похлопай вместе с нами», «Танец Стрекотуши», «Хлоп», «Бубен».

#### **Танцевальные игры**

«Птичий рынок», «Пятка-ухо-нос», «Танцуем сидя», «Топотушки», «Ходим в шляпах» (Приложение 8).

#### **Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Кенгуру», «Лошадка», «Лягушка», «Паучок», «Рыбка», «Колобок» и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 9).

## **6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

**Практическая часть**

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег 7 м., бег змейкой между предметами, бросок мяча из-за головы, тесты по корректирующей гимнастике) (Приложение 10).

**4.3.2. «Базовый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)****Теоретическая часть**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2. Я познаю себя (7 ч.)****Теоретическая часть**

**Элементарные знания о здоровом образе жизни**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

**Что такое здоровье?**

Физическое и психическое здоровье, социальное благополучие.

**Вредные и опасные продукты**

Какие продукты могут нанести вред нашему организму? Чем опасны испорченные продукты? Все ли напитки можно пить?

**Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья**

Какие мероприятия по закаливанию можно проводить дома? Закаливание солнцем, закаливание воздухом и водой.

**Надо, надо умываться по утрам и вечерам**

Чтение стихотворения «Мойдодыр», гигиенические навыки, гигиена полости рта и выбор зубной щетки, уход за волосами.

**Я прививок не боюсь**

Для чего делают прививки? Что такое вакцина? В каких случаях нельзя делать прививки?

**Практическая часть**

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

**3. Я расту сильным (34 ч.)****Теоретическая часть**

Зачем человеку ходить, бегать, прыгать?

Что такое акробатика?

## ***Практическая часть***

### **Построения и перестроения**

Построение в шахматном порядке, перестроение уступом, самостоятельное построение в круг, повороты налево, направо, кругом – прыжком.

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

### **Основные движения**

#### **Ходьба**

Разными способами: в приседе, с пятки на носок, на прямых ногах, со сменой положения рук, с хлопками, с изменением темпа.

#### **Бег**

Бег на носках с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени, с разным положением рук, с изменением темпа, змейкой между расставленными предметами, непрерывный бег в течение 1,5-2 минут.

#### **Прыжки**

На двух ногах на месте: вперед – назад, влево – вправо, попеременно на левой и правой ноге. С продвижением вперед на 3-4 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 20 см.), спрыгивание с высоты (20-30 см.), прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

#### **Лазание, ползание**

Ползание на животе, переползание через несколько предметов подряд, ползание на четвереньках змейкой между предметами, подтягивание на скамейке на коленях, проползание под скамейкой, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

#### **Действия с мячом**

Обучение броскам и ловле мяча, ведению мяча на месте, метанию в цель, расположенную горизонтально, прокатывание мяча между предметами.

#### **Гимнастика и элементы акробатики**

Обучение группировке, перекатам в группировке, простейшим акробатическим связкам.

#### **Подвижные игры**

Используются игры разной степени подвижности: «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Светофор», «Найди цвет», «Сбей кеглю», «Дедушка водяной», игры с парашютом (Приложение 3).

#### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег со сменой скорости, наперегонки.

Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами.

Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

## **4. Я расту здоровым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Как йога, дыхательная гимнастика помогают нам быть здоровыми?



Что такое плоскостопие?

### ***Практическая часть***

#### **Корректирующая гимнастика**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

#### **Элементы йоги**

Часто употребляемые асаны (позы): «Пёс в землю нос», «Змея», «Верблюд», «Бабочка», «Тарзан», «Полярный мишка», «Круть-верть», «Черепашка», «Мирное дыхание», «Аист». А также специально разработанные комплексы детской йоги (Приложение 5).

#### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Окно и дверь», «Обдуваем плечи», «Надуй шарик», «Жук», «Боевой клич индейцев»; и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 7).

## **5. Я расту красивым (14 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Ваши любимые песни.  
Виды музыкальных движений.

### ***Практическая часть***

#### ***Элементы хореографии***

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

«Веселая зарядка», «Сороконожка», «Ты похлопай вместе с нами», «Танец Стрекотуши», «Хлоп», «Бубен».

#### **Танцевальные игры**

«Птичий рынок», «Пятка-ухо-нос», «Танцуем сидя», «Топотушки», «Ходим в шляпах» (Приложение 8).

#### **Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Кенгуру», «Лошадка», «Лягушка», «Паучок», «Рыбка», «Колобок» и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 9).

## **6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

### ***Практическая часть***

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег 7 м., бег змейкой между предметами, бросок мяча из-за головы, тесты по корректирующей гимнастике) (Приложение 10).

### 4.3.3. «Продвинутый уровень»

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

##### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### 2. Я познаю себя (7 ч.)

##### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

**Элементарные знания о здоровом образе жизни**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

**Что такое здоровье?**

Физическое и психическое здоровье, социальное благополучие.

**Вредные и опасные продукты**

Какие продукты могут нанести вред нашему организму? Чем опасны испорченные продукты? Все ли напитки можно пить?

**Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья**

Какие мероприятия по закаливанию можно проводить дома? Закаливание солнцем, закаливание воздухом и водой.

**Надо, надо умываться по утрам и вечерам**

Чтение стихотворения «Мойдодыр», гигиенические навыки, гигиена полости рта и выбор зубной щетки, уход за волосами.

**Я прививок не боюсь**

Для чего делают прививки? Что такое вакцина? В каких случаях нельзя делать прививки?

##### *Практическая часть*

*Углубленное освоение:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

#### 3. Я расту сильным (34 ч.)

##### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Зачем человеку ходить, бегать, прыгать?

Что такое акробатика?

## **Практическая часть**

*Углубленное освоение:*

### **Построения и перестроения**

Построение в шахматном порядке, перестроение уступом, самостоятельное построение в круг, повороты налево, направо, кругом – прыжком.

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

### **Основные движения**

#### **Ходьба**

Разными способами: в приседе, с пятки на носок, на прямых ногах, со сменой положения рук, с хлопками, с изменением темпа.

#### **Бег**

Бег на носках с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени, с разным положением рук, с изменением темпа, змейкой между расставленными предметами, непрерывный бег в течение 1,5-2 минут.

#### **Прыжки**

На двух ногах на месте: вперед – назад, влево – вправо, попеременно на левой и правой ноге. С продвижением вперед на 3-4 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 20 см.), спрыгивание с высоты (20-30 см.), прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

#### **Лазание, ползание**

Ползание на животе, переползание через несколько предметов подряд, ползание на четвереньках змейкой между предметами, подтягивание на скамейке на коленях, проползание под скамейкой, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

#### **Действия с мячом**

Обучение броскам и ловле мяча, ведению мяча на месте, метанию в цель, расположенную горизонтально, прокатывание мяча между предметами.

#### **Гимнастика и элементы акробатики**

Обучение группировке, перекатам в группировке, простейшим акробатическим связкам.

#### **Подвижные игры**

Используются игры разной степени подвижности: «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Светофор», «Найди цвет», «Сбей кеглю», «Дедушка водяной», игры с парашютом (Приложение 3).

#### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег со сменой скорости, наперегонки.

Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами.

Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

#### 4. Я расту здоровым (12 ч.)

##### **Теоретическая часть**

*Расширенное рассмотрение:*

Как йога, дыхательная гимнастика помогают нам быть здоровыми?  
Что такое плоскостопие?

##### **Практическая часть**

*Углубленное освоение:*

##### **Корректирующая гимнастика**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

##### **Элементы йоги**

Часто употребляемые асаны (позы): «Пёс в землю нос», «Змея», «Верблюд», «Бабочка», «Тарзан», «Полярный мишка», «Круть-верть», «Черепашка», «Мирное дыхание», «Аист». А также специально разработанные комплексы детской йоги (Приложение 5).

##### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Окно и дверь», «Обдуваем плечи», «Надуй шарик», «Жук», «Боевой клич индейцев»; и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 7).

#### 5. Я расту красивым (14 ч.)

##### **Теоретическая часть**

*Расширенное рассмотрение:*

Ваши любимые песни.  
Виды музыкальных движений.

##### **Практическая часть**

*Углубленное освоение:*

##### **Элементы хореографии**

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

##### **Музыкально-ритмические упражнения**

«Веселая зарядка», «Сороконожка», «Ты похлопай вместе с нами», «Танец Стрекотуши», «Хлоп», «Бубен».

##### **Танцевальные игры**

«Птичий рынок», «Пятка-ухо-нос», «Танцуем сидя», «Топотушки», «Ходим в шляпах» (Приложение 8).

##### **Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Кенгуру», «Лошадка», «Лягушка», «Паучок», «Рыбка», «Колобок» и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 9).

## 6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)

### *Теоретическая часть*

Проверка теоретических знаний.

### *Практическая часть*

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег 7 м., бег змейкой между предметами, бросок мяча из-за головы, тесты по корригирующей гимнастике) (Приложение 10).

### *4-й год обучения*

#### **4.4.1. «Стартовый уровень»**

##### **1. Вводное занятие (1 ч.)**

### *Теоретическая часть*

*Первоначальные сведения:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

##### **2. Я познаю себя (7 ч.)**

### *Теоретическая часть*

*Первоначальные сведения:*

#### **Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, безопасности жизнедеятельности**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы.

#### **«Мой друг физкультура»**

Что такое физкультура, ее значение в жизни человека. Физические упражнения.

#### **«Веселая зарядка»**

Что такое зарядка, когда ее нужно проводить. Какие упражнения можно использовать для зарядки, значение утренней гигиенической гимнастики.

#### **«Быстрее, выше, сильнее»**

Основные физические качества. Для чего они необходимы человеку. Как развивать физические качества.

#### **«Можно ли быть здоровым, не занимаясь физкультурой?»**

Как связаны между собой понятия здоровье и физкультура? Влияние физкультуры на самочувствие, настроение человека.

#### **«Безопасность моей жизни»**

Как я могу сделать свою жизнь безопасной? Правила безопасного поведения на улице, с незнакомыми людьми, дома.

**«Оказание первой помощи»**

Что делать при ушибах, вывихах и растяжениях; помощь при кровотечениях.

***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

**3. Я расту сильным (38 ч.)*****Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Приемы страховки и само страховки на занятиях.

Как самостоятельно развивать себя физически.

Национальные подвижные игры.

***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

**Построения и перестроения**

Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в два и более круга, перестраиваться из одной колонны в две. Размыкаться на вытянутые вперед руки в колонне, на вытянутые в стороны руки в кругу и шеренге.

**Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

**Основные движения****Ходьба**

Разными способами: приставными шагами, шагом скрестно, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук, в колонне по одному, 3-4 метра с закрытыми глазами, спиной вперед, с изменением темпа.

**Бег**

Бег мелким и широким шагом, с преодолением препятствий, с выведением прямых ног вперед, спиной вперед, бег в колонне по одному, непрерывный бег в течение 2 минут.

**Прыжки**

На двух ногах на месте: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, сериями по 30-40 прыжков. С продвижением вперед на 5-6 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 25 см.), спрыгивание с высоты (30-35 см.), прыжки через длинную вращающуюся скакалку, прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад.

**Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках 3-4 м. с толканием головой мяча, ползание на животе, назад по скамейке, опираясь на предплечья и колени, проползание под предметами различной высоты, чередование ползания с другими видами движений, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

**Действия с мячом**

Обучение следующим действиям с мячом: подбрасывание и ловля мяча на месте, 10 раз, метание в цель, расположенную на разном расстоянии и высоте, сбивание кеглей, ведение мяча на месте и в движении.

**Гимнастика и элементы акробатики**

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, акробатические связки из 3-5 элементов.

**Подвижные игры**

«Белые медведи», «Воробьиное сердце», «Космонавты», «Охотники и утки», «Горячая картошка», «Падающая палка», «Тик-так-тук», «Кричалка-шепталка-молчанка», «Падающая палка», игры с парашютом (Приложение 3).

**Развитие физических качеств**

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег на время, наперегонки, приставными шагами. Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами. Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

**4. Я расту здоровым (12 ч.)*****Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Как сохранять здоровье в течение жизни?

Что такое профилактика заболеваний?

Что такое психогимнастика?

***Практическая часть***

*Основы выполнения:*

**Корригирующая гимнастика**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корригирующие комплексы (Приложение 4).

**Элементы йоги**

Часто используемые асаны: «Серия герой», «Кренделек», «Орел», «Корова», «Стойка на руках», «Стойка на лопатках», «Саранча», «Рыбка», «Р-рычание» (Приложение 6).

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Волна», «Ножницы», «Парящие бабочки», «Ныряльщики за жемчугом», «Трубач», «Каша кипит», «Воздушный шарик» и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 7).

**Психогимнастика**

Упражнения: «Слон», «Сова», «Ленивый робот», «Крюки», «Замри», «Слушай хлопки», «Запомни движения» (Приложение 5).

**5. Я расту красивым (10 ч.)*****Теоретическая часть***

*Первоначальные сведения:*

Элементарные знания о музыке.

Музыкальная азбука.

**Практическая часть**

Основы выполнения:

**Элементы хореографии**

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

**Музыкально-ритмические упражнения**

«Танец с помпонами», «Танец с ленточками», «Лимпопо», «Попрыгаем», «Каблучок», «Мы скакали», «Пузырь», «Соседи», «Хлоп».

**Танцевальные игры**

«Народные танцы», «Лес», «Платочек», «Музыкальные обручи» (Приложение 8).

**Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Пингвин», «Лиса», «Птица», «Волк», «Обезьянка», «Крокодил», «Маугли»; и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)****Теоретическая часть**

Проверка теоретических знаний.

**Практическая часть**

Тестирование физических качеств, тесты по корригирующей гимнастике (Приложение 10).

**4.4.2. «Базовый уровень»****1. Вводное занятие (1 ч.)****Теоретическая часть**

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

**2. Я познаю себя (7 ч.)****Теоретическая часть**

**Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, безопасности жизнедеятельности**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы.

**«Мой друг физкультура»**

Что такое физкультура, ее значение в жизни человека. Физические упражнения.

**«Веселая зарядка»**

Что такое зарядка, когда ее нужно проводить. Какие упражнения можно использовать для зарядки, значение утренней гигиенической гимнастики.

**«Быстрее, выше, сильнее»**

Основные физические качества. Для чего они необходимы человеку. Как развивать физические качества.



**«Можно ли быть здоровым, не занимаясь физкультурой?»**

Как связаны между собой понятия здоровье и физкультура? Влияние физкультуры на самочувствие, настроение человека.

**«Безопасность моей жизни»**

Как я могу сделать свою жизнь безопасной? Правила безопасного поведения на улице, с незнакомыми людьми, дома.

**«Оказание первой помощи»**

Что делать при ушибах, вывихах и растяжениях; помощь при кровотечениях.

***Практическая часть***

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

**3. Я расту сильным (38 ч.)*****Теоретическая часть***

Приемы страховки и само страховки на занятиях.

Как самостоятельно развивать себя физически.

Национальные подвижные игры.

***Практическая часть*****Построения и перестроения**

Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в два и более круга, перестраиваться из одной колонны в две. Размыкаться на вытянутые вперед руки в колонне, на вытянутые в стороны руки в кругу и шеренге.

**Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

**Основные движения****Ходьба**

Разными способами: приставными шагами, шагом скрестно, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук, в колонне по одному, 3-4 метра с закрытыми глазами, спиной вперед, с изменением темпа.

**Бег**

Бег мелким и широким шагом, с преодолением препятствий, с выведением прямых ног вперед, спиной вперед, бег в колонне по одному, непрерывный бег в течение 2 минут.

**Прыжки**

На двух ногах на месте: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, сериями по 30-40 прыжков. С продвижением вперед на 5-6 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 25 см.), спрыгивание с высоты (30-35 см.), прыжки через длинную вращающуюся скакалку, прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад.

**Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках 3-4 м. с толканием головой мяча, ползание на животе, назад по скамейке, опираясь на предплечья и колени, проползание под предметами различной высоты, чередование ползания с другими видами движений, лазание по гимнастической стенке, канату,

веревочной лестнице.

### **Действия с мячом**

Обучение следующим действиям с мячом: подбрасывание и ловля мяча на месте, 10 раз, метание в цель, расположенную на разном расстоянии и высоте, сбивание кеглей, ведение мяча на месте и в движении.

### **Гимнастика и элементы акробатики**

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, акробатические связки из 3-5 элементов.

### **Подвижные игры**

«Белые медведи», «Воробьиное сердце», «Космонавты», «Охотники и утки», «Горячая картошка», «Падающая палка», «Тик-так-тук», «Кричалка-шепталка-молчанка», «Падающая палка», игры с парашютом (Приложение 3).

### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег на время, наперегонки, приставными шагами. Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами. Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

## **4. Я расту здоровым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Как сохранять здоровье в течение жизни?

Что такое профилактика заболеваний?

Что такое психогимнастика?

### ***Практическая часть***

#### **Корректирующая гимнастика**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

#### **Элементы йоги**

Часто используемые асаны: «Серия герой», «Кренделек», «Орел», «Корова», «Стойка на руках», «Стойка на лопатках», «Саранча», «Рыбка», «Р-рычание» (Приложение 6).

#### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Волна», «Ножницы», «Парящие бабочки», «Нырляшки за жемчугом», «Трубач», «Каша кипит», «Воздушный шарик» и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 7).

#### **Психогимнастика**

Упражнения: «Слон», «Сова», «Ленивый робот», «Крюки», «Замри», «Слушай хлопки», «Запомни движения» (Приложение 5).

## **5. Я расту красивым (10 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Элементарные знания о музыке.

Музыкальная азбука.

### ***Практическая часть***

**Элементы хореографии**

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

### **Музыкально-ритмические упражнения**

«Танец с помпонами», «Танец с ленточками», «Лимпопо», «Попрыгаем», «Каблучок», «Мы скакали», «Пузырь», «Соседи», «Хлоп».

### **Танцевальные игры**

«Народные танцы», «Лес», «Платочек», «Музыкальные обручи» (Приложение 8).

### **Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Пингвин», «Лиса», «Птица», «Волк», «Обезьянка», «Крокодил», «Маугли»; и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 9).

## **6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)**

### *Теоретическая часть*

Проверка теоретических знаний.

### *Практическая часть*

Тестирование физических качеств, тесты по корригирующей гимнастике (Приложение 10).

### **4.4.3. «Продвинутый уровень»**

#### **1. Вводное занятие (1 ч.)**

### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### **2. Я познаю себя (7 ч.)**

### *Теоретическая часть*

*Расширенное рассмотрение:*

#### **Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, безопасности жизнедеятельности**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы.

#### **«Мой друг физкультура»**

Что такое физкультура, ее значение в жизни человека. Физические упражнения.

#### **«Веселая зарядка»**

Что такое зарядка, когда ее нужно проводить. Какие упражнения можно использовать для зарядки, значение утренней гигиенической гимнастики.

#### **«Быстрее, выше, сильнее»**

Основные физические качества. Для чего они необходимы человеку. Как развивать физические качества.

#### **«Можно ли быть здоровым, не занимаясь физкультурой?»**

Как связаны между собой понятия здоровье и физкультура? Влияние физкультуры на

самочувствие, настроение человека.

### **«Безопасность моей жизни»**

Как я могу сделать свою жизнь безопасной? Правила безопасного поведения на улице, с незнакомыми людьми, дома.

### **«Оказание первой помощи»**

Что делать при ушибах, вывихах и растяжениях; помощь при кровотечениях.

### ***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

## **3. Я расту сильным (38 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Приемы страховки и само страховки на занятиях.

Как самостоятельно развивать себя физически.

Национальные подвижные игры.

### ***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

### **Построения и перестроения**

Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в два и более круга, перестраиваться из одной колонны в две. Размыкаться на вытянутые вперед руки в колонне, на вытянутые в стороны руки в кругу и шеренге.

### **Общеразвивающие упражнения**

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

### **Основные движения**

#### **Ходьба**

Разными способами: приставными шагами, шагом скрестно, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук, в колонне по одному, 3-4 метра с закрытыми глазами, спиной вперед, с изменением темпа.

#### **Бег**

Бег мелким и широким шагом, с преодолением препятствий, с выведением прямых ног вперед, спиной вперед, бег в колонне по одному, непрерывный бег в течение 2 минут.

#### **Прыжки**

На двух ногах на месте: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, сериями по 30-40 прыжков. С продвижением вперед на 5-6 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 25 см.), спрыгивание с высоты (30-35 см.), прыжки через длинную вращающуюся скакалку, прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад.

#### **Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках 3-4 м. с толканием головой мяча, ползание на животе, назад по

скамейке, опираясь на предплечья и колени, проползание под предметами различной высоты, чередование ползания с другими видами движений, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

### **Действия с мячом**

Обучение следующим действиям с мячом: подбрасывание и ловля мяча на месте, 10 раз, метание в цель, расположенную на разном расстоянии и высоте, сбивание кеглей, ведение мяча на месте и в движении.

### **Гимнастика и элементы акробатики**

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, акробатические связки из 3-5 элементов.

### **Подвижные игры**

«Белые медведи», «Воробьиное сердце», «Космонавты», «Охотники и утки», «Горячая картошка», «Падающая палка», «Тик-так-тук», «Кричалка-шепталка-молчанка», «Падающая палка», игры с парашютом (Приложение 3).

### **Развитие физических качеств**

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег на время, наперегонки, приставными шагами. Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами. Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

## **4. Я расту здоровым (12 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Как сохранять здоровье в течение жизни?

Что такое профилактика заболеваний?

Что такое психогимнастика?

### ***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

### **Корректирующая гимнастика**

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

### **Элементы йоги**

Часто используемые асаны: «Серия герой», «Кренделек», «Орел», «Корова», «Стойка на руках», «Стойка на лопатках», «Саранча», «Рыбка», «Р-рычание» (Приложение 6).

### **Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Волна», «Ножницы», «Парящие бабочки», «Нырляшки за жемчугом», «Трубач», «Каша кипит», «Воздушный шарик» и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 7).

### **Психогимнастика**

Упражнения: «Слон», «Сова», «Ленивый робот», «Крюки», «Замри», «Слушай хлопки», «Запомни движения» (Приложение 5).

## **5. Я расту красивым (10 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

*Расширенное рассмотрение:*

Элементарные знания о музыке.  
Музыкальная азбука.

### ***Практическая часть***

*Углубленное освоение:*

#### **Элементы хореографии**

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

#### **Музыкально-ритмические упражнения**

«Танец с помпонами», «Танец с ленточками», «Лимпопо», «Попрыгаем», «Каблучок», «Мы скакали», «Пузырь», «Соседи», «Хлоп».

#### **Танцевальные игры**

«Народные танцы», «Лес», «Платочек», «Музыкальные обручи» (Приложение 8).

#### **Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Пингвин», «Лиса», «Птица», «Волк», «Обезьянка», «Крокодил», «Маугли»; и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 9).

## **6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)**

### ***Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

### ***Практическая часть***

Тестирование физических качеств, тесты по корригирующей гимнастике (Приложение 10).

## **V. Методическое обеспечение программы**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. В частности, в разделе «Я познаю себя» педагогами используются следующие методы: беседа, объяснение, показ иллюстраций и презентаций. Для реализации практических разделов программы часто используемыми методами являются объяснение, показ педагогом приемов исполнения, тренировочные упражнения.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятия. При этом все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Занятия могут быть тренировочными, диагностическими, комбинированными, игровыми, сюжетными. Форма проведения занятий как правило групповая, реже индивидуально-групповая. Часто в образовательный процесс включаются родители, особенно на первом-третьем годах обучения.

На занятиях широко используется разнообразный спортивный инвентарь, музыкальное сопровождение. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала, положительного эмоционального фона.

### **5.1. Используемые образовательные технологии (элементы технологии)**

- лично-ориентированная технология;
- развивающего обучения;
- педагогической поддержки;
- коллективного взаимообучения;
- создания ситуации успеха;
- здоровьесбережения и др.

### **5.2. Используемые технологии воспитательной и развивающей деятельности (элементы технологии)**

- педагогики сотрудничества;
- дидактической игры;
- технология КТД;
- ситуативные технологии и др.

### **5.3. Примерный список электронных образовательных ресурсов**

- [http://deti.mail.ru/roditeljam/2-4\\_goda/razvitie/anatom/](http://deti.mail.ru/roditeljam/2-4_goda/razvitie/anatom/)
- <http://www.yoga-kids.ru/>
- [http://yogatrain.ru/sty.php?sty\\_id=18](http://yogatrain.ru/sty.php?sty_id=18)
- <http://www.jv.ru/news/item/id/16693>
- <http://www.solnet.ee/index.html>
- <http://www.fizkult-ura.ru>
- <http://www.fizkultura-vsem.ru>
- <http://www.m-w-m.ru/>

- <http://www.obruch.ru>
- <http://www.ckofr.com>
- <http://dovosp.ru/>

## VI. Техническое оснащение

1. Гимнастические коврики.
2. Гимнастические палки.
3. Резиновые мячи.
4. Массажные мячи.
5. Медицинболы.
6. Фитболы.
7. Мягкие модули, тоннели.
8. Кубики, кегли.
9. Скамейки.
10. Гимнастические маты.
11. Помпоны.
12. Диски с фонограммами.
13. Музыкальный центр.

## VII. Список литературы

1. Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Бычкова С.С. – М.: АРКТИ, 2001. – 64 с.
2. Вайндорф – Сыроева М.Е. Педагогика: краткий курс лекций. Вайндорф – Сыроева М.Е., Крившенко Л.П. – М.: Юрайт, 2004. – 254 с.
3. Волкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста: практическое пособие для воспитателей детских садов. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2001. – 392 с.
4. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика: домашний справочник / И.А. Калюжнова, О.В. Перепелова. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 253 с.
5. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. / Г.А. Колодницкий, М.: 2003. – 140 с.
6. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. – СПб.: Корона – Век, 2001. – 320 с.: ил.
7. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. – М.: Просвещение, 1991. – 223 с.
8. Логинова В.И. Детство: программа развития и воспитания детей в детском саду. Логинова В.И. СПб., 2002. – 227с.
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. / М.Д. Маханева. М., 2000 – 210 с.
10. Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. – М.: ООО «Этрол», ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2005. – 192 с.
11. Палатник М. Простая йога для детей. – М., 2006. – 120 с.
12. Подласый П.П. Педагогика: учебник для студентов высших учебных заведений. Подласый П.П. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1996. – 432 с.
13. Радуга: программа воспитания, образования и развития детей от 2 до 7 лет в условиях дет. сада / [Т. И. Гризик, Т. Н. Доронова, Е. В. Соловьёва, С. Г. Якобсон; науч. рук. Е. В. Соловьёва]. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с.
14. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 6. – С. 30.



15. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Степаненкова Э.Я. М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368 с.
16. Сушкова И.В. Социально – личностное развитие: анализ программ дошкольного образования. Сушкова И.В. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 128с.
17. Третьяк Н.В. «О программах дошкольного воспитания» Третьяк Н.В., Скоролупова О.А. // Дошкольное воспитание. – 2007. – №3. – с. 6-8.
18. Уличные и дворовые игры/ авт.-сост. М.Кочетков. – М.: АСТ; Владимир: ВКТ, 2009 – 319 с.
19. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 104 с.
20. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. Филиппова С.О. СПб.: «Детство – пресс», 2007. – 416 с.
21. Чистякова М. И. Психогимнастика /Под ред. М. И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 160 с: ил.
22. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. – Москва: ИКЦ «МарТ», 2005. – 192 с.
23. Шебеко В.Н. Физкульт-Ура!: авторская программа по физическому воспитанию детей и методические рекомендации по организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / В.Н. Шебеко, В.А. Овсянкин, – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2006. – 89 с.: ил.
24. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие для средних педагогических учебных заведений. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – М.6 Издательский центр «Академия», 1996. – 192 с.
25. Ядэшко В.И. Дошкольная педагогика: учебное пособие для учащихся педагогических училищ. Ядэшко В.И., Сохин Ф.А., Ильина Т.А. – М.: Просвещение, 1986. – 415 с.

## VIII. Приложения