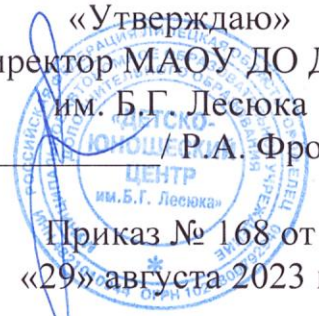


<p>«Рассмотрено» Руководитель МО / <i>Григорьева И.А.</i> Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждено» Решением педагогического совета Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка / <i>Р.А. Фролов</i> Приказ № 168 от «29» августа 2023 г.</p> 
--	--	---

Дополнительная (общеразвивающая)
общеобразовательная программа
«Азбука здоровья»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы: Виноградова Т.В.,
педагог дополнительного образования

г. Елец – 2023 г.

- 1. Комплекс основных характеристик программы**
 - 1.1. Пояснительная записка**
 - 1.2. Учебный план**
 - 1.3. Содержание программы**
 - 1.4. Планируемые результаты**
- 2. Комплекс организационно-педагогических условий**
 - 2.1. Календарно-учебный график**
 - 2.2. Условия реализации программы**
 - 2.3. Формы аттестации**
 - 2.4. Оценочные материалы**
 - 2.5. Методические материалы**
 - 2.6. Воспитательная работа**
- 3. Список литературы**
- 4. Рабочая программа «Азбука здоровья» (начальный уровень) 1 года обучения 1, 2, 3 группы**
- 5. Рабочая программа ««Азбука здоровья»» (базовый уровень) 2 года обучения 4, 5, 6 группы**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Азбука здоровья»** является программой **физкультурно-спортивной направленности** и предусматривает обучение, основываясь на:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»).

Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся начальной школы является одной из приоритетных целей. Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирования умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

В целях развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности детей начальных классов была разработана дополнительная общеразвивающая программа **«Азбука здоровья»**.

Дополнительная (общеразвивающая) общеобразовательная программа **«Азбука здоровья»** разработана согласно требованиям Локального акта «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных (общеразвивающих) общеобразовательных программ в МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка».

В основе программы лежит «Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования» (Москва, 2016), Концепция содержания образования школьников в области физической культуры (А.П. Матвеев, 2011 г.) и личный опыт работы автора с обучающимися младшего школьного возраста в спортивных секциях. Программа представляет собой комплекс разделов, которые направлены на создание мотивации у обучающихся на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья.

В силу того, что программа должна реализовываться в системе персонифицированного дополнительного образования, в 2023 году были написаны 2 блока программы, рассчитанные на 2 года обучения каждый: 1-й блок - «Азбука здоровья» (начальный уровень) для детей от 6 лет до 8 лет, 2-й блок - «Азбука здоровья» (базовый уровень) для детей от 9 до 10 лет. Каждый блок может реализоваться как отдельная программа.

1-й блок: «Азбука здоровья» (**начальный уровень**) – этап начальной спортивной подготовки. Предусматривается психолого-педагогическая и медицинская диагностика творческих способностей, талантов и возможностей обучающихся, определение начального общего уровня физического и функционального развития.

2-ой блок: «Азбука здоровья» (**базовый уровень**) – этап основной спортивной подготовки. Предполагается выявление и активная психолого-педагогическая поддержка и сопровождение развития творческих, личностных, организаторских и спортивных задатков и возможностей обучающихся; определение уровня специальной физической подготовленности, возрастного и функционального развития; составление психолого-педагогического портрета – характеристики ребенка, изучение межличностных взаимоотношений и предпочтений в его окружении, социуме.

Актуальность программы.

Программа «Азбука здоровья» направлена на решение одной из самых актуальнейших задач современного образования – формирование здорового образа жизни обучающихся, начиная с младшего школьного возраста. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные морально-волевые качества.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части, проводимые в индивидуальных и коллективных формах работы, а также спортивные игры, эстафеты, конкурсы, викторины и беседы на различные темы.

Новизна программы.

Новизна программы «Азбука здоровья» заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ. В ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на релаксацию, которые способствуют снижению мышечного и эмоционального напряжения, улучшают настроение, увеличивают запас энергии, восстанавливают силы.

Программа разноуровневая и модульная комбинированного типа.

Цель программы «Азбука здоровья» - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний о видах спорта (волейбол и футбол) и правилах соревнований;
- обучение спортивным играм волейбол и футбол по упрощенным правилам;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- обогащение словарного запаса обучающихся терминами из области анатомии и физиологии человека;
- предоставление информации в игровой форме по профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях, правилам дорожного движения, правилам поведения на улице, в школе, дома и на природе, оказанию первой помощи при травмах;

- систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене.

развивающие:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;
- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

воспитательные:

- формирование культуры общения детей в процессе занятий, чувство коллективизма;
- воспитание стремления вести здоровый образ жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности, инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Азбука здоровья» ориентирована на детей в возрасте от 6 до 10 лет с различным уровнем подготовки и психологических особенностей.

В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 6-8 лет, проявляющие интерес к занятиям спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения соответствующих нормативов.

Объем программы, сроки освоения: общее количество учебных часов – 324 часа, программа рассчитана на 2 года, всего - 72 учебные недели за период обучения (36 учебных недель в год). Количество часов по программе распределяется по блокам следующим образом: 1 год обучения – 108 часов, 2 год обучения – 216 часов. Обучающиеся первого года обучения (1, 2 и 3 группы) занимаются 1 раз в неделю по 3 часа. Обучающиеся второго года обучения (4, 5 и 6 группы) занимаются 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная

Формы организации занятий: практическая деятельность (занятия спортом); познавательная деятельность (беседы, познавательные игры, викторины и т. д.); свободное общение (огоньки, праздники и т. д.).

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(1-й год обучения, начальный уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение	6	6	12	Беседа. Практические задания. Педагогическое наблюдение.
2.	Уроки безопасности. Профилактика детского травматизма.	3	6	9	Опрос. Тестирование.
3.	ОФП	-	27	27	Практические задания. Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение.
4.	Организующие команды и приёмы.	5	10	15	Опрос. Практические задания.
5.	Познавательная деятельность, свободное общение	3	12	15	Практические задания. Педагогическое наблюдение. Беседы.
6.	Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (волейбол, футбол).	4	26	30	Практические задания. Соревнования.
	Итого:	21	87	108	

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(2-й год обучения, базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Введение в ЗОЖ	16	4	20	Опрос. Беседа. Анкетирование
2.	Профилактика детского травматизма	4	18	22	Опрос. Беседа.
3.	Строевая подготовка	4	12	16	Практические задания. Педагогическое наблюдение.
4.	Физическое совершенствование.	10	20	30	Опрос. Тестирование. Практические задания.
5.	ОФП	5	53	58	Контрольные нормативы. Педагогическое наблюдение. Соревнования Тестирование.

6.	Дыхательная гимнастика. Релаксация.	-	20	20	Педагогическое наблюдение.
7.	Эстафеты. Подвижные игры.	-	38	38	Практические задания. Соревнования.
8.	Викторины, конкурсы, праздники. Итоговый контроль.	5	7	12	Практические задания. Педагогическое наблюдение. Беседы. Контрольные нормативы. Тестирование.
Итого:		40	176	216	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание учебного плана «Азбука здоровья» (начальный уровень) 1-го года обучения

Модуль 1. Введение (12 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Цели и задачи.	1	-	1	Беседа
2	Техника безопасности.	-	1	1	Тестирование/ Практические задания.
3	Знакомство со здоровым образом жизни.	5	4	9	Тестирование/ Педагогическое наблюдение
4	Игры на знакомство.	-	1	1	Педагогическое наблюдение. Беседа
Итого:		6	6	12	

Содержание модуля «Введение» (12 ч)

1. Цели и задачи объединения.

Сбор сведений в журнал. Родительское собрание: расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях.

Подготовка помещения к занятиям.

Практические задания.

Прохождение врачебного контроля в детской поликлинике.

3. Знакомство со здоровым образом жизни.

В этом разделе детям предлагается блок бесед, в ходе которых они узнают, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; научатся правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, познакомятся с правилами поведения на занятиях, обучатся искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Беседа: «Что такое здоровый образ жизни?». Личная гигиена и здоровье. Понятие о микробах. Инфекционные заболевания. Причина и профилактика.

Я и мое тело. Забота об органах чувств. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.

Игра «Полезно – вредно». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. Упражнение «Спрятанный сахар». Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пища для всей семьи. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. Викторина «Уроки здоровья»

Вредные привычки. Лекции, беседы по профилактике наркомании, алкогольной зависимости. Формирование здорового образа жизни. Доклады детей по теме. Компьютер – враг или друг. Что такое стресс? Режим дня. Для чего он нужен?

Понятие об иммунитете. Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Почему мы бодем. Причины болезни. Признаки болезни.

Доктора природы. Лекарственные растения. Беседа «Как нам помогает спорт».

Самостоятельные практические занятия.

Составление режима дня.

Сочинение «Мы за ЗОЖ»

Список правил «Поведение в школе»

Закаливание дома «Дружу с водой»

4. Игры на знакомство. Беседа «Моя семья».

5. Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 2. «Уроки безопасности. Профилактика детского травматизма» (9 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности дома	1	-	1	Беседа/опрос
2	Техника безопасности на улице	1	-	1	Беседа/опрос
3	Техника безопасности на воде. Промежуточный контроль.	1	-	1	Беседа/опрос
4	Первая доврачебная помощь	-	6	6	Тестирование/ Практические задания.
Итого:		3	6	9	

Содержание модуля «Уроки безопасности. Профилактика детского травматизма» (9 ч)

1. Техника безопасности дома.

Беседа. Доктор Пиллюлькин. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы.

2. Техника безопасности на улице *Безопасность при любой погоде.* Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. *Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.* Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. *Предосторожности при обращении с животными.* Что мы знаем про кошек и собак. *Правила дорожного движения.* Пешеходный переход. *Правила дорожного движения.* Безопасный маршрут в школу (встреча с обучающимися ЮИД).

3. Техника безопасности на воде. Промежуточный контроль.

Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. *Тестирование по пройденным темам.*

4. Первая доврачебная помощь *Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.* Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. *Первая*

помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза. *Первая помощь при травмах.* Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. *Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.* Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. *Первая помощь при укусах насекомых, змей.*

5. Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 3. «Общезащитная подготовка» (27 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Общеразвивающие физические упражнения.	-	9	9	Практические задания. Контрольные нормативы.
2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	-	9	9	Практические задания. Контрольные нормативы.
3	Дыхательная гимнастика. Релаксация.	-	9	9	Педагогическое наблюдение.
	Итого:	-	27	27	

Содержание модуля «Общезащитная подготовка» (27 ч)

1. *Общеразвивающие физические упражнения.*

Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие

сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

3. Развитие мелких мышц лица и шеи.

3.1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскалывание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

3.2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами),
И внимательно гляжу (перед грудью и прослеживают взглядом),
Поднимаюсь ввысь, лечу (встают на носочки и выполняют),
Возвращаться не хочу! (летательное движение).

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч (посмотреть влево – вправо),
Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)
Красный, синий, голубой (посмотреть вниз — вверх),
Не угнаться за тобой (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз).

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз (повторить 2 раза).

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза - как горошины глаза (пальцами делают очки),
Влево – вправо, назад – вперед (глазами смотрят вправо- влево),
Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз).

Мы летаем высоко (смотрят вверх),
Мы летаем низко (смотрят вниз),
Мы летаем далеко (смотрят вперед),
Мы летаем близко (смотрят вниз).

«**Дождик**» Дождик, дождик, пуще лей(смотрят вверх),
Капель, капель не жалеи (смотрят вниз).

Только нас не замочи (делают круговые движения глазами),
Зря в окошко не стучи.

«Буратино»

Буратино потянулся (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев),

Вправо – влево повернулся (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево),

Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел.

«Теремок»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево),

Он не низок, не высок (движение глазами вверх – вниз).

Наверху петух сидит, «Кукареку» он кричит (моргают глазами).

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо (часто моргают веками),

Закачалось деревцо (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево),

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше (встают и глаза поднимают вверх).

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной (моргают глазами).

Поиграй-ка ты со мной (делают круговые движения глазами).

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу (отводят взгляд влево).

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю (отводят взгляд вправо), снова лучик я найду.

Упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяди, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; прыгивание).

5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

1. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.

2. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

3. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Гимнастика с основами акробатики.

История развития современной гимнастики. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой, обручем вперед, назад. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор стоя на коленях; упор в сед, на пятках. Передвижение по гимнастической скамейке ходьбой, приставными шагами правыми левым боком, выпадами и на носках, повороты на 90 ° и 180 °.

Легкая атлетика.

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Техника бега на короткие и средние дистанции (челночный бег, кросс). Легкоатлетические упражнения. Ходьба. Метание мяча. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Прыжки с разбега. Прыжки с места. Ползания. Отжимание с упором на гимнастическую скамейку.

Игры на свежем воздухе.

В условиях, когда современные дети проводят большинство времени за компьютером или у телевизора, особенно важно прививать детям любовь к подвижным играм на свежем воздухе.

Польза игр на улице важна как с точки зрения нормального физического развития, так и как источник веселья и хорошего настроения. Игры, которые предполагают активную двигательную деятельность, необходимы для развития силы и выносливости, смекалки, ловкости, находчивости, терпения, стремления к победе и творческого мышления.

Подвижная игра с детьми на свежем воздухе может рассматриваться и как средство воспитания, и как средство закалывания. К тому же, игра вообще развивает воображение, тренирует память и сообразительность. На свежем воздухе эффект усиливается за счёт постоянного притока свежего воздуха, он стимулирует мозг к активной работе.

Дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

«Тропинка»

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

«Заколдованный замок»

Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замок" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.

«Заяц без логова»

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убежать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

«Вороны и воробьи»

На расстоянии 1-1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4-5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - "домики".

Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них - "воробьи", а другая - "вороны". Ведущий встаёт между командами и называет слова: "воробьи" или "вороны". Если ведущий сказал "вороны", то вороны догоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ведущий говорит "воробьи", то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчивается, когда в команде не останется ни одного играющего.

«Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", то есть остальных игроков. Задача "рыб" - не попасться в "невод". Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присоединяется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", то есть расцеплять руки водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной "рыбкой".

«Мигалки»

Все игроки стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнёра. Он должен посмотреть в глаза одного из стоящих в кругу игроков и подмигнуть ему. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому, что игрок, стоящий за ним, может удержать его. Если он успеет сделать это, все остаются на своих местах. Если же игрок успеваеет убежать, то оставшийся без пары игрок сам становится водящим.

«Салки»

Выбирается один водящий, который должен догонять и осаливать игроков. Осаленный игрок тоже становится водящим, при этом он должен бегать и держаться одной рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Победителем становится тот, кого не поймали водящие игроки.

«Поймай хвост дракона»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - "голова", "последний - хвост" дракона. Голова должна дотронуться до него.

«Парашиютисты» - дети стоят на бревне, приседают, затем подни-мают руки вверх, встают и прыгают с бревна.

3. Дыхательная гимнастика. Релаксация.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

«Футболисты» Садимся детьми, выкладываем на лист плотной бумаги или картона по 2 ватных шарика. Дует на них так, чтобы они упали на пол – 2 минуты. Повторяем 5-6 раз – 1-2 минуты.

«Маленькие художники»

Детям предлагается выдохнуть несколько раз на окно – 1 минута. Затем педагог просит нарисовать на этом кусочке какой-то рисунок. Педагог вместе с детьми обсуждает получившиеся рисунки.

«Бабочки»

Инструкция: нарезаем бабочек из бумаги, крепим на длинные нитки и размещаем либо на потолке, либо на стене. Дети дуют на насекомых так, чтобы они «летали».

«Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

«**Качели**». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«**Тряпичная кукла**». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«**Мельница**». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«**Часы**». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«**Колеса**». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. «**Карусели и качели**». Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

Текущий контроль. Сдача нормативов.

Модуль 4. «Организующие команды и приёмы» (15 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретический материал	5	-	5	Беседа/Опрос
2	Практические задания	-	10	10	Практические задания.
	Итого:	-	5	15	

Содержание модуля «Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд» (15 ч)

1. Теоретический материал. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Характеристика строевых упражнений как совместные действия обучающихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснение и демонстрация техники выполнения строевых команд. Название способов построения и различие их между собой. Называние правил выполнения строевых упражнений. Исходные положения. Основные

содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.

2. Практические упражнения. Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги.

Модуль 5. «Познавательная деятельность, свободное общение» (15 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Викторины, конкурсы, праздники	3	6	9	Практические задания. Беседы.
2	Посещение кино, театра, музея	-	6	6	Педагогическое наблюдение.
	Итого:	3	12	15	

Содержание модуля «Познавательная деятельность, свободное общение» (15 ч)

1. Викторины, конкурсы, праздники.

На конкурсы и праздники приглашаются родители. Викторина «Дети и спорт». Конкурс «Быстрее, выше, сильнее!». Праздник «Мы встречаем Новый год». Конкурс благородных девиц. Праздник «День Победы».

2. Посещение кино, театра, музея

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 6. «Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (волейбол, футбол)» (27 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Подвижные игры. Эстафеты.	-	15	15	Практические задания. Беседы.
2	Спортивные игры	3	10	13	Практические задания. Педагогическое наблюдение.
3	Промежуточный контроль	1	1	2	Сдача нормативов. Тестирование.
	Итого:	4	26	30	

Содержание модуля «Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (волейбол, футбол)» (27 ч)

1. Подвижные игры. Эстафеты.

Подвижные игры на занятии, на улице: «Здравствуйте», «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Круговая лапта», «Капканы», «Водяной», «Белки на дереве», «Заяц и охотник», «Вороны и воробьи», «Жмурки», «Кот идет», «Тропинка», «Поймай хвост дракона». Эстафеты с элементами баскетбола. Комбинированные эстафеты. Спортивная ходьба вокруг стадиона лицея №5. Бег командами (поезда). Эстафета приставными шагами. Эстафета «Рак пятится назад». Бег пингвинов. Бег по кочкам. Круговая эстафета. Эстафета с поворотами. Эстафета с преодолением препятствий. Ходьба по начерченной линии. Посадка картошки. Эстафета с шайбой. Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с обручем. Эстафеты с мячами.

2. Спортивные игры.

Волейбол

История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Освоение способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.

Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Футбол

История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Освоение технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, занятий по физической культуре, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, самостоятельных занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях по ОФП;
- осуществлять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- участвовать в подвижных играх и простейшие соревнования на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- иметь представление о показателях физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) в соответствии с нормативами (см. Оценочные материалы, Приложение 1);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей) в соответствии с нормативами (см. Оценочные материалы, Приложение 1);
- распознавать причины возникновения травм и знать правила оказания первой помощи;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и релаксацию;
- называть способы построения и различать их между собой;
- знать исходные положения, основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа).

Промежуточный контроль (по итогам первого года обучения). Сдача нормативов. Кросс. Тестирование. Подведение итогов работы.

Содержание учебного плана «Азбука здоровья» (базовый уровень) 2-го года обучения

Модуль 1. «Введение в ЗОЖ» (20 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Введение	2	-	2	Беседа.
2	Основы здорового образа жизни.	14	4	18	Опрос. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	16	4	20	

Содержание модуля «Введение в ЗОЖ» (20 ч)

1. Введение.

Организация, задачи, содержание работы кружка. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

2. Основы здорового образа жизни. Режим дня, правильное питание, питьевой режим. Организация и проведение часов здоровья.

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Беседа о здоровом образе жизни.

Режим дня. Составление режима дня. Самостоятельное практическое занятие.

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Культура питания.

Почему мы бодем. Понятие об иммунитете, закаливающих процедурах.

Что нужно знать о лекарствах. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Понятие о вирусах. Личная гигиена и здоровье.

Вредные привычки и их профилактика.

Гигиена зубов, ротовой полости, кожи.

Уход за руками и ногами.

Охрана зрения, слуха.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 2. «Профилактика детского травматизма» (22 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Уроки безопасности	4	18	22	Опрос. Беседа.
	Итого:	4	18	22	

Содержание модуля «Профилактика детского травматизма» (22 ч)

Уроки безопасности. Профилактика детского травматизма.

Цель раздела: формирование у детей потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих; приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим, формирование навыков соблюдения ПДД.

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Основные виды травм у детей. Ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Оказание медицинской помощи при порезах. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Безопасное поведение дома. Лифт - наш домашний транспорт. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Электричество и газ как источники возможной опасности. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме. Безопасное поведение на природе.

Правила дорожного движения. Изучение основных правил дорожного движения. Викторина по правилам дорожного движения. Беседа: «Дети, помните правила эти!». Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Безопасность пассажиров.

Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Соблюдение правил движения велосипедистами. Встреча с Юидовцами.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 3. Строевая подготовка» (16 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Организующие команды и приёмы.	2	-	2	Беседа
2	Строевые действия в шеренге и колонне.	2	4	6	Практические задания. Педагогическое наблюдение.
3	Выполнение строевых команд.	-	8	8	Практические задания. Педагогическое наблюдение.
	Итого:	4	12	16	

Содержание модуля «Строевая подготовка» (16 ч)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 4. «Физическое совершенствование» (30 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Сведения о строении и функциях организма.	5	-	5	Беседа
2	Влияние физических упражнений на организм человека.	5	10	15	Практические задания. Педагогическое наблюдение.
3	Физическое совершенствование.	-	10	10	Опрос. Тестирование. Практические задания.
	Итого:	10	20	30	

Содержание модуля «Физическое совершенствование» (30 ч)

Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическое совершенствование.

Позвоночник и осанка. Определение качества и правильности осанки.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития. Определение физического развития как

процесс взросления человека. Основные показатели физического развития. Измерение показателей физического развития самостоятельно или с помощью родителей. Измерение длины и массы тела. Физическое развитие и физические качества человека. Определение уровня развития физических качеств.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 5. «ОФП» (58 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Общая физическая подготовка.	2	24	26	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	Спортивные игры (волейбол, футбол).	2	28	30	Педагогическое наблюдение. Соревнования
3	Промежуточный контроль	1	1	2	Контрольные нормативы. Тестирование.
	Итого:	5	53	58	

Содержание модуля «ОФП» (58 ч)

1. Всесторонняя физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Спортивные игры. Правила игры (волейбол, футбол). Упражнения с элементами акробатики. Статические работа с гантелями. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на растяжку связок и расслабление мышц. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки с места, прыжки с разбега, прыжки через скакалку и через обруч вперед, назад. Бег (челночный, кросс, бег с ускорением до 40 км/ч).

1. *Общеразвивающие упражнения* (без предметов, с предметами, из различных. И.п. - стоя, сидя, лежа).

2. *Упражнения у стены:* подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

3. *Упражнения в равновесии:* опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4. *Упражнения с предметом на голове* (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5. *Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.*

6. *Упражнения, способствующие развитию координационных способностей:*

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку. 2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя. 4. *Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.* Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

7. *Профилактика плоскостопия.*

Игра «Захвати мяч». Проводится в положении сидя, на стуле. На пол ставится мяч небольшого диаметра, который можно захватить ногами. При помощи ступни ребенок должен, не вставая со стула, обхватить мяч, приподнять ноги до уровня колен, пронести с помощью ног мяч влево, потом вправо, положить на место. Выполнять 3- 5 раз.

Игра «Составь фигуру». Можно использовать яйца из киндеров-сюрпризов, карандаши, либо другие предметы, которые можно ухватить пальцами ног. Исходное

положение сидя. Ребенок старается с помощью представленных ему предметов сложить определенную фигуру, перетаскивая их только пальцами ног.

«Построй башню». В положении сидя с помощью стоп поставить кубики друг на друга для получения большой башни. Чем выше будет башня, тем лучше.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

а. В положении стоя, ноги прямо, параллельно друг другу, взять в руки палку, вытянуть ее вперед, нагнуться вниз, чтобы предмет коснулся пола (нельзя во время выполнения задания подниматься на носки, при правильном выполнении должно чувствоваться напряжение в голени и стопе);

б. Лечь на пол, ноги прямо, взять любой предмет пальцами ног, поднять его вверх, опустить обратно на пол (лучше всего подходят предметы: небольшое одеяло, карандаш, гимнастическая палка);

в. Выполнить чередующуюся ходьбу на носках, на пятках, перекаты, на внешней стороне стопы.

Проводить каждое упражнение стоит не более 5-7 раз.

В положении сидя на стуле:

- производить стопами круговые движения влево, вправо;
- сгибая колени, не приподнимаясь от стула, натянуть носки к себе, от себя;
- работа с пальцами ног: сгибание, разгибание;
- ставить ноги на пол, разводить носки в стороны, не отрывая пяток;
- с помощью пальцев поиграть с воображаемым песком, сгребать и пересыпать;
- захват пальцами ног различных предметов, передвижение их перед собой;
- катать подошвой предмет с выпуклыми шипами, иглами и т.д.

Во время ходьбы:

- пройтись по бревну босиком;
- простая спокойная ходьба по полу с чередованием поднятия на носки, пятки, ходьба по внутренней стороне стопы;
- ходьба гусиным шагом в течение 3 минут.

В положении стоя:

- простоять 40 секунд на внешней стороне подошвы, опустить ноги на пол;
- приподняться на носочки, пятки;
- перекаты с носки на пятку;
- наклоны вперед, ноги прямые, вместе, достать рукой до пола, не отрывая стопы;
- приседания, не отрывая пятки от пола.

8. Развитие мелких мышц лица и шеи.

Упражнения для развития мимических мышц помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений.

«Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд; «Закрой-открой»: открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом; «Лошадки»: «фыркать» и вибрировать губами;

«Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

9. Гимнастика для глаз.

"Весёлая неделька".

Понедельник. Всю неделю по — порядку, глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, вниз посмотрят на траву, и обратно в высоту (поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна).

Вторник. Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда, ходят влево, ходят вправо. Не устанут никогда (повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна).

Среда. В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем (плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки).

Четверг. По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль. Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны (смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку).

Пятница. В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали. Остановка, и опять - в другую сторону бежать (поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота. Хотя в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки (посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый).

Воскресенье. В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать (закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот). Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

«Листочки». Ах, как листики летят (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз). Всеми красками горят. Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу (посмотреть влево – вправо). Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, закружился наш листок, полетел над головой красный, желтый, золотой (посмотреть вверх – вниз). Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз). Под ногами у ребят (посмотреть влево – вправо) листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз). Будем мы сейчас гулять и букеты собирать. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)!

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1. Упражнение «Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

2. Спортивные игры.

Волейбол

Правила игры в волейбол. Освоение способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Футбол

Правила игры в футбол. Освоение технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Текущий контроль. Тестирование. Контрольные задания. Подведение итогов.

Модуль 6. «Дыхательная гимнастика. Релаксация» (20 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Дыхательная гимнастика.	-	10	10	Беседа. Педагогическое наблюдение.
2	Релаксация	-	10	10	Педагогическое наблюдение.
	Итого:	-	20	20	

Содержание модуля «Дыхательная гимнастика. Релаксация» (20 ч)

1. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями.

«Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и произвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

Закрепление навыка дыхания с движениями.

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

2. Упражнения на расслабление и релаксацию.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки». И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 7. «Эстафеты. Подвижные игры» (38 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Эстафеты	-	26	26	Педагогическое наблюдение.
2	Подвижные игры	-	12	12	Педагогическое наблюдение.
	Итого:	-	38	38	

Содержание модуля «Эстафеты. Подвижные игры» (38 ч)

Бег командами (поезда). Вызов номеров. Эстафета приставными шагами. Эстафета чехардой. Эстафета «Рак пятится назад». Бег пингвинов.

Бег по кочкам. Круговая эстафета. Эстафета с поворотами. Эстафета с преодолением препятствий. Ходьба по начерченной линии. Посадка картошки. Эстафета с шайбой. Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с обручем. Эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с разбегом», «День и ночь», «Навстречу друг другу», «Не урони палку» и др. Ходьба и бег с картоном на голове.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 8. «Викторины, конкурсы, праздники. Итоговый контроль» (12 ч)

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Викторины, конкурсы, праздники	4	6	10	Педагогическое наблюдение.
2	Итоговый контроль	1	1	2	Педагогическое наблюдение.
	Итого:	5	7	12	

Содержание модуля «Викторины, конкурсы, праздники. Итоговый контроль» (12 ч)

1. На конкурсы и праздники приглашаются родители. Викторина «Спорт. Мифы и легенды». Конкурс «Самый ловкий». Праздник «С Новым годом!». Праздник «8 марта». Праздник «Этот праздник со слезами на глазах».

2. Итоговый контроль. Контрольные задания. Тестирование. Подведение итогов.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

Предметные результаты.

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах, распознавать причины некоторых заболеваний.
 - играть в волейбол и футбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Оценочные материалы, Приложение 2);
 - осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
 - знать комплекс дыхательных упражнения, упражнений на расслабление и релаксацию;
 - объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд, знать правила выполнения строевых упражнений.
 - вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;
 - выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника и др.
- Итоговый контроль. Сдача нормативов. Тестирование.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с современными требованиями результаты, которые планируется достичь после прохождения полного курса программы, разделены на три составляющие: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты по годам обучения расписаны в содержании программы после каждого года обучения.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

- Продолжительность учебного года – 36 учебных недель (9 месяцев),
- Начало учебного года – 1 сентября текущего учебного года,
- Окончание учебного года – 31 мая текущего учебного года,
- Комплектование группы – с 01 по 15 сентября текущего учебного года,
- Продолжительность академического часа занятий – 45 минут,
- Продолжительность перерывов между занятиями (для проветривания помещений и отдыха обучающихся) – 10 минут,
- Режим работы объединения в течение учебного года:

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый год (начальный уровень)	36	36	108	1 раз в неделю по 3 часа
2	второй год (базовый уровень)	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

– Режим работы объединения в период осенних, зимних и весенних каникул – согласно утвержденному расписанию на учебный год,

– Сроки диагностики уровня освоения программного материала – декабрь-январь, апрель-май.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия групповые, подгрупповые, индивидуальные. Образовательная деятельность по программе «Азбука здоровья» осуществляется на русском языке (в соответствии с п.12 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденном Приказом Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).. Всего в объединении 6 групп детей.

Оптимальная наполняемость групп каждого года обучения – 15 человек. В объединение на первый год обучения принимаются дети в возрасте 6-9 лет, проявляющие интерес к занятиям спортом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На второй год обучения принимаются обучающиеся успешно закончившие первый год обучения. Возможно зачисление ребенка сразу в группу 2-го года обучения при условии выполнения соответствующих нормативов.

Зачисление производится на основании письменного заявления родителей.

Кадровое обеспечение

Реализует данную программу педагог дополнительного образования имеющий педагогическое образование. Педагог должен регулярно проходить медицинское обследование и повышать свою профессиональную квалификацию и мастерство на курсах повышения квалификации соответствующего направления.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту "Педагог дополнительного образования детей и взрослых".

Материально-техническое обеспечение

Для успешного освоения обучающимися программы требуется наличие:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований;
- аптечка

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Общая физическая подготовка – это прежде всего практическая деятельность, участие в соревнованиях и турнирах. Поэтому большинство теоретических занятий должны проверяться на практике. Подведение итогов практических занятий – это результаты команды и отдельных участников на соревнованиях.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений обучающихся на каждом этапе обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *входной контроль* проводится в начале учебного года для определения уровня знаний и умений обучающихся на начало обучения в виде опросов и бесед;
- *текущий контроль* ведется на каждом занятии в форме наблюдения за правильностью выполнения заданий в ходе практической работы, соблюдения техники безопасности; успешность освоения материала проверяется в конце каждой темы путем тестирования и практических заданий (топографические диктанты, учебные игры, походы выходного дня, тестовые задания, соревнования внутри группы);
- *промежуточный контроль* проводится после каждого модуля;
- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме тестовых заданий и походов (походы той сложности и направленности, которая соответствует блоку, на котором находится обучающийся), что позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

В течение учебного года обучающиеся принимают участие в городских, областных, межрегиональных и Всероссийских конкурсах и соревнованиях муниципального уровня по физкультурно-спортивной деятельности.

2.4. Оценочные и методические материалы (методические обеспечение программы)

Учебные нормативы (1-й год обучения)

Мальчики				
№	Упражнения	Процентное усвоение программы		
		«100-70%»	«70-50%»	«50-20%»
1	Прыжок в длину с места (см)	145 -130	130-110	110-50
2	Метание набивного мяча (см)	310-235	235-195	195-70
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.9-10.8	10.8-11.2	11.2-11.7
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50-30	30-15	15-10
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32-26	26-18	18-9
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9 - +3	+3 - +1	+1 - +0,5
7	Бег 30 м (сек)	6.1 - 6.9	6.9 – 7.0	7.0 -7.8
8	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9-7	7-5	5-3
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	130-110	110-90	90-50
2	Метание набивного мяча (см)	245-220	220-200	200-180
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	10.2-11.3	11.3-11.7	11.7-12.1
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50-30	30-20	20-10
5	Поднимание туловища за 1 мин.	18-15	15-13	13-10
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12,5 - +6	+6 - + 2	+2 - +1
7	Бег 30 м (сек)	6.6 – 7.4	7.4 – 7.5	7.5 – 7.9
8	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8 – 6.8	6.8 – 4.8	4.8 – 2.8
9	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Учебные нормативы (2-й год обучения)

Мальчики				
№	Упражнения	Процентное усвоение программы		
		«100-70%»	«70-50%»	«50-20%»
1	Прыжок в длину с места (см)	155 - 145	145-125	125-110
2	Метание набивного мяча (см)	380-310	310-270	270-250
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6 – 9.1	9.1 – 9.8	9.8-9.6
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70-60	60-55	55-50
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37-31	31-25	25-21
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9 - +5	+5 - +3	+3 - +2
7	Бег 30 м (сек)	5.0 – 6.0	6.0 – 6.5	6.5 – 7.0
8	Прыжок в длину с разбега (см)	300- 260	260 - 220	220 - 200
9	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				
1	Прыжок в длину с места (см)	150 - 135	135- 115	115 -95
2	Метание набивного мяча (см)	350 - 275	275 - 235	235 - 225
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1 – 9.6	9.6 – 10.2	10.2 – 10.07
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100 - 60	60 -40	40 - 20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27 - 22	22 - 15	15 - 11
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12 - +9	+9 - +6	+6 - +3
7	Бег 30 м (сек)	5.2 – 6.3	6.3 – 6.8	6.8 – 7.3
8	Прыжок в длину с разбега	260 - 220	220 - 180	180 - 120
9	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Вариант теста оценки теоретических знаний по ОФП
(1 год обучения)**

1. Здоровый образ жизни направлен на (один верный ответ):

- А. сохранение и улучшение здоровья;
- Б. развитие умственных качеств.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим обучающегося входят:

- А. зарядка;
- Б. занятие в объединении;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. просмотр спортивных телепередач.

3. Выберите правильный ответ. Что относится к процедурам закаливания:

- А. питье холодной воды;
- Б. обливание водой;
- В. держание ног в тазу с горячей водой.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. мытье рук и тела.

5. Чтобы предотвратить заболевание зубов их необходимо чистить зубной щеткой:

- А. два раза в день утром и вечером;
- Б. три раза в день утром, днем и вечером;
- В. каждый раз после еды в течение дня.

6. Руки необходимо мыть с мылом:

- А. перед приемом пищи;
- Б. после посещения туалета;
- В. после прогулки;
- Г. все перечисленное.

7. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух

8. Самый умный вид спорта?

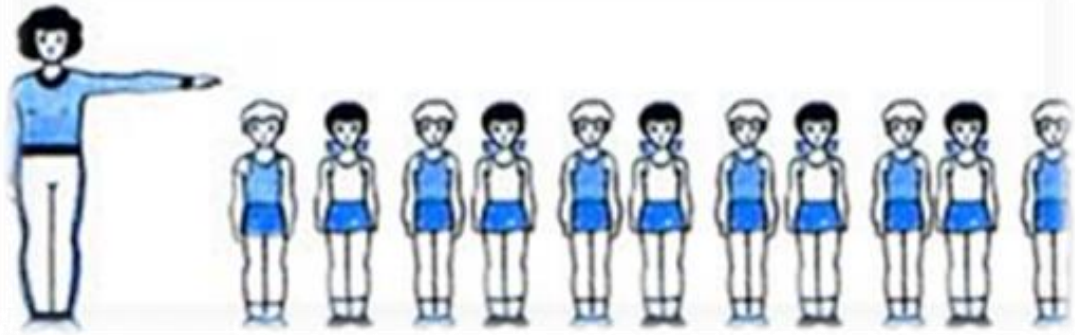
- А. лото
- Б. домино
- В. шахматы.

9. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

10. Зачем нужно выполнять разминку?

- А). Чтобы стать сильным;
- Б) Чтобы не было травм;
- В) Чтобы не болеть.



11. Какую команду выполнили ребята?

- А. Равняйсь!
- Б. Вольно!
- В. Смирно!

12. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

13. Назовите зимние виды спорта-

14. Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. футбол
- Б. волейбол
- В. Баскетбол

15. Всемирный день здоровья считается:

- А. 21 ноября;
- Б. 7 апреля;
- В. 1 августа.

**Вариант теста оценки теоретических знаний по ОФП
(2 год обучения)**

1) К физическим упражнениям относятся:

1. Чтение
2. Прыжки
3. Решение задач

2) Что вредит здоровью человека?

1. Физкультура
2. Табакокурение
3. Закаливание

3) Что такое выносливость?

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
2. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток

времени

3. Способность с помощью мышц производить активные действия

4) Выбери физические качества человека:

1. Доброта, терпение, жадность.
2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
3. Скромность, аккуратность, верность.

5) Как звучит девиз олимпийских игр?

1. «Быстрее, Выше, Сильнее!»
2. «О Спорт – Ты Мир!»
3. «Главное не победа, а участие!»

6) Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

1. 4 года
2. 5 лет
3. 1 год

7) Командные спортивные игры – это:

1. Теннис, хоккей, шашки.
2. Футбол, волейбол, баскетбол.
3. Бадминтон, шахматы, лапта.

8) Зачем нужно выполнять разминку?

1. Чтобы стать сильным.
2. Чтобы не было травм.
3. Чтобы не болеть.

9) Что такое физическая культура?

1. Регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом.
2. Прогулка на свежем воздухе.
3. Культура движения.

10) Выбери физические качества человека:

1. Доброта, терпение, жадность;
2. Сила, выносливость, гибкость, ловкость, быстрота;
3. Скромность, аккуратность, верность.

11) Гибкость – это:

1. Умение делать упражнение «Ласточка»;
2. Умение садиться на «Шпагат»;
3. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность.

12). Впиши название строевых команд:



Варианты ответов: Шеренга, колонна

13). Гибкость можно оценить по тесту:

1. Наклон вперед;
2. Прыжок в длину;
3. Отжимание.

14) Как нужно вести себя во время подвижных игр, чтобы избежать травм?

1. Быстро бегать;
2. Соблюдать правила по технике безопасности;
3. Решать споры с помощью кулаков и крика;

15) Что делают при ушибе?

1. Положить холодный компресс;
2. Намазать ушибленное место йодом.

16) Как нужно вести себя во время подвижных игр, чтобы избежать травм?

1. Быстро бегать;
2. Соблюдать правила по технике безопасности;
3. Решать споры с помощью кулаков и крика;

17) Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

1. Две команды – «Становись!» и «Марш!»;
2. Три команды - «На Старт!», «Внимание!», «Марш!»;
3. Две команды – «На Старт!» и «Марш!»;

18) Что является опорой для человека?

1. Скелет;
2. Сердце;
3. Голова.

19) Что делают при ушибе?

1. Положить холодный компресс;
2. Намазать ушибленное место йодом;

20) Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка – это

1. Предметы для игры;
2. Спортивный инвентарь.

**Карта оценки освоения образовательной программы обучающимися
МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка по итогам промежуточной аттестации _____
учебного года**

Название детского объединения _____

Название образовательной программы и год обучения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Фамилия, имя обучающегося _____

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели освоения обучающимся образовательной программы	Оценка уровня освоения образовательной программы		
		Низкий уровень (до 50 %)	Средний уровень (от 51 до 70%)	Высокий уровень (от 71 до 100%)
1	Теоретическая подготовка (тестирование)			
2	Практическая деятельность (участие в соревнованиях, конкурсах, сдача контрольных нормативов по ОФП, итоговое занятие и т.п.)			
3	Достижения за текущий учебный период (результативность)			

Подпись педагога доп. образования _____

По результатам промежуточной аттестации обучающийся (не)переведён на следующий год обучения.

**Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся
МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка
_____ учебного года**

Название детского объединения _____
 Фамилия, имя, отчество педагога _____
 Дата проведения аттестации _____
 Форма оценки результатов трёхуровневая система
 Члены аттестационной комиссии _____

Результаты итоговой аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Форма проведения аттестации	Итоговая оценка
1			Тестирование, сдача контрольных нормативов по ОФП	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

По результатам итоговой аттестации все обучающиеся объединения «Азбука здоровья» переведены на следующий год обучения.

Подпись педагога доп. образования _____
 Подписи членов аттестационной комиссии:
 председатель аттестационной комиссии _____
 зам. председателя аттестационной комиссии _____
 член аттестационной комиссии _____

* Итоговая оценка выставляется педагогом по трёхуровневой системе: низкий уровень обученности, средний уровень и высокий уровень.

- низкий уровень обученности – до 50 %;
- средний уровень обученности – 51-70 %;
- высокий уровень обученности – 71-100 %.

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения: индивидуальное и дифференцированное обучение.

Программа обеспечена методической литературой, картами местности, спортивными картами, контрольными карточками, нормативами и разрядными требованиями.

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- планы-конспекты каждого занятия;
- методические сборники и литература по данному направлению;
- медиакаротека для учебных занятий;
- тестовые задания и упражнения по всем модулям программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий);
- <https://onlinetestpad.com/>;
- <https://yandex.ru/video/preview/11003240739193327542>;
- <https://yandex.ru/video/preview/6435435439347686378>

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения - для организации совместных действий, коммуникаций, общения, взаимопонимания и взаимопомощи;
- игровые технологии - ролевые игры с распределением должностных обязанностей участников по формированию межличностного общения, сотрудничества, инициативности и общительности; операционные игры по отработке оперативных действий; имитационные игры по моделированию деятельности людей в конкретной обстановке по заданному сюжету;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология дифференцированного обучения – применяются задания различной сложности в зависимости от интеллектуальной подготовки обучающихся;
- технология эдьютеймент – для воссоздания и усвоения обучающимися изучаемого материала, общественного опыта и образовательной деятельности;
- технология проблемного обучения – для творческого усвоения знаний, поэтапного формирования умственных действий, активизации различных операций мышления;
- технология проектной деятельности - для развития исследовательских умений; достижения определенной цели; решения познавательных и практических задач; приобретения коммуникативных умений при работе в группах;
- информационно-коммуникационные технологии – применяются для расширения знаний, выполнения заданий, создания и демонстрации презентаций на занятиях, проведения диагностики и самодиагностики.

2.6 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель: формирование и развитие, у обучающихся, системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующей их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Задачи:

- развитие морально-нравственных качеств обучающихся: честности; доброты; совести; ответственности, чувства долга;
- развитие волевых качеств обучающихся: самостоятельности; дисциплинированности; инициативности; принципиальности, самоотверженности, организованности;
- воспитание стремления к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщение обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формирование нравственного отношения к человеку, труду и природе;

- воспитание обучающихся детей в духе демократии, личного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

Направления воспитательной работы:

Воспитательная работа в объединении «Азбука здоровья» осуществляется по семи различным направлениям деятельности, позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся (направленность конкретных, проводимых педагогом, воспитательных мероприятий указывается в плане воспитательной работы педагога).

Гражданско-патриотическое – основывается на воспитании обучающихся в духе любви к своей Родине, формировании и развитии личности, обладающей качествами гражданина и патриота России способной, на социально оправданные поступки в интересах российского общества и государства, в основе которых лежат общечеловеческие моральные и нравственные ценности патриота, гражданина своей страны. Направлено на выработку ощущения национальной принадлежности к русскому народу, его историческим корням и современным реалиям;

Культурологическое – осуществляется с целью приобщения обучающихся к культурным ценностям, традициям России, ознакомления с культурой других стран, общемировыми культурными ценностями, для расширения их кругозора, создания благоприятных условий для развития творческой природы обучающихся, выработки уважительного отношения к культурному наследию человечества и познавательных интересов к различным культурным областям;

Экологическое воспитание – направлено на развитие у обучающихся экологической культуры, как системы ценностных установок, включающей в себя знания о природе и формирующей гуманное, ответственное и уважительное отношение к ней, как к наивысшей национальной и общечеловеческой ценности;

Физическое – направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях, двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам;

Трудовое - совместная деятельность педагога и обучающихся, направленная на развитие у последних общетрудовых умений и способностей, психологической готовности к труду, формирования ответственного отношения к труду и его продуктам, на сознательный выбор профессии;

Профилактика правонарушений – направлена на совершенствование правовой культуры и правосознания обучающихся, привитие осознанного стремления к правомерному поведению; профилактику правонарушений, наркомании, токсикомании, алкоголизма; предотвращение суицидального риска среди детей и подростков;

Духовно-нравственное – направлено на формирование гармоничной личности, развитие её ценностно-смысловой сферы, посредством сообщения духовно-нравственных, морально-волевых и других базовых ценностей с целью развития: нравственных чувств — совести, долга, веры, ответственности; нравственного облика — терпения, милосердия; нравственной позиции — способности к различению добра и зла, проявлению самоотверженной любви, готовности к преодолению жизненных испытаний; нравственного поведения — готовности служения людям, проявления духовной рассудительности, послушания, доброй воли.

Календарный план воспитательной работы

1. Организация воспитывающей деятельности

№	Направление деятельности	Название мероприятия, события, деятельности, форма его проведения	Срок исполнения
1.	Трудовое воспитание	Уборка помещения для занятий	В течение года
		Уборка территории	Сентябрь Май
		Областная Декада охраны труда	Октябрь
2.	Физическое воспитание	Соревнования по мини-футболу в зачет круглогодичной дворовой спартакиады «Добрыня»	Сентябрь
		Открытый турнир по лазертаг среди обучающихся МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка, посвященный Дню города Ельца	Сентябрь
		Соревнования по легкоатлетическому кроссу в зачет круглогодичной дворовой спартакиады «Добрыня»	Октябрь
		Участие в открытом Новогоднем турнире по настольному теннису среди обучающихся МАОУ ДО ДЮЦ им. Б.Г. Лесюка.	Декабрь
		Участие в Фестивале ВФСК ГТО г. Ельца	Февраль
		Спортивный праздник «Мы за здоровый образ жизни!», посвященный Всемирному дню здоровья.	Апрель
		Спортивная эстафета «Здоровым быть здорово!»	Май
3.	Культурологическое воспитание	Посещение МАУ «Драматический театр города Ельца «Бенефис», музеев, выставок	В течение года
		Участие в городском конкурсе видеоблогеров «Елец родной! Елец старинный!»	Март
4.	Экологическое воспитание	Участие в городской экологической акции "Будем друзьями птиц".	Февраль
		Конкурс рисунков «Чернобыль глазами детей»	Апрель
		Беседа на тему: «Пожар – враг леса!»	Апрель
		Операция «Кормушка»	Декабрь
5.	Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в областном фотоконкурсе «Туризм в объективе»	сентябрь
		Видеоролик ко Дню освобождения города Ельца от немецко-фашистских захватчиков	декабрь
		Участие в акции «Бессмертный полк»	май
		Всероссийская акция «Крымская весна», посвященная годовщине «Воссоединение Крыма с Россией»	март
		Конкурс на лучшее чтение стихов «Мы память пронесем через года»	апрель
6.	Духовно-нравственное воспитание	Спортивный праздник «Наши мамы лучше всех!» для детей и родителей, посвященный международному женскому дню «8 марта»	Март

		Участие в городской акции «Неделя добрых дел», посвященной Дню волонтера России	Декабрь
		Конкурс спортивной песни «За здоровый образ жизни»	февраль
7.	Профилактика правонарушений	Участие в городском конкурсе «Дорога глазами детей»	сентябрь
		«Учимся жить в мире с самим собой и другими» - дискуссия	Октябрь
		«Мои права и обязанности» - диспут	Ноябрь
		Беседа на тему: «Осторожно, тонкий лёд!»	Декабрь, март
		«От чего зависят поступки человека?» - круглый стол	Январь
		Агитбригада «Дневной дозор»	Февраль
		Областной конкурс «Спорт –альтернатива пагубным привычкам»	Май
		Беседа «Правила поведения обучающихся на улице и дорогах»	В течение года

2. Работа по формированию детского коллектива

1.	Традиции	Посвящение в ряды Азбуки здоровья	Сентябрь
		Встреча выпускников «К друзьям в гости»	Декабрь
2.	Формирование межличностных отношений	«Кодекс члена объединения «Азбука здоровья»»	Сентябрь
		Выборы старосты	Май

3. Изучение личности кружковцев

1.	Изучение личности ребенка в различных сферах жизни	Заполнение карты личности детей	В течение года
2.	Оценка уровня воспитанности детей	Наблюдение за выполнением детьми правил культуры поведения, за уровнем сформированности отдельных поведенческих навыков	В течение года
3.	Изучение характера и взаимоотношений в группе	Наблюдение за характером взаимоотношений детей на занятии, в свободном общении	В течение года

4. Работа с родителями по организации совместной деятельности

№	Мероприятия	Цель проведения	Дата проведения
1.	Родительские собрания	содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения	Сентябрь - май
2.	«Мама, папа, я – спортивная семья!»	Организация семейного досуга детей и их родителей	июнь

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16), М.:2016 г.

2. А.П. Матвеев. Концепция структуры и содержания образования по физической культуре в школе.- М., Просвещение, ред. 2011 г.

3. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе» научно - практический сборник инновационного опыта под редакцией И.В. Чупахи, Е.З. Пужаевой, И.Ю. Соколовой. – Ставрополь, СЕРВИСШКОЛА, 2011 г.;

4. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность-источник здоровья детей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007 г.; Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н.

5. Как преодолеть трудности в обучении детей. –М.: Ось-89, 2003§

6. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В. Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.

§7.Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

- 1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
 - 2. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
 - 3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 -2024 учебный год
к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе
«Азбука здоровья»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Год обучения: 1 год

Группы: №№ 1, 2, 3

Педагог дополнительного образования:
Виноградова Т.В.

г. Елец 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Календарно - тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Цель программы «Азбука здоровья» - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний о видах спорта (волейбол и футбол) и правилах соревнований;
- обучение спортивным играм волейбол и футбол по упрощенным правилам;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- обогащение словарного запаса обучающихся терминами из области анатомии и физиологии человека;
- предоставление информации в игровой форме по профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях, правилам дорожного движения, правилам поведения на улице, в школе, дома и на природе, оказанию первой помощи при травмах;
- систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене.

развивающие:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;
- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

воспитательные:

- формирование культуры общения детей в процессе занятий, чувство коллективизма;
- воспитание стремления вести здоровый образ жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности, инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Срок реализации программы: 2 года, 72 учебные недели за период обучения (36 учебных недель в год).

Учебно-тематический план 1-го года обучения создается из расчета 108 часов в год (3 часа занятий в неделю), учебно-тематический план 2-го года обучения создается из расчета 216 часов в год (6 часов занятий в неделю).

Условия реализации программы.

Обучаться по данной программе могут все желающие дети 6-10 лет. Обучающиеся первого года обучения (1, 2 и 3 группы) занимаются 1 раз в неделю по 3 часа.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, занятий по физической культуре, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, самостоятельных занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях по ОФП;
- осуществлять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- участвовать в подвижных играх и простейшие соревнования на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- иметь представление о показателях физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) в соответствии с нормативами (см. Оценочные материалы, Приложение 1);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей) в соответствии с нормативами (см. Оценочные материалы, Приложение 1);
- распознавать причины возникновения травм и знать правила оказания первой помощи;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и релаксацию;
- называть способы построения и различать их между собой;
- знать исходные положения, основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа).

2. Содержание программы 1-го года обучения

Модуль 1. «Введение»

1. Цели и задачи объединения.

Сбор сведений в журнал. Родительское собрание: расписание занятий, требования к проведению занятий, план мероприятий на учебный год.

2. Инструктаж по технике безопасности на теоретических и практических занятиях. Подготовка помещения к занятиям.

Практические задания.

Прохождение врачебного контроля в детской поликлинике.

3. Знакомство со здоровым образом жизни.

В этом разделе детям предлагается блок бесед, в ходе которых они *узнают*, как заботиться об органах чувств, правильно ухаживать за зубами, руками и ногами; *научатся* правильному питанию, узнают, как сон сделать полезным, познакомятся с правилами поведения на занятиях, обучатся искоренять свои вредные привычки не только на теоретических занятиях, но и в играх.

Беседа: «Что такое здоровый образ жизни?». Личная гигиена и здоровье. Понятие о микробах. Инфекционные заболевания. Причина и профилактика.

Я и мое тело. Забота об органах чувств. Глаза – главные помощники человека. Чтобы уши слышали. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Игра «Полезно – вредно». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» Уход за зубами. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой. Упражнение «Спрятанный сахар». Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая Пицца для всей семьи. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. Викторина «Уроки здоровья»

Вредные привычки. Лекции, беседы по профилактике наркомании, алкогольной зависимости. Формирование здорового образа жизни. Доклады детей по теме. Компьютер – враг или друг. Что такое стресс? Режим дня. Для чего он нужен?

Понятие об иммунитете. Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Почему мы бодем. Причины болезни. Признаки болезни.

Доктора природы. Лекарственные растения. Беседа «Как нам помогает спорт».

Самостоятельные практические занятия.

Составление режима дня.

Сочинение «Мы за ЗОЖ»

Список правил «Поведение в школе»

Закаливание дома «Дружу с водой»

4. Игры на знакомство. Беседа «Моя семья».

5. Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 2. «Уроки безопасности. Профилактика детского травматизма»

1. Техника безопасности дома.

Беседа. Доктор Пилулькин. Что нужно знать о лекарствах. Домашняя аптечка. Как избежать отравлений. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Как уберечься от поражения электрическим током. Чем опасен электрический ток. Правила общения с огнём. Чтобы огонь не причинил вреда. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Травмы.

2. Техника безопасности на улице *Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем про кошек и собак. Правила дорожного движения.*

Пешеходный переход. *Правила дорожного движения*. Безопасный маршрут в школу (встреча с обучающимися ЮИД).

3. Техника безопасности на воде. Промежуточный контроль.

Правила безопасного поведения на воде. Вода – наш друг. *Тестирование по пройденным темам*.

4. Первая доврачебная помощь *Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом*. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. *Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях*. Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза. *Первая помощь при травмах*. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался. *Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос*. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее. *Первая помощь при укусах насекомых, змей*.

5. Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 3. «Общезащитная подготовка»

1. Общеобразовательные физические упражнения.

Формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.

1. Упражнения в исходном положении стоя.

а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.

б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.

в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.

г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.

д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

Профилактика плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удержать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роняя мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

3. Развитие мелких мышц лица и шеи.

3.1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскалывание зубов;

«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;

«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т. д.

3.2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«Моторчик»

Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами),

И внимательно гляжу (перед грудью и прослеживают взглядом),

Поднимаюсь ввысь, лечу (встают на носочки и выполняют),
Возвращаться не хочу! (летательное движение).

«Мой веселый, звонкий мяч»

Мой веселый, звонкий мяч (посмотреть влево – вправо),

Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо)

Красный, синий, голубой (посмотреть вниз — вверх),

Не угнаться за тобой (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз).

Зажмурить глаза, потом помигать 10 раз (повторить 2 раза).

«Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза (пальцами делают очки),

Влево – вправо, назад – вперед (глазами смотрят вправо- влево),

Ну, совсем как вертолет (круговые движения глаз).

Мы летаем высоко (смотрят вверх),

Мы летаем низко (смотрят вниз),

Мы летаем далеко (смотрят вперед),

Мы летаем близко (смотрят вниз).

«Дождик» Дождик, дождик, пуще лей(смотрят вверх),

Капель, капель не жалей (смотрят вниз).

Только нас не замочи (делают круговые движения глазами),

Зря в окошко не стучи.

«Буратино»

Буратино потянулся (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев),

Вправо – влево повернулся (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево),

Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел.

«Теремок»

Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево),

Он не низок, не высок (движение глазами вверх – вниз).

Наверху петух сидит, «Кукареку» он кричит (моргают глазами).

«Ветер»

Ветер дует нам в лицо (часто моргают веками),

Закачалось деревцо (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево),

Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз)

Деревца все выше, выше (встают и глаза поднимают вверх).

«Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной (моргают глазами).

Поиграй-ка ты со мной (делают круговые движения глазами).

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

Взгляд я влево отведу (отводят взгляд влево).

Лучик солнца я найду.

Теперь вправо посмотрю (отводят взгляд вправо), снова лучик я найду.

Упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств.

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяди, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).

1. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.

2. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

3. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

2. «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Гимнастика с основами акробатики.

История развития современной гимнастики. Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой, обручем вперед, назад. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор стоя на коленях; упор в седее, на пятках. Передвижение по гимнастической скамейки ходьбой, приставными шагами правыми левым боком, выпадами и на носках, повороты на 90 ° и 180 °.

Легкая атлетика.

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Техника бега на короткие и средние дистанции (челночный бег, кросс). Легкоатлетические упражнения. Ходьба. Метание мяча. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Прыжки с разбега. Прыжки с места. Ползания. Отжимание с упором на гимнастическую скамейку.

Игры на свежем воздухе.

В условиях, когда современные дети проводят большинство времени за компьютером или у телевизора, особенно важно прививать детям любовь к подвижным играм на свежем воздухе.

Полезность игр на улице важна как с точки зрения нормального физического развития, так и как источник веселья и хорошего настроения. Игры, которые предполагают активную двигательную деятельность, необходимы для развития силы и выносливости, смекалки, ловкости, находчивости, терпения, стремления к победе и творческого мышления.

Подвижная игра с детьми на свежем воздухе может рассматриваться и как средство воспитания, и как средство закалывания. К тому же, игра вообще развивает воображение, тренирует память и сообразительность. На свежем воздухе эффект усиливается за счёт постоянного притока свежего воздуха, он стимулирует мозг к активной работе.

Дети младшего дошкольного возраста в игре, как правило, подражают всему, что они видят. В подвижных играх малышей, как правило, проявляется не общение со сверстниками, а отображение той жизни, которой живут взрослые или животные. Дети в этом возрасте с удовольствием летают как воробушки, прыгают как зайчики, взмахивают руками как бабочки крылышками. Благодаря развитой способности к имитации большинство подвижных игр детей младшего дошкольного возраста несут в себе сюжетный характер.

«Тропинка»

Участники игры выстраиваются в цепочку друг за другом. Тот, кто стоит первым в этой цепочке, становится водящим. Все идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причём водящий преодолевает различные препятствия. По сигналу водящего первый игрок становится в конце змейки, а водящим становится тот, кто оказался первым игроком.

«Заколдованный замок»

Играющие делятся на две команды. Первая - должна расколдовывать "замок", а вторая - помешать ей в этом. "Замок" может служить стена или дерево. Около "замка" находятся "главные ворота" - ребята из второй команды с завязанными глазами. Игроки, которые должны расколдовывать "замок" начинают двигаться по площадке по команде ведущего к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до "замка". При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды осалить тех, кто движется к "замку". Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры команды меняются ролями.

«Заяц без логова»

Участники игры стоят парами лицом друг к другу, подняв сцепленные руки вверх. Это "домики зайца". Выбирают двое водящих - "заяц" и "охотник". "Заяц" должен убежать от "охотника", при этом он может спрятаться в домик, то есть встать между играющими. Тот, к

кому он встал спиной, становится "зайцем" и убегает от "охотника". Если "охотник" осалит "зайца", то они меняются ролями.

«Вороны и воробьи»

На расстоянии 1-1,5 м начертите две параллельные линии. От них отмерьте по 4-5 м и начертите ещё две линии. Первые две линии - это линии старта, вторые - "домики".

Команды выстраиваются спиной друг к другу около первых линий, то есть на расстоянии 1 - 1,5 м. Команд две, одна из них - "воробьи", а другая - "вороны". Ведущий встаёт между командами и называет слова: "воробьи" или "вороны". Если ведущий сказал "вороны", то вороны догоняют воробьёв, которые пытаются убежать за вторую линию. Если ведущий говорит "воробьи", то воробьи бегут и ловят ворон. Игра заканчивается, когда в команде не останется ни одного играющего.

«Невод»

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя покидать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя "невод". Их задача - поймать как можно больше "плавающих рыб", то есть остальных игроков. Задача "рыб" - не попасться в "невод". Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в "неводе", то она присоединяется к водящим и сама становится частью "невода". "Рыбки" не имеют права рвать "невод", то есть расцеплять руки водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определится игрок, оказавшийся самой проворной "рыбкой".

«Мигалки»

Все игроки стоят парами по кругу, один игрок за спиной у другого. Руки у всех опущены. На линии круга стоит и водящий. У него за спиной нет партнёра. Он должен посмотреть в глаза одного из стоящих в кругу игроков и подмигнуть ему. Тот, кому подмигнули, бежит со своего места и встает за спиной водящего. Но у него это может не получиться, потому, что игрок, стоящий за ним, может удержать его. Если он успеет сделать это, все остаются на своих местах. Если же игрок успевает убежать, то оставшийся без пары игрок сам становится водящим.

«Салки»

Выбирается один водящий, который должен догонять и осаливать игроков. Осаленный игрок тоже становится водящим, при этом он должен бегать и держаться одной рукой за ту часть тела, за которую его осалили. Победителем становится тот, кого не поймали водящие игроки.

«Поймай хвост дракона»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - "голова", "последний - хвост" дракона. Голова должна дотронуться до него.

«Парашиютисты» - дети стоят на бревне, приседают, затем подни-мают руки вверх, встают и прыгают с бревна.

3. Дыхательная гимнастика. Релаксация.

Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.

«Футболисты» Садимся детьми, выкладываем на лист плотной бумаги или картона по 2 ватных шарика. Дуем на них так, чтобы они упали на пол – 2 минуты. Повторяем 5-6 раз – 1-2 минуты.

«Маленькие художники»

Детям предлагается выдохнуть несколько раз на окно – 1 минута. Затем педагог просит нарисовать на этом кусочке какой-то рисунок. Педагог вместе с детьми обсуждает получившиеся рисунки.

«Бабочки»

Инструкция: нарезаем бабочек из бумаги, крепим на длинные нитки и размещаем либо на потолке, либо на стене. Дети дуют на насекомых так, чтобы они «летали».

«Трубач»

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз.

«Петух»

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение. Ребенку нужно показать разницу между напряжением и расслаблением, объяснить, что мышечная и эмоциональная раскованность – главное условие для естественной речи. Например, дети могут почувствовать расслабление мышц руки после того, как они с силой сжимают кулачки, представляя, что поднимают и держат тяжелую штангу. Затем просим их разжать пальцы (расслабиться) и почувствовать это состояние. При этом не следует забывать, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление – более длительным. Необходимо обратить внимание детей на то, как приятно состояние расслабленности.

«Качели». Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач.

«Тряпичная кукла». Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища.

«Мельница». Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед.

«Часы». Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела.

«Колеса». Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели».** Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

4. Текущий контроль. Сдача нормативов.

Модуль 4. «Организующие команды и приёмы»

Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Физическое совершенствование.

Позвоночник и осанка. Определение качества и правильности осанки.

Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка).

Измерение показателей физического развития. Определение физического развития как процесс взросления человека. Основные показатели физического развития. Измерение показателей физического развития самостоятельно или с помощью родителей. Измерение длины и массы тела. Физическое развитие и физические качества человека. Определение уровня развития физических качеств.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 5 «Познавательная деятельность, свободное общение»

3. Викторины, конкурсы, праздники.

На конкурсы и праздники приглашаются родители. Викторина «Дети и спорт». Конкурс «Быстрее, выше, сильнее!». Праздник «Мы встречаем Новый год». Конкурс благородных девиц. Праздник «День Победы».

4. Посещение кино, театра, музея

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 6. «Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры (волейбол, футбол)»

Подвижные игры. Эстафеты.

Подвижные игры на занятии, на улице: «Здравствуйте», «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», «Круговая лапта», «Капканы», «Водяной», «Белки на дереве», «Заяц и охотник», «Вороны и воробьи», «Жмурки», «Кот идет», «Тропинка», «Поймай хвост дракона». Эстафеты с элементами баскетбола. Комбинированные эстафеты. Спортивная ходьба вокруг стадиона лицея №5. Бег командами (поезда). Эстафета приставными шагами. Эстафета «Рак пятится назад». Бег пингвинов. Бег по кочкам. Круговая эстафета. Эстафета с поворотами. Эстафета с преодолением препятствий. Ходьба по начерченной линии. Посадка картошки. Эстафета с шайбой. Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с обручем. Эстафеты с мячами.

2. Спортивные игры.

Волейбол

История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Освоение способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Футбол

История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Освоение технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

Предметные результаты:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня», «личная гигиена»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток, занятий по физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, самостоятельных занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях по ОФП;
- осуществлять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- участвовать в подвижных играх и простейшие соревнования на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- иметь представление о показателях физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость);

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты) в соответствии с нормативами (см. Оценочные материалы, Приложение 1);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей) в соответствии с нормативами (см. Оценочные материалы, Приложение 1);
- распознавать причины возникновения травм и знать правила оказания первой помощи;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и релаксацию;
- называть способы построения и различать их между собой;
- знать исходные положения, основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа).

Промежуточный контроль (по итогам первого года обучения). Сдача нормативов. Кросс. Тестирование. Подведение итогов работы.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2023-2024 учебный год Первая, вторая группы

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Игры на знакомство.	1	2		
2.	Беседа «Что такое здоровый образ жизни?» Спортивные игры. Правила игры в футбол.	1	2		
3.	Что нужно знать о лекарствах. Дыхательная гимнастика. Игры на свежем воздухе.	1	2		
4.	Личная гигиена и здоровье. Понятие о микробах. Строевые действия в шеренге. Общеразвивающие упражнения.	1	2		
5.	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры. Правила игры в волейбол.	1	2		
6.	Поход в театр, в кино	1	2		
7.	Компьютер – враг или друг. Спортивные игры. Волейбол.	1	2		
8.	Понятие об иммунитете. Игры на свежем воздухе. Эстафеты.	1	2		
9.	Как закаляться? Организующие команды и приёмы. Общеразвивающие упражнения.	-	3		
10.	Беседа «Почему мы болеем». Упражнения для развития мышц лица и шеи. Игры на свежем воздухе.	1	2		
11.	История развития современной гимнастики. Спортивные игры.	1	2		

	Футбол.				
12.	История развития легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения. Эстафеты.	1	2		
13.	Беседа: «Режим дня». Спортивные игры. Футбол.	1	2		
14.	Как избежать отравлений. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	-	3		
15.	Безопасность при любой погоде. Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения на расслабление и релаксацию.	-	3		
16.	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте. Техника бега. Эстафеты.	-	3		
17.	Правила дорожного движения. Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через обруч вперед, назад.	1	2		
18.	Текущий контроль.	3	6		
19.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Строевые действия в шеренге и в колонне; выполнение строевых команд. Эстафеты.	-	3		
20.	Отжимание с упором на гимнастическую скамейку. Упражнения на расслабление и релаксацию.	-	3		
21.	Я и мое тело. Спортивные игры. Волейбол.	1	2		
22.	Забота об органах чувств. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на расслабление и релаксацию.	-	3		
23.	Правила общения с огнём. Упражнения на формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата. Упражнения для развития мышц лица и шеи.	1	2		
24.	Гимнастика с основами акробатики. Ползания. Передвижение по гимнастической скамейке выпадами и на носках, повороты на 90 ° и 180 °.	-	3		
25.	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом. Упражнения для профилактики плоскостопия. Челночный бег.	-	3		
26.	Уход за руками и ногами. Упражнения на формирование правильной осанки и развитие опорно-двигательного аппарата.	-	3		

27.	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры. Волейбол.	-	3		
28.	Как уберечься от поражения электрическим током. Упражнения для развития мышц лица и шеи. Прыжки с разбега.	-	3		
29.	Уход за зубами. Техника бега на короткие и средние дистанции (кросс).	-	3		
30.	Как сделать сон полезным. Конкурс «Самый ловкий». Упражнения на расслабление и релаксацию.	1	2		
31.	Гимнастика с основами акробатики. Передвижение по гимнастической скамейке приставными шагами правыми левым боком. Дыхательная гимнастика.	-	3		
32.	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры.	1	2		
33.	Правила безопасного поведения на воде. Прыжки в длину. Игры на свежем воздухе. Эстафеты.	-	3		
34.	Промежуточный контроль.	1	2		
ИТОГО:		21	87		
		108 часов			

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеский центр им. Б.Г. Лесюка»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год
к дополнительной (общеразвивающей) общеобразовательной программе
«Азбука здоровья»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Год обучения: 2 год

Группа: №№ 4, 5, 6

Педагог дополнительного образования:
Виноградова Т.В.

г. Елец 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы
3. Календарно - тематическое планирование

1. Пояснительная записка

Цель программы «Азбука здоровья» - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, приобщение детей к здоровому образу жизни.

Программа направлена на решение следующих **задач**:

обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний о видах спорта (волейбол и футбол) и правилах соревнований;
- обучение спортивным играм волейбол и футбол по упрощенным правилам;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений;
- приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- обогащение словарного запаса обучающихся терминами из области анатомии и физиологии человека;
- предоставление информации в игровой форме по профилактике вредных привычек и пропаганде ЗОЖ;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях, правилам дорожного движения, правилам поведения на улице, в школе, дома и на природе, оказанию первой помощи при травмах;
- систематизация знаний о правилах питания и личной гигиене.

развивающие:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям ОФП;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, снижение острой заболеваемости обучающихся;
- развитие мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

воспитательные:

- формирование культуры общения детей в процессе занятий, чувство коллективизма;
- воспитание стремления вести здоровый образ жизни;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности, инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Срок реализации программы: 2 года, 72 учебные недели за период обучения (36 учебных недель в год).

Программа «Азбука здоровья» ориентирована на детей в возрасте от 6 - 10 лет с различным уровнем подготовки и психологических особенностей.

Учебно-тематический план 2-го года обучения создается из расчета 216 часов в год (6 часов занятий в неделю).

Обучающиеся второго года обучения (4, 5 и 6 группы) занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, что более соответствует принципам регулярности и систематичности, при этом более равномерно распределяется нагрузка.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
 - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
 - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах, распознавать причины некоторых заболеваний.
 - играть в волейбол и футбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Оценочные материалы, Приложение 2);
 - осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
 - знать комплекс дыхательных упражнения, упражнений на расслабление и релаксацию;
 - объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд, знать правила выполнения строевых упражнений.
 - вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;
 - выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника и др.
- Формы организации занятий:** практическая деятельность (занятия спортом);
- познавательная деятельность (беседы, познавательные игры, викторины и т. д.);
 - свободное общение (огоньки, праздники и т. д.).

2. Содержание программы

Модуль 1. «Введение в ЗОЖ»

1. Введение.

Организация, задачи, содержание работы кружка. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.

2. Основы здорового образа жизни. Режим дня, правильное питание, питьевой режим. Организация и проведение часов здоровья.

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминутки.

Беседа о здоровом образе жизни.

Режим дня. Составление режима дня. Самостоятельное практическое занятие.

Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Культура питания.

Почему мы бодем. Понятие об иммунитете, закаливающих процедурах.

Что нужно знать о лекарствах. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Понятие о вирусах. Личная гигиена и здоровье.

Вредные привычки и их профилактика.

Гигиена зубов, ротовой полости, кожи.

Уход за руками и ногами.

Охрана зрения, слуха.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 2. «Профилактика детского травматизма»

Уроки безопасности. Профилактика детского травматизма.

Цель раздела: формирование у детей потребности предвидеть возможные жизненные экстремальные ситуации; сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих; приобретение ими навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных, угрожающих жизни условиях, оказание помощи пострадавшим, формирование навыков соблюдения ПДД.

Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. Основные виды травм у детей. Ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Оказание медицинской помощи при порезах. Первая медицинская помощь при кровотечениях. Безопасное поведение дома. Лифт - наш домашний транспорт. Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. Как вести себя, когда ты дома один. Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. Электричество и газ как источники возможной опасности. Первая медицинская помощь при отравлении газами. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности. Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме. Безопасное поведение на природе.

Правила дорожного движения. Изучение основных правил дорожного движения. Викторина по правилам дорожного движения. Беседа: «Дети, помните правила эти!». Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Безопасность пассажиров. Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Соблюдение правил движения велосипедистами. Встреча с Юидовцами.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 3 «Строевая подготовка»

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 4. «Физическое совершенствование»

1. Всесторонняя физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Спортивные игры. Правила игры (волейбол, футбол). Упражнения с элементами акробатики. Статические работа с гантелями. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на растяжку связок и расслабление мышц. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки с места, прыжки с разбега, прыжки через скакалку и через обруч вперед, назад. Бег (челночный, кросс, бег с ускорением до 40 км/ч).

1. *Общеразвивающие упражнения* (без предметов, с предметами, из различных. И.п. - стоя, сидя, лежа).

2. *Упражнения у стены*: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

3. *Упражнения в равновесии*: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4. *Упражнения с предметом на голове* (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5. *Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.*

6. *Упражнения, способствующие развитию координационных способностей:*

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку. 2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя. 4. *Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.* Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

7. *Профилактика плоскостопия.*

Игра «Захвати мяч». Проводится в положении сидя, на стуле. На пол ставится мяч небольшого диаметра, который можно захватить ногами. При помощи ступни ребенок должен, не вставая со стула, обхватить мяч, приподнять ноги до уровня колен, пронести с помощью ног мяч влево, потом вправо, положить на место. Выполнять 3- 5 раз.

Игра «Составь фигуру». Можно использовать яйца из киндеров-сюрпризов, карандаши, либо другие предметы, которые можно ухватить пальцами ног. Исходное положение сидя. Ребенок старается с помощью представленных ему предметов сложить определенную фигуру, перетаскивая их только пальцами ног.

«Построй башню». В положении сидя с помощью стоп поставить кубики друг на друга для получения большой башни. Чем выше будет башня, тем лучше.

Корригирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

а. В положении стоя, ноги прямо, параллельно друг другу, взять в руки палку, вытянуть ее вперед, нагнуться вниз, чтобы предмет коснулся пола (нельзя во время выполнения задания подниматься на носки, при правильном выполнении должно чувствоваться напряжение в голени и стопе);

б. Лечь на пол, ноги прямо, взять любой предмет пальцами ног, поднять его вверх, опустить обратно на пол (лучше всего подходят предметы: небольшое одеяло, карандаш, гимнастическая палка);

в. Выполнить чередующуюся ходьбу на носках, на пятках, перекаты, на внешней стороне стопы.

Проводить каждое упражнение стоит не более 5-7 раз.

В положении сидя на стуле:

- производить стопами круговые движения влево, вправо;
- сгибая колени, не приподнимаясь от стула, натянуть носки к себе, от себя;
- работа с пальцами ног: сгибание, разгибание;
- ставить ноги на пол, разводить носки в стороны, не отрывая пяток;
- с помощью пальцев поиграть с воображаемым песком, сгребать и пересыпать;
- захват пальцами ног различных предметов, передвижение их перед собой;
- катать подошвой предмет с выпуклыми шипами, иглами и т.д.

Во время ходьбы:

- пройтись по бревну босиком;
- простая спокойная ходьба по полу с чередованием поднятия на носки, пятки, ходьба по внутренней стороне стопы;
- ходьба гусиным шагом в течение 3 минут.

В положении стоя:

- простоять 40 секунд на внешней стороне подошвы, опустить ноги на пол;
- приподняться на носочки, пятки;
- перекаты с носки на пятку;
- наклоны вперед, ноги прямые, вместе, достать рукой до пола, не отрывая стопы;
- приседания, не отрывая пятки от пола.

8. Развитие мелких мышц лица и шеи.

Упражнения для развития мимических мышц помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений.

«Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд; **«Закрой-открой»:** открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом; **«Лошадки»:** «фыркать» и вибрировать губами;

«Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

9. Гимнастика для глаз.

"Весёлая неделька".

Понедельник. Всю неделю по — порядку, глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, вниз посмотрят на траву, и обратно в высоту (поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна).

Вторник. Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда, ходят влево, ходят вправо. Не устанут никогда (повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна).

Среда. В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем (плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки).

Четверг. По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль. Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны (смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку).

Пятница. В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали. Остановка, и опять - в другую сторону бежать (поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота. Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки (посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый).

Воскресенье. В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать (закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот). Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

«Листочки». Ах, как листики летят (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз). Всеми красками горят. Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу (посмотреть влево – вправо). Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, закружился наш листок, полетел над головой красный, желтый, золотой (посмотреть вверх – вниз). Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз). Под ногами у ребят (посмотреть влево – вправо) листья весело шуршат, (посмотреть вверх – вниз). Будем мы сейчас гулять и букеты собирать. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)!

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1. Упражнение «Деревце». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

2. Спортивные игры.

Волейбол

Правила игры в волейбол. Освоение способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Футбол

Правила игры в футбол. Освоение технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Текущий контроль. Тестирование. Контрольные задания. Подведение итогов.

Всесторонняя физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища и ног. Спортивные игры. Правила игры (волейбол, футбол). Упражнения с элементами акробатики. Статическая работа с гантелями. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на

развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на растяжку связок и расслабление мышц. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту, прыжки в длину, прыжки с места, прыжки с разбега, прыжки через скакалку и через обруч вперед, назад. Бег (челночный, кросс, бег с ускорением до 40 км/ч).

1. *Общеразвивающие упражнения* (без предметов, с предметами, из различных. И.п. - стоя, сидя, лежа).

2. *Упражнения у стены*: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.

3. *Упражнения в равновесии*: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.

4. *Упражнения с предметом на голове* (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.

5. *Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом*.

6. *Упражнения, способствующие развитию координационных способностей*:

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку. 2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя. 4. *Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами*. Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.

7. *Профилактика плоскостопия*.

Игра «Захвати мяч». Проводится в положении сидя, на стуле. На пол ставится мяч небольшого диаметра, который можно захватить ногами. При помощи ступни ребенок должен, не вставая со стула, обхватить мяч, приподнять ноги до уровня колен, пронести с помощью ног мяч влево, потом вправо, положить на место. Выполнять 3- 5 раз.

Игра «Составь фигуру». Можно использовать яйца из киндеров-сюрпризов, карандаши, либо другие предметы, которые можно ухватить пальцами ног. Исходное положение сидя. Ребенок старается с помощью представленных ему предметов сложить определенную фигуру, перетаскивая их только пальцами ног.

«Построй башню». В положении сидя с помощью стоп поставить кубики друг на друга для получения большой башни. Чем выше будет башня, тем лучше.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

а. В положении стоя, ноги прямо, параллельно друг другу, взять в руки палку, вытянуть ее вперед, нагнуться вниз, чтобы предмет коснулся пола (нельзя во время выполнения задания подниматься на носки, при правильном выполнении должно чувствоваться напряжение в голени и стопе);

б. Лечь на пол, ноги прямо, взять любой предмет пальцами ног, поднять его вверх, опустить обратно на пол (лучше всего подