## 

**Департамент образования администрации города Липецка**

**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Дом творчества «Октябрьский» города Липецка**

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно - спортивной направленности**

**«Гимнастика маленьких волшебников»**

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель программы:

Бодрых Елена Алексеевна,

педагог дополнительного образования

Липецк – 2019 г.

**Содержание**

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

* 1. Пояснительная записка 3
  2. Цели и задачи 9
  3. Учебно-тематический план 1-го года обучения 11
  4. Содержание программы 1-го года обучения 12
  5. Прогнозируемые результаты 1-го года обучения 16

1.6. Учебно-тематический план 2-го года обучения 17

1.7. Содержание программы 2-го года обучения 18

1.8. Прогнозируемые результаты 2-го года обучения 22

1.9. Учебно-тематический план 3-го года обучения 23

1.10. Содержание программы 3-го года обучения 24

1.11 Прогнозируемые результаты 3-го года обучения 27

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график 28

2.2. Условия реализации программы 29

2.3 Методическое обеспечение 29

2.4. Педагогический мониторинг 30

2.5. Оценочные материалы 31

2.6. Работа с родителями 32

Приложение 33

**I**. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

**Нормативная база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Гимнастика маленьких волшебников» разработана в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012), Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015), Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом МАУ ДО ДТ «Октябрьский».

**Направленность дополнительной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика маленьких волшебников» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Новизна**

Программа «Гимнастика маленьких волшебников» включает в себя помимо физкультурных занятий нетрадиционные технологии по сохранению и укреплению здоровья детей: дыхательная гимнастика и самомассаж (БАТ), закаливающие процедуры, элементы йоги, фитотерапия во время релаксации (подушечки с травами). Спортивные праздники и развлечения, оздоровительная гимнастика, занятия на воздухе стимулируют двигательную активность детей.

Новизной программы является активное включение родителей в педагогический процесс. Работа с родителями включает в себя консультативную работу по оздоровлению дошкольников, а так же проведение совместных спортивных праздников.

**Актуальность**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуального развития может только здоровый ребенок.

Согласно исследователям специалистов, 75% болезней взрослых заложено в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья, поэтому основной задачей образовательного учреждения сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей. И дополнительное образование – это то образовательное пространство, которое предполагает своевременность педагогических действий, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей. При этом учреждение дополнительного образования имеют возможность учитывать физический потенциал каждого ребенка и в соответствии с этим своевременно и полно развивать все конституционно – наследственные, позитивные задатки и корректировать негативные.

Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей дошкольного возраста, так как этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей. Обучение двигательным действиям и применение их ребенком должно быть нетрадиционным, делающим занятие игрой с удовольствием.

Актуальность данной программы заключается в создании апробированной системы физического воспитания детей дошкольного возраста в условиях недостатка двигательной активности.

Программа «Гимнастика маленьких волшебников» через игровые виды организованной двигательной деятельности дошкольника способствует оптимизации своего физического состояния, развитию двигательной активности, дает возможность проявить себя, самоутвердиться в двигательной сфере.

Организованная данным образом деятельность, решает двуединую задачу: повышает интерес к занятиям, что позволяет целенаправленно и эффективно стимулировать и актуализировать возможности ребенка в двигательной сфере, и способствует развитию двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья дошкольников.

**Педагогическая целесообразность**

Учебный курс «Гимнастика маленьких волшебников» позволяет активизировать двигательную активность учащихся дошкольного возраста.

Занятия содействуют укрепления и повышению сопротивляемости организма. В их основе – специально подобранные, методически оформленные физические упражнения. Под влиянием физических упражнений активизируются дыхание, кровообращение, обмен веществ, повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влиянием внешней среды.

**Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью данной программы является то, что на занятиях учащиеся не только укрепляют здоровье и развиваются физически, но и имеют возможность проявить себя в творчески, участвуя в творческих постановках.

**Возраст обучающихся, на которых рассчитана образовательная программа**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 3 до 7 лет.

Условия набора обучающихся: дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 12 - 15 человек, второй год – 10 - 12 чел, третий – 8-10 чел.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года

1 год обучения – 144 часа,

2год обучения - 216 часов,

3 год обучения - 216 часов

**Режим занятий**

В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, недельная нагрузка 4 академических часа, всего 144 часа в год.

Во второй год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, недельная нагрузка 6 академических часов, всего 216 часов в год.

В третий год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, недельная нагрузка 6 академических часов, всего 216 часов в год.

Продолжительность занятия устанавливается в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» и локальным актом учреждения, регламентирующим данный параметр.

**Основные направления программы:**

● организация здорового образа жизни;

● профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;

● решение оздоровительных задач средствами физической культуры;

● разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;

● изучение и внедрение передового педагогического, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения.

В программе физического развития детей выделены следующие блоки:

Дыхательная гимнастика.

Обучение правильному дыханию осуществляется через формирование осмысленности, осознанности и произвольности движений и действий. Для ослабленного детского организма правильное дыхание – залог здоровья. Поэтому основная задача этого направления – постановка правильного дыхания и увеличение жизненной емкости легких. Проводится после упражнений, связанных с большой тратой энергии (бега, прыжков, игры и т.д.)

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие моторики, общей координации движения даются с постепенным усложнением заданий. Упражнения с предметами всесторонне воздействуют на организм, они развивают силу, ловкость, четкость, быстроту реакции, глазомер.

Коррекционные упражнения.

Применяются для укрепления опорно-двигательного аппарата, для развития равновесия, формирования правильной осанки. Коррекционные упражнения способствуют развитию физических способностей ребенка (гибкости, силе, растяжке, равновесию). Специальные упражнения на изучение своего тела (телоупражнения), дидактические игры цикла «Познай себя», упражнения для профилактики плоскостопия помогают ученику осознать важность занятий, обогащая словарный запас и прививая здоровый образ жизни.

Закаливание.

Приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее состояние и поведение ребенка. В качестве средств закаливания используется: занятия в облегченной одежде, босиком, в хорошо проветренном зале, занятия на воздухе.

Точечный массаж.

Воздействие на биологически активную точку (БАТ) методом надавливания с легким массажем пальцем или кисти стимулирует или успокаивает нервную систему, усиливает кровоснабжение, уменьшает болезненность, снижает нервное и мышечное напряжение. Дети на занятиях обучаются оздоровительному самомассажу.

Пластико-ритмическая гимнастика.

Способствует эмоциональной разгрузке ребенка и оказывает полезное воздействие на физическое развитие ребенка.

Лыжи.

Обучение элементам техники передвижения проводится со старшей группой (6-7 лет). Развивает равновесие, координацию движений, воспитывает такие качества как ловкость, решительность, выносливость, а так же благотворно влияет на укрепление дыхательной сердечно – сосудистой системы.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения, повороты, размыкания и смыкания используются для организованного и быстрого размещения детей в зале или на спортивной площадке. Формируют навыки правильной осанки, развитие глазомера, равновесия, быстроты, ориентировки в пространстве, а так же воспитывают дисциплинированность и организованность.

Игровая деятельность.

Игра, становясь источником новых сил и энергии, развивает ребенка, укрепляет его физически, учит управлять своими эмоциями и ощущениями. Игры в двигательной терапии используются самостоятельно или с различными ритмическими, логопедическими, музыкально – ритмическими комплексами.

В организации занятий наиболее эффективными являются **формы и методы***:*

☺ *сказка – беседа,* чтение стихотворений или отрывков из художественной литературы, использование пословиц, поговорок, потешек, помогающих осмысливанию поставленных задач и сознательному выполнению упражнений, самостоятельному применению их в различных ситуациях;

☺ *рассматривание иллюстраций или картинок* по теме; (в связи с вызванными сильными впечатлениями дети проявляют эмоционально – личностное отношение к событиям, что обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений и способствует поддержанию интереса на протяжении всего занятия)

☺ *игровые занятия* по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение в снежинки, туристов), создание музыкальной композиции образа под соответствующее музыкальное сопровождение или воспроизведение образа в изобразительно – иллюстративном виде;

☺ *игровые задания* на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятий;

☺ *практический метод,* обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования;

☺ *стимулирующая помощь* (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для преодоления затруднений);

☺ *эмоционально – регулирующая помощь* (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);

☺ *направляющая помощь* (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);

☺ *организующая* *помощь* (исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывают последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производится самим ребенком);

☺ *обучающая помощь* (т.е. обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать);

☺ *метод коррекции*, подразделяется на специальный (корригирующие упражнения) и общий (физические упражнения, игры, спорт, закаливание);

☺ *метод аутогенной тренировки (расслабление – релаксации)* - является физиологически безопасным и не дает негативных последствий; снимает эмоциональное напряжение, мышечная раскованность – важное условие для правильных телодвижений;

☺ *музыкально – ритмический метод* (музыкальное сопровождение ведет к эффективному развитию и закреплению полезных качеств и умений, полной согласованности движений по скорости, продолжительности, воспитывает чувство ритма, содействует лучшей координации).

Задачи физического воспитания решаются в разных **формах работы**:

* диагностика физического развития; система профилактических оздоровительных мероприятий;
* физкультурные занятия;
* игры на свежем воздухе;
* закаливающие мероприятия;
* спортивные праздники;
* развлечения, досуги;
* совместная работа оздоровительной секции и семьи по воспитанию здорового ребенка

**По структуре занятия делятся на несколько видов:**

1**. Обучающие занятия.**

На общих занятиях детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе.

2**.Закрепляющие занятия.**

Предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз.

Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При дальнейших повторах выбирается кто-то из детей, выполняющих движения правильно, лучше других.

**3.Итоговые занятия.**

Дети практически самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все упражнения и комплексы.

**4. Импровизационная работа.**

Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить видение своего образа.

**5.Задание на дом.**

Закрепление пройденного материала, повышение результата, вовлечение родителей в спортивно – оздоровительную работу.

**Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап учебного занятия** | **Задачи этапа** | **Содержание деятельности** |
| Организационный | Подготовка учащихся к работе на занятии | Организация начала занятия; сообщение темы, цели учебного занятия; создание психологического настроя на учебную деятельность |
| Диагностический | Установление правильности выполнения домашнего задания (если таковое было), выявление пробелов и их коррекция | Проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения полученных ранее знаний |
| Основной | Обеспечение восприятия, осмысления, усвоения новых знаний, способов действий и их применения; формирование целостного представления знаний по теме | Использование заданий и вопросов, которые активизируют двигательную деятельность; применение заданий, которые выполняются самостоятельно учащимися; |
| Итоговый | Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы; рефлексия | Педагог совместно с учащимися подводит итог занятия; самооценка учащимися своей работы |

**Форма обучения:** очная.

**Язык обучения:** русский

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** создание условий для полноценного физического и психического развития учащихся и повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды посредством проведения развивающих занятий.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- формировать правильные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и в их сочетании;

-обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- обучить понятиям о пространственных характеристиках объектов: высоте, длине, ширине; - обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи «цель - результат».

-обучить элементарным навыкам самоорганизации двигательной деятельности.

- обучить навыкам сотрудничества в совместной деятельности и в игре;

**Развивающие:**

-содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

-формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку;

- создавать условия для развития ловкости, выносливости;

-содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;

-формировать познавательную мотивацию через интересные, увлекательные виды деятельности;

-развитие произвольных движений рук, мелкой моторики, двуручной координации.

-развивать творческий потенциал учащихся;

-формировать умение использовать знания и опыт на практике;

-создавать условия в детском объединении, способствующие раскрытию творческих и индивидуальных способностей учащихся;

**Воспитательные:**

- вызвать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;

- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения

физических упражнений;

-воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

-воспитывать проявление настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приемов;

- формировать потребность в интересном, творческом и познавательном досуге;

- воспитывать умение работать в коллективе с учетом личностных качеств детей, психологических и возрастных особенностей (помощь, взаимопомощь);

**Оздоровительные:**

-укреплять и сохранять здоровье детей.

-организовывать закаливающие мероприятия.

-внедрять физкультурно-оздоровительные средства для профилактики различных заболеваний.

* 1. **Учебный план первого года обучения**

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | устный опрос, наблюдения |
| 2 | «Прогулка в осенний сад"  (диагностическое) | 8 | 1 | 7 | тестовые задания |
| 3 | «В гости к Винни - Пуху» | 8 | 1 | 7 | практические задания |
| 4 | «Веселая ярмарка» | 8 | 1 | 7 | игровая ситуация |
| 5 | «Цирк» | 8 | 1 | 7 | практические задания |
| 6 | «Путешествие на волшебный остров» | 8 | 1 | 7 | проблемная ситуация |
| 7 | «Здоровье дарит Айболит» | 8 | 1 | 7 | устный опрос |
| 8 | «Зимние забавы» | 8 | 1 | 7 | наблюдения |
| 9 | «В гости к Дедушке Морозу» | 8 | 1 | 7 | практические задания |
| 10 | «Народные мотивы» | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 11 | «Льдинки, ветер и мороз» | 8 | 1 | 7 | игровая ситуация |
| 12 | «В гости к Умке» | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 13 | «Мой веселый, звонкий мяч» | 8 | 1 | 7 | практические задания |
| 14 | «Волшебная палочка –выручалочка» | 8 | 1 | 7 | проблемная ситуация |
| 15 | «Автомобилисты» | 8 | 1 | 7 | практические задания |
| 16 | «На морском берегу» | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 17 | «Веселые туристы» | 8 | 1 | 7 | практические задания |
| 18 | «На солнечной полянке» | 8 | 1 | 7 | наблюдение |
| 19 | «Наш веселый стадион» | 4 | - | 4 | тестовые задания |
| 20 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | устный опрос |
|  | **Итого:** | **144ч** | 21 | 123 |  |

* 1. **Содержание программы**

(Обозначения: ОРУ - общеразвивающие упражнения, ОВД – основные виды движений, Р – равновесие, П – прыжки, Л – лазанье, М – метание, П/игры – подвижные игры, Д/игры – дидактические игры, оздоровительные мероприятия).

**1.Тема: Вводное занятие – 2 часа (2ч. Теорет.)**

Ознакомление с программой и режимом работы ДО. Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда. Знакомство с учащимися.

**2. Тема: «Прогулка в осенний сад» - 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч, )**

( диагностическое)

Инструктаж по охране труда. Построение по росту. Ходьба на носках, пятках. Бег на месте с переходом в движение и наоборот. ОРУ с осенними листьями. ОВД: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через листья (Р), прыжки на двух ногах со сменой положения (П), прокатывания мяча друг другу между предметами (М). П/игры: «Найди свой домик по цвету листочка», «Тише едешь, дальше будешь» *.*

**3. Тема: «На именины к Винни – Пуху» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Равнение по ориентиру. Чередование обычной ходьбы, с ходьбой с закрытыми глазами, на внешней стороне стопы. ОРУ стоя в кругу с платочками. ОВД: прыжки на двух ногах поочередно через 5-6 линий (П), прокатывание обручей друг другу (М), ползание на четвереньках «змейкой» (Л). Комплекс пальчиковой гимнастики «Кто у нас в гостях». П/игры: «Подарки», «Сделай фигуру».

**4. Тема: «Веселая ярмарка» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Нахождение своего места по росту и по кругу. Ходьба со сменой направления по звуковому ориентиру. ОРУ с ленточками. ОВД: ходьба по шнуру по прямой, по кругу, змейкой, руки в стороны (Р), прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед (П), ползание по гимнастической скамейке на животе (Л). Дыхательное упражнение - надуваем воздушные шары. П/игры: «Здравствуй, догони», «Карусели» (с усложнением)

**5.Тема: «Цирк» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Нахождение своего места, а в колонне, в шеренге. Ходьба приставным шагом вперед, назад стоя в шеренге. Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким подниманием бедра. ОРУ «Веселые клоуны». ОВД: прямой галоп (П), удержать на голове надувной мяч (Р), ползание на четвереньках толкая мяч головой (Л). Комплекс на резиновых массажных ковриках «Дрессированные лошадки». П/игры: «Пустое место», «Поймай дрессированную муху».

**6.Тема: «Путешествие на волшебный остров» 8 часов (1 теорет. ч.,7 практ. ч.)**

Перестроение в колонне по два. Ходьба по деревянным стойкам, чередуя с ходьбой с высоким подниманием коленей. ОРУ с мелкими игрушками.

ОВД: Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением (П), Бросание мяча вверх, вниз об пол, ловля его двумя руками (М), ходьба по гимнастической скамейке (Р). Д/ игра: «Замри». Закаливание: босохождение П \ и: «Где мы были вам не скажем, а что видели - покажем»

**7. Тема: «Здоровье дарит Айболит» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Перестроение в колонне по два. Ходьба по деревянным брускам, чередуя с ходьбой с высоким подниманием коленей. ОРУ с мелкими игрушками.

ОВД: Прыжки из глубокого приседа стоя на месте, чередуя с расслаблением (П), Бросание мяча вверх, вниз об пол, ловля его двумя руками (М), ходьба по гимнастической скамейке(Р).Закаливание: «Волшебная водичка» (растирание ладошек водой комнатной температуры). П/игры: «Угадай и догони», «Ловкие обезьянки». Д \ и «Здоровый малыш»

**8. Тема: «Зимние забавы»** **8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Перестроение в колонну по одному со сменой направляющего. Ходьба с выпадами, на пятках. Бег со сменой ведущего в колонне. ОРУ «снежинки». ОВД: бабочка (с солью) на голове (Р), прыжки по узкой дорожке на двух ногах (П), ползание по «медвежьи» (Л). Развивающее упражнение «снежки» (моторика, дыхание) . П/игра: «Охотники и звери». Закаливание: хождение по влажным дорожкам. Д/у: «Зимние виды спорта»

**9. Тема: «В гости к Дедушке Морозу»** **8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Построение в колонну по росту. Ходьба «кого мы встретили в лесу» (на носках, на пятках, на внешней стороне стопы). Бег врассыпную. ОРУ со снежками. Хождение по «дорожке здоровья» (колючий, резиновый, каменный, деревянный «мостик»), закаливание «Волшебная водичка» (растирание ладошек водой комнатной температуры), самомассаж «Гномик». П/игра: «Заморожу», «Рукавичка».

**10. Тема: «Народные мотивы»** **8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Перестроение в колонну по два. Ходьба пол русскую музыку с движением рук и туловища. Бег с захлестыванием ног. ОРУ с деревянной палкой.

ОВД: Прыжки вперед (П), метание в горизонтальную цель правой и левой рукой поочередно (М), подлезание под дугой боком (Л). Комплекс с массирующими рукавичками «Греемся». Закаливание: хождение босиком 3-5 мин П/игры (народные): «Шлепанки», «Филин и пташки». Д/и: «Малыши - крепыши»

**11. Тема: «Льдинки, ветер и мороз» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Перестроение на вытянутые руки в стороны. Ходьба высоко поднимая колено, перекатом с пятки на носок. Бег прямым галопом. ОРУ без предметов. ОВД: Ходьба с «шапкой на голове» (Р), «Пингвины с мячом» (К).

Комплекс дыхательных упражнений «Снежинка на ладошке»,. П/игры: «Льдинки, ветер и мороз», «Слепой медведь». Закаливание: растирание рук до локтя водой комнатной температуры.

**12. Тема: «В гости к Умке» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Перестроение на вытянутые руки вперед. Ходьба на внутренней стороне стопы, «змейкой», на пятках. Бег со сменой ведущего. ОРУ: «Дружные ребята». ОВД: «Кто сильнее?» (перетянуть партнера) (Р), «Тачка» (на двух руках, партнер держит ноги) (Л). Комплекс упражнений на диске босиком «Здоровья». П/игры «Пятнашки с именем», «Круговые пятнашки». Д/игра «Замри».

**13. Тема: «Мой веселый, звонкий мяч» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Перестроение из колонны по одному в шеренгу. Ходьба с мячом в руках; на носках, мяч вверху; на пятках, мяч вперед. Бег в чередовании с прыжками. ОРУ с мячом. ОВД: Перешагивание через мячи, положенные на скамейку (Р); на четвереньках, толкая мяч головой (Л). Комплекс с массажными мячами. Эстафеты «Снеговик», «Крепость».

**14. Тема: «Волшебная палочка – выручалочка» 8 часов**  **(1 теорет. ч., 7 практ. ч., )**

Перестроение из колонны по одному, в колонну по два в движении. Ходьба с дополнительными заданиями для рук и плечевого пояса. «Перебежки» (бег навстречу друг другу). ОРУ с гимнастической палкой. ОВД: Ходьба по гимн. скамье с палкой за головой на плечах (Р), прыжки на одной ножке по цветной дорожке (П), бросания мяча двумя руками через препятствие (М). Комплекс упражнений с палкой для профилактики плоскостопия (босиком).. П/игры: «Волк во рву», «Водяной». Д/ игра: «Познай себя» (части тела)

**15. Тема: «Автомобилисты» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Нахождение своего места в колонне, шеренге, кругу. Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть). Бег с преодолением препятствий. ОРУ с колечками. ОВД: Прыжки в обручи (П), подлезание в обруч боком (Л), метание в обруч (М). Комплекс дыхательных упражнений Игры: «Цветные автомобили», «Бездомный заяц». Закаливание: растирание ладошек влажными варежками.

**16. Тема: «На морском берегу» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны. Ходьба по камешкам, палочкам, скрестным шагом. Чередование бега в колонне, с бегом врассыпную. ОРУ с малыми обручами. ОВД: Ползание по скамье на животе, подтягиваясь двумя руками (Л), гимн. упражнения: «Рыбка», «Лодочка», Задание с пластмассовыми крышками «собери цветок» (пальчиками ног) - профилактика плоскостопия. П/игры : «Рыбак и рыбки», «Моряки и акула».

**17. Тема: «Веселые туристы»** **8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч.)**

Построение по росту. Ходьба в колонне «змейкой», с остановкой на сигнал сесть по-турецки. Бег по залу в медленном темпе, с остановкой, лечь на живот. ОРУ с грибочками. ОВД: Ходьба по гимнастической скамье (Р), прыжки через предметы (4-5) (П), метание в горизонтальную цель поочередно каждой рукой (М). Закаливание «Волшебная водичка» (растирание рук до длктя влажной варежкой). П/игры: Эстафеты с рюкзаком, «Собираем грибы». Д/у: «Летние виды спорта»

**18. Тема: «На солнечной полянке» 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч, )**

Равнение по ориентиру. Чередование ходьбы в колонне лицом вперед с ходьбой спиной вперед. Челночный бег. ОРУ с цветами. ОВД: Прыжки с короткой скакалкой (П), Упражнение «Аист» (Р), «Рисуем красивое лицо (самомассаж). П/игры: «Жмурки с колокольчиком», «Совушка».

**19. Тема: «Наш веселый стадион» 5 часа (5 практ. ч. )**

Построение в колонну по два. Ходьба на носках, пятках, внеш. стороне стопы, перекаты с пятки на носок. Бег, изменяя направление. ОРУ с надувными мячами. ОВД: Прыжки в длину с места (П), метание в горизонтальную цель (М), лазанье через туннель (Л). Самомассаж. П/игры: Эстафеты с препятствиями, «Мы веселые ребята». Д\игра: «Одень спортсмена»

**20. Промежуточная аттестация – 1ч. (1 пр.)**

Спортивный праздник.

* 1. **Прогнозируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, проектной, коммуникативной, иной).

**Учащиеся будут знать:**

- частей своего тела, анализа физического состояния;

- основных видов движения;

- основ самомассажа;

- правил подвижных игр;

**уметь:**

- координировать движения;

- надувать воздушные шары и небольшие надувные игрушки;

-применять умения и навыки самомассажа;

-ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;

-лазать разными способами; опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног,

стопы и ладони, на животе подтягиваясь руками;

-принимать правильное исходное положение в прыжках, мягко

приземляться;

- ловить мяч кистями рук на расстоянии, принимать правильное положение

тела при метании, метать разными способами правой и левой рукой,

отбивать мяч об пол;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- строиться в одну колонну, шеренгу, в круг;

-ориентироваться в пространстве, находить правую и левую руку;

-придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески

выполнять движения;

-выполнять имитационные упражнения.

**1.6. Учебно-тематический план второго года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| 1 | Вводное занятие | 3 | 3 | - | устный опрос, наблюдения |
| 2 | «В осеннем лесу» | 12 | 2 | 10 | тестовые задания |
| 3 | «Сбор урожая» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 4 | «Турпоход» | 12 | 2 | 10 | игровая ситуация |
| 5 | «Пожарные на учениях» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 6 | «Карнавал животных» | 12 | 2 | 10 | проблемная ситуация |
| 7 | «Обезьянки» | 12 | 2 | 10 | устный опрос |
| 8 | «Волшебная скакалка» | 12 | 2 | 10 | наблюдения |
| 9 | «Испытания Кощея» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 10 | «Народные мотивы» | 12 | 2 | 10 | наблюдение |
| 11 | «Забавы зимушки - зимы» | 12 | 2 | 10 | игровая ситуация |
| 12 | «По следам» | 12 | 2 | 10 | наблюдение |
| 13 | «Силачи и акробаты» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 14 | «Мамины помощники» | 12 | 2 | 10 | проблемная ситуация |
| 15 | «Балерина» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 16 | «Мы космонавты» | 12 | 2 | 10 | наблюдение |
| 17 | «Морское царство» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 18 | «Конкурс красоты» | 12 | 2 | 10 | наблюдение |
| 19 | «Олимпийские звезды» | 8 | 1 | 7 | тестовые задания |
| 20 | Промежуточная аттестация | 1 |  | 1 | устный опрос |
|  | **Итого:** | **216** | **41** | **175** |  |

**1.7. Содержание программы**

**1.Тема: Вводное занятие - 3час (3ч. теорет.)** Ознакомление с программой и режимом работы ДО. Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда.

**2. Тема: «В осеннем лесу» - 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

(диагностическое)

Инструктаж по охране труда. Построение в колонну, равнение на ведущего. Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках. Бег с изменением темпа. ОРУ с осенними листьями. ОВД: Ходьба по узкой рейке гимнастической доске (Р), прыжки из обруча в обруч (П), метание шишек горизонтальную цель (М). Йога. Позы: «дерево», «полуберезка». Комплекс дыхательной гимнастики. П/игры: «У медведя во бору», «С кочки на кочку». Релаксация «В осеннем бору». Д/игра: «Замри».

**3. Тема: «Сбор урожая» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Построение в колонну, равнение на месте. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, врассыпную. Бег мелким и широким шагом. ОРУ с платочками. ОВД: Подбрасывание мяча вверх, ловить, не прижимая к груди (М), Ходьба по скамье перешагивая через предметы (Р), ползание между предметами «змейкой» (Л). Йога. Позы: «плуг», «винт». Комплекс пальчиковой гимнастики «Помощники». Закаливание: хождение босиком 5-7 мин. П/игры: эстафета «Сбор урожая», «Не оставайся на земле». Д/игра: «Познай себя» (питание).

**4. Тема: «Турпоход» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение в пары на месте. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег «змейкой». ОРУ с деревянными палками. ОВД: Удержать предмет на голове в движении (Р), ползание по скамье «по - медвежьи» (Л), Прыжки с зажатым мячом между ног (П). Йога. Позы: «бабочка», «рыба». Закаливание «Волшебная водичка» (растирание). Закаливание: хождение по влажным дорожкам. П/игры: эстафета «Полоса препятствий», «Тише едешь – дальше будешь». Релаксация «Туристы». Д/игра: «Познай себя» (чем мы дышим)

**5.Тема: «Пожарные на учениях» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение в пары. Бег с подскоками, на скорость. ОРУ с кубиками. ОВД: Ходьба по веревке, руки в стороны (Р), ползание между предметами, чередуя с бегом (Л). Йога. Позы: «перекладина», «герой». Закаливание «Волшебная водичка» (растирание ладошек). П/игры: «Пожарные на учениях». Упр. на расслабление: «Я отдыхаю»

**6.Тема: «Карнавал животных» 12 часов (2 теорет. ч.,10 практ. ч.)**

Перестроение в две колонны. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках. ОРУ с игрушками. ОВД: Прыжки через предметы высотой 10 см (П), подлезание под дуги разной высоты (Л), Йога. Позы: «черепаха», «кролик», «верблюд», «кошка». Игры – эстафеты «Зоологические забеги». Закаливание: хождение босиком. Упр. на расслабление «Лягушки».

**7. Тема: «Обезьянки» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение в два круга. Ходьба на внешней стороне стопы, высоко поднимая колени. Бег длинной и короткой «змейкой». ОРУ «веселые обезьянки». ОВД: Прыжки через предметы разной высоты (П), подлезание в обруч боком (Л), работа с мячом: отбивание каждой рукой поочередно (М). Йога, ПОЗЫ: «лотос», «пальма», «обезьянка». Комплекс с массажными мячами. П/игры: «Ловкие обезьяны», «Перебежки».

Релаксация «Африка».

**8. Тема: «Волшебная скакалка» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)** Построение по росту. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на прямых ногах, полуприсяде. Бег врассыпную с доставанием предметов. ОРУ со скакалкой. ОВД: прыжки с короткой и длинной скакалкой (П), хождение по канату, руки на поясе. Йога. Позы: «книжка», «озеро», «звезда». Рисование пальцами ног «Зимние забавы». П/игры: «Дни недели», «День – ночь». Дид/игра: «Одень спортсмена». Упр. на расслабление «Я отдыхаю»

**9. Тема: «Испытания Кащея» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Построение по ориентиру. Ходьба обычная, широким шагом, дробный шаг, перекаты с пятки на носок. Бег, высоко поднимая колени, врассыпную. ОРУ с султанчиками. Гимнастические упражнения на растяжку. Эстафета «Снежный туннель». Комплекс дых. гимнастики «Мы сильные». Д/игра «Сказочные пазлы». Закаливание: хождние по влажным коврикам, чередую с сухими и резиновыми. П/игра: «Два Мороза».

**10. Тема: «Народные мотивы» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Выполнение поворотов на углах. Ходьба под народную музыку с движением рук и туловища. Бег обычный чередуя с захлестыванием. ОРУ с деревянными палками. ОВД: Перетягивание каната, прыжки в мешках, метание набивных мячей в цель. Йога. Позы: «лук», «плуг», «собака». Комплекс с палками для профилактики плоскостопия. П/игы: «Шлепанки», «Горелки». Упр. на расслабление «Орешек».

**11. Тема: «Забавы Зимушки-зимы» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному. Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная, по сигналу – поворот прыжком. Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу. ОРУ со снежками. Эстафеты, соревнования: «Кто скорее к флажку», «Снеговик», «Попади в корзину». Самомассаж «Лепим лицо». П/игра: «Придумай фигуру». Д/игра «Назови вид спорта».

**12. Тема: «По следам» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение в пары в движении. Ходьба по следам, колючему и резиновому коврику. Бег со шнуром. ОРУ без предметов. ОВД: Прыжки в длину через канавки (П), ползание по-пластунски до обозначенного места (Л), перебрасывание мяча друг другу разными способами (М). Йога. Позы: «крокодил», «кошка», «собака», «кузнечик». Закаливание: хождение босиком 5-7 мин. П/игры: «Ловишка с ленточкой», «Следопыт». Релаксация «Волшебный сон».

**13. Тема: «Силачи и акробаты» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч., )**

Построение в шеренгу, перестроение в круг. Ходьба широким шагом, выпадами, спиной вперед. Бег с преодолением препятствий. ОРУ с гантелями. ОВД: Ползание по гимнастической скамье на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (Л), прыжки из приседа (П). Йога. Позы: «ласточка», «мостик», «коробочка», «лодка». Силовые упражнения для мальчиков, растяжка для девочек. Надувам резиновые игрушки. П/игры: «Бой петухов», «Тяни в круг». Упр. на расслабление «Шарик».

**14. Тема: «Мамины помощники» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение в колонну, в круг. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево). Бег по кругу изменяя направление, спиной вперед. ОРУ аэробика. ОВД: Эстафеты – игры: «Пронеси чайник на подносе», «Вытри пыль на высоком шкафу», «Собери букет». Йога. Позы: «лотос», «герой».

**15. Тема: «Балерина» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Построение по ориентиру. Ходьба гимнастическим шагом, приставной шаг, на прямых ногах. Бег с изменением темпа. ОРУ без предметов. ОВД: «Танец на канате» (Р), прыжки через канат справа и слева (П). Йога. Позы: «Береза в лотосе», «кольцо». Д/игра: «Познай себя», (из чего мы состоим) Упражнения с массажерами. П/игры: «Встречные перебежки», «Художник». Релаксация «Лентяи». Д/игра: «Познай себя» (из чего мы состоим)

**16. Тема: «Мы космонавты» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение в две колонны. Пружинистый шаг с носка, руки прижаты к туловищу. Бег обычный на носках: по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту. ОРУ на скамье. ОВД: Прыжки на двух ногах по гимнастической скамье (Р), перебрасывание малого набивного мяча из одной руки в другую в движении (М). Йога. Позы: «лотос», «винт», «коробочка». Комплекс упражнений на диске «Здоровья» (босиком). П/игры: «Покорители космоса», «Летает - не летает». Релаксация «Путешествие к звездам».

**17. Тема: «Морское царство» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Перестроение парами на месте и в движении. Ходьба «по морскому дну»: по камням, по резиновым коврикам. Медленный бег в течение 1 минуты, широкой «змейкой», с остановкой на сигнал (свисток). ОРУ на ковриках. ОВД: На гимнастическом мяче (Р), ползание под дугами по-пластунски (Л), прокатывание мячей ногами из исходного положения, сидя на полу лицом друг к другу (М). Йога. Позы: «рыба», «кольцо», «качалка». Задание с пластиковыми крышками (собери ракушку ногами). П/игры: «Караси и щука», «Море волнуется». Игры с водой: «Подуй на кораблик», «подводные сокровища»

**18. Тема: «Конкурс красоты» 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Построение по ориентиру. Проверка осанки у стены, перед зеркалом. Ходьба в различных направлениях и темпе: прямо, боком, с носка, с движением рук. Бег подскоком в колонне, приставным шагом. ОРУ аэробика. ОВД: Ходьба по скамье с мешочком на голове (Р), Подлезание в обруч боком (Л). Йога. Позы: «улитка», «березка в лотосе», «ласточка». П/игры: «Мы веселые ребята», д/игра: «Здоровый малыш». Самомассаж «Лепим красивое лицо». Упр. на расслабление «Спинка отдыхает».

**19. Тема: «Олимпийские звезды 8 часов (1 теорет. ч., 7 практ. ч., )**

Построение в колонны. Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну. Бег с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу – остановка. ОРУ на степах. ОВД: Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи, в руках веер (Р), метание в горизонтальную цель с закрытыми глазами (М), кувырок вперед (Л) , прыжки в длину с разбега на мат (П). Йога. Позы: «лотос», «плуг», «книжка», «кузнечик». Массаж, лежа на колючем коврике. П/игры: «Волейбол с воздушными шарами», «Футбол сидя**».**

**20. Итоговое занятие – 1ч. (1 практ. ч.)** Спортивный праздник.

**1.8. Прогнозируемые результаты**

Учащиеся будут знать:

- исходных положений, последовательность выполнения общеразвивающих

упражнений, понимание их оздоровительного значения;

- обязанностей дежурных на занятиях;

- правил спортивных игр;

уметь**:**

- владеть навыками самомассажа, воздействуя на БАТ;

- правильно дышать путем комплексов и упражнений дыхательной гимнастики;

- выполнять построение в круг, в одну и две колонны, перестроение в пары на месте и в движении;

- выполнять йоговские позы осознанно, ловко, красиво;

- выполнять упражнения, связанных с растяжкой мышц, расслабляющим

упражнениями;

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- прыгать с места, с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку;

- метать предметы правой и левой рукой в вертикальную, горизонтальную цель, сочетать бросок с замахом, бросать мяч вверх, отбивать на месте и в ходьбе;

- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;

перестраиваться в колонну по одному, парами, тройками;

- уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры**,** придумывать с помощью педагога игры на заданные сюжеты.

**1.9. Учебно-тематический план третьего года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Название раздела | Всего часов | Теория | Практика | Формы аттестации/ контроля |
| 1 | Вводное занятие | 3 | 3 | - | устный опрос, наблюдения |
| 2 | «Веселый человечек» | 9 | 1 | 8 | тестовые задания |
| 3 | Занятие на воздухе | 12 | 1 | 11 | практические задания |
| 4 | «Парад зверей» | 12 | 2 | 12 | игровая ситуация |
| 5 | Занятие на воздухе | 12 | 1 | 11 | практические задания |
| 6 | **«**Волшебный мяч» | 12 | 2 | 10 | проблемная ситуация |
| 7 | Занятие на воздухе | 12 | 1 | 11 | устный опрос |
| 8 | «Змейка» | 12 | 2 | 10 | наблюдения |
| 9 | «Знакомство с лыжами» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 10 | «Цирковые акробаты» | 12 | 2 | 10 | наблюдение |
| 11 | Спортивные соревнования | 12 | 1 | 11 | игровая ситуация |
| 12 | «Лыжники» | 24 | 2 | 22 | наблюдение |
| 13 | «Гимнастические палки» | 12 | 2 | 10 | практические задания |
| 14 | Занятие на воздухе | 6 | - | 6 | проблемная ситуация |
| 15 | Занятие в спортивном зале | 6 | - | 6 | практические задания |
| 16 | «Скакалочка» | 12 | 2 | 12 | наблюдение |
| 17 | Занятие на воздухе | 12 | 1 | 11 | практические задания |
| 18 | «Как стать звездой» | 12 | 2 | 10 | наблюдение |
| 19 | «Праздник солнца» | 11 | 1 | 7 | тестовые задания |
| 20 | Промежуточная аттестация | 1 | - | 1 | Спортивный праздник |
|  | **Итого:** | **216** | **31** | **185** |  |

**1.10. Содержание программы**

**1.Тема: Вводное занятие – 3 часа (3ч. теорет.)**

Ознакомление с программой и режимом работы ДО. Организационные вопросы. Инструктаж по охране труда.

**2. Тема: «Веселый человечек», 9 часов (1 теорет. ч., 8 практ. ч.)**

Разминка (упражнения для мышц всего тела, прыжки с продвижением, переменный, приставной шаг). Тестирование: определение высоты прыжка, гибкости тела, высоты шага. Упражнения на равновесие и расслабление мышц. Д/ игра «Познай себя». Подвижная игра «Колдун», «Обезьянки». Релаксация «Буратино».

**3. Тема: Занятие на воздухе, 12 часов (1 теорет. ч., 11 практ. ч.)**

Диагностическое. Построение в шеренгу, перестроение в колонну, расчет по порядку. Разминка (разновидности ходьбы, прыжки, легкий бег). Бег на 30 м. Эстафета на скорость, игра малой подвижности «Иголка и нитка».

**4. Тема: «Праздник зверей», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Разминка (шаг бытовой, высокий, упражнение «волна»).Упражнения на улучшение выворотности ног («Бабочка», «Кузнечик», «Лягушка»), по исправлению недостатков осанки («Лодочка», «Кольцо», «Коробочка», «Дельфинчик», «Кобра», «Качалка», «Змейка»), упражнение для развитие гимнастического шага («Полушпагат», «Циркуль», «Клювик», «Утюжок»). Д / игра: «Замри». Подвижная игра «Зеркало», «Раз, два, три фигура оживи! Релаксация «На морском берегу».

**5. Тема: Занятие на воздухе, 12 часов (1 теорет. ч., 11 практ. ч.)**

Перестроение в две колонны, расчет по на 1и2.

Разминка (бег в разных направлениях, прыжки на одной ноге поочередно, ходьба с выполнением дыхательных упражнений). Метание в горизонтальную цель. П/ игра: «Охотники и звери». Задания на уличных тренажерах.

**6. Тема: «Волшебный мяч», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Разминка (закрепление всех видов прыжков, проверка осанки у стены, растяжка). Составление композиции без предметов, используя, знакомые и хорошо изученные упражнения. Упражнения с мячом. Д/ игра «Одень спортсмена». Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Южный и северный ветер». Релаксация «Набираемся силы».

**7. Тема: Занятие на воздухе, 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч., ).** Построение в шеренгу, в колону, повороты. Разминка (легкий бег 1 мин, упражнения в парах), (при плохой погоде в зале). Прыжки в длину с разбега. П/игра: «Рыболов» Расслабляющие упражнения для мышц ног в зале.

**8. Тема: «Змейка», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч., )**

Развитие (упражнения на осанку, растяжка, коррекционные упражнения на напряжение и расслабление мышц «волна»). Упражнения «Змейка», «Круг», «Восьмерка», «Спираль», на месте и в движении. Подвижная игра «Ловишка с лентой». Психогимнастика «Пантомима» (карточки). Релаксация «Зимний сон».

**9. Тема: Лыжи, 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч., )**

Занятие на воздухе. Знакомство с лыжами, устройство, уход, техника безопасности.Построение, расчет по порядку, перестроение в колонну по два.

Упражнение «След в след». Обучение скользящему шагу на учебной лыжне и правильной посадке лыжника. П/игра: «Снежная карусель».

**10. Тема: «Цирковые акробаты», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Разминка (махи, растяжка, разогрев всего тела). Упражнения на координацию движений «Клубок», «Конверт», «Крабы и пауки», упражнения на равновесие «Цапля», «Маятник». Выполнение кувырков вперед, назад, мостик из положения стоя, колесо. Акробатический комплекс под музыку. Подвижная игра «Пожарные на учениях», «Морская фигура замри!». Д/игра: «Малыщи - крепыши». Релаксация «Космическое путешествие».

**11. Тема: Спортивные соревнования, 6 часов (1 теорет. ч., 5 практ. ч.)**

Занятие на воздухе. Построение, деление группы на две команды, при помощи расчета на 1и2. Конкурсная разминка (проводят капитаны команд). Эстафеты с предметами, задания на ориентировку в пространстве, конкурсы на смекалку и ловкость. П\игра: «Два Мороза». Подведение итогов, награждение команд.

**12. Тема: «Лыжники», 24 часа (2 теорет. ч., 22 практ. ч.)**

Занятие на воздухе. Обучение ходьбы на лыжах. Разминка (упражнения бокового шага «лесенка», «разгладим снег», повороты «веер», «солнышко»). Движение по лыжне без палок (руки за спиной, пронести на вытянуты руках комочек снега, поднимание и опускание гимнастической палки, ходьба между лыжными палками). П\и «Выше ноги от земли».

**13. Тема: «Гимнастические палки», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч. )**

Разминка (ходьба с носка, легкий бег, наклоны головы вправо, влево; подготовительное упражнение подъем грудной клетки, боковое, основное, в поясничном отделе). Упражнения на полу: пресс, «Березка», махи, отжимания. Упражнения с гимнастическими палками: вращение, подбрасывание. Выполнение упражнений гимнастическими палками в комплексе, сидя, стоя. Подвижная игра: «Тише едешь, дальше будешь» «Гуси - лебеди», творческая игра «Придумай танец». Д/игра «Здоровый малыш». Упражнения с массажерами.

**14. Занятие на воздухе «Индейцы» 6 часов (6 практ. ч., )**

Построение, повороты в стороны, перестроение в 3 колоны в движении. Разминка (легкий бег, дыхательные упражнения) метание в цель. П/и: «Меткий стрелок», сюжетная игра «Индейцы» ((флешмоб, эстафеты с «копьем», «на коне»).

**15. Тема: «Силачи» 6 часов (6 практ. ч.)**

Упражнения в паре с различным положением рук. Силовая подготовка (гантели). Упражнения на перекладине («вис», «уголок», подтягивание, переворот). Набор «Виды спорта» П\и: «Воробушки и автомобиль» (с усложнением). Массаж ног с использованием массажных мячей.

**16. Тема: «Скакалочка», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Разминка (ходьба, галоп, поскоки, вращение кистей рук, предплечий, плеча). Упражнение со скакалкой сложенной вчетверо. Выбрасывание скакалки, подтягивание к себе, выбрасывание с наматыванием вокруг талии, разматывание, прыжки через длинную и короткую скакалку, прыжки с поворотами. Д.\ игра: «Здоровый малыш». Подвижная игра: «Удочка», «Часы пробили ровно…». Самомассаж ног.

**17. Занятие на воздухе, 12 часов (1 теорет. ч., 11 практ. ч.)**

Построение, расчет по порядку, перестроение парами в движении, движение на разминке в двух колоннах. ОРУ в парах. ОВД: Бег 10 м, 30 м на скорость, прыжки в длину с места.. П\и: на координацию движений «По ровненькой дорожке» (с усложнением), игра малой подвижности «Тише едешь – дальше будешь».

**18. Тема: «Как стать звездой», 12 часов (2 теорет. ч., 10 практ. ч.)**

Разминка (ходьба по залу с выполнением заданий, круговые движения кистями, «Веревочка», ходьба в полуприсяде, легкий бег, галоп, подскоки, ходьба). Основная часть : комплекс «Посмотри налево – посмотри направо», «движения рэпа», «Волна», «не запутайся», «Ванька - встанька», «скакалочка». На ковре: «стульчик - столик», «Буратино», «кошка лакает молоко», «нарисуем солнышко, «Корзиночка», «Спрятались», «Неваляшка», «Винт». Игра малой подвижности «Запрещенное движение». Релаксация.

**19. Тема: «Праздник Солнца», 9 часа (1 теорет. ч., 8 практ. ч.)**

Занятие на воздухе. Построение, закрепление перестроения разными способами. Деление группы на команды. Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой. Интеллектуальный конкурс (вопросы по валеологии). Показательные, творческие номера «Мы дети солнца». Награждение команд.

**20. Итоговое занятие – 1ч. (1 практ.. ч.)**

Спортивный праздник.

**1.11. Прогнозируемые результаты**

**Учащиеся будут знать:**

- команд строевой подготовки «Равняйсь!», «Смирно!»;

- техники безопасности при ходьбе на лыжах.

**уметь:**

- выполнять расчет по порядку, на 1 и 2

- перестроение из шеренги, в колонну по одному по два по три на месте и в

движении; поворотов;

- передвигаться на лыжах по кругу (по учебной лыжне), по параллельным

линиям, с поворотами, выполнять подъем и спуск с небольшой

возвышенности;

- владеть гимнастическими предметами;

- выполнять гимнастические композиции без предметов, с предметами, по

одному и группой;

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**2.1. Календарный учебный график**

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы учебного графика** | **Этапы образовательного процесса** |
| **Продолжительность учебного года, его начало и окончание** | **(уровень освоения)** |
| Начало учебного года: | 1 сентября |
| Окончание учебного года: | 31 мая |
| Сроки комплектования учебных групп: | 1 сентября - 10 сентября |
| **Продолжительность занятия** | 3-5 года: 2 часа (где 1 час = 25 мин)  6-7 лет: 3 часа (где 1 час =25 мин) |
| **Учебная неделя** | Продолжительность учебной недели –7 дней.  Первый год: 2 раза в неделю по 4 часа в неделю, 2 раза в неделю 6 часов в неделю. |
| **Режим работы в каникулярное время (осенние, зимние, весенние)** | • расписание не меняется; • допускается смена форм организации образовательного процесса; • допускается проведение занятий с несколькими группами одновременно;  • активизируется работа с родителями, проводятся массовые мероприятия различной направленности и пр. |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1. Учебный кабинет, соответствующий санитарным нормам (Сан ПиН2.4.4.3172-14).

В кабинете должны быть:

2. Музыкальный центр

4 .Оборудование, используемое на занятии: флажки, платочки, резиновые игрушки, ленточки, гимнастические мячи, резиновые мячи, массажные мячики, набивные мячи, мячи – хоппы, гимнастические палки, деревянные палочки, обручи разного диаметра, скакалки гимнастические, диски «Здоровья», степы, стульчики, гантели, балансиры, дорожки и следы для профилактики плоскостопия, конусы различной высоты, стойка для прыжков в высоту, маты, спортивный детский комплекс с наличием каната, веревочной лестницы, качелей, колец, турника, гимнастические скамейки, стойка кольца с сеткой и мяч для баскетбола, туннель (средний), батуты, гимнастические ленты, шапочки животных для подвижных игр.

**Кадровое обеспечение**

Образовательную деятельность осуществляет педагог со средним профессиональным образованием и высшей педагогической категорией.

**2.3. Педагогический мониторинг**

**Виды контроля:**

**Текущий контроль** – проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала, определения готовности детей к восприятию нового материала. Выявление отстающих и опережающих обучение детей. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения. Форма контроля – входная диагностика, педагогическое наблюдение, опрос, творческая работа, самостоятельная работа, работа в группе, в паре.

**Промежуточная аттестация** (в конце учебного года) – с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала. Проходит в форме теста по каждому модулю.

**2.4. Оценочные материалы**

**Способы отслеживания качества реализации программы**

Спортивный праздник (сценарий прилагается)

**2.5. Методическое обеспечение**

**Дидактические материалы**

Наглядно – дидактическое пособие «Виды спорта», игровой дидактический материал «Малыши – крепыши», «Здоровый малыш», тематический словарь в картинках «Я и мое тело», плакаты по ЗОЖ и ОБЖ.

Дидактическая игра «Познай себя», «Одень спортсмена», «Замри»

**Методические материалы**

Картотека творческих игр.

Картотека подвижных игр, пальчиковых игр, дыхательной гимнастики.

**2.6 ОРГАНИЗАЦИОННО - МАССОВАЯ РАБОТА**

• День открытых дверей (сентябрь);

* Праздник осени (октябрь);
* Экскурсия в Зимний сад (октябрь);
* Праздник, посвящённый Дню Матери (ноябрь);
* Конкурс поделок «Новогодняя игрушка» (декабрь);
* Новогодний утренник. (декабрь);
* Фестиваль снежных фигур. (январь);
* Праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества (февраль);
* Праздник, посвящённый 8 марта (март);
* Неделя Православной культуры (апрель);
* Фестиваль «Великая Победа» (май)

**Работа с родителями**

Работа с родителями является важным условием успешной реализации данной программы. Творческое взаимодействие семьи, школы и учреждений дополнительного образования позволяет педагогу и родителям лучше понять психофизическое состояние ребенка и гармонизировать детско-родительские отношения, что в свою очередь способствует выявлению таланта и развитию креативных способностей. Сотрудничество педагога с родителями включает такие формы работы, как:

- родительские собрания, в рамках которых педагог знакомит родителей с целями, задачами и методами реализации программы. А также информирует о дальнейших планах занятий и творческих успехах детей;

- индивидуальные беседы с родителями, необходимые для получения сведений о психофизических и личностных особенностях каждого обучающегося (черты характера, тип ЦНС, утомляемость и т. д.)

- посещение родителями открытых занятий, участие в проведении праздников, в ходе которых родителям предоставляется возможность наблюдать за творческим процессом детей, а также самим участвовать в нем.

Контакт между педагогом, детьми и родителями обеспечивает оптимизацию решения педагогических задач и проблем, связанных с обучением и воспитанием.

**Методическая литература**

1. К.Е. Сумнительный, С.И. Сумнительная - Дополнительное образование дошкольников
2. О.И. Давыдова – Предшкольная подготовка ребенка в дополнительном образовании, Санкт – Петербург, 2009г
3. Л.И. Пензулаева – Физкультурные занятия с детьми 5- 6 лет, Москва – 1998г
4. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова – Физическая культура в дошкольном детстве
5. Т.О. Крусева - Справочник инструктора по физической культуре в детском дошкольном учреждении, Ростов-на-Дону – 2005 г
6. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Сононева – Здоровьесберегающие технологии, Москва – 2004 г
7. Е.А. Бабелова, О.М. Федоровская – Игры, которые лечат, Москва – 2008 г
8. Л.И. Пензулаева – Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет), Москва – 2004г
9. О.Н. Моргунова – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ
10. В.Я. Лысова, Т.С. Яковлева, М.Б. Зацепина, О.И. Воробьева – Спортивные праздники и развлечения, Москва- 2000 г
11. М. Борисова – Тематические подвижные игры для дошкольников, Москва, 2015 г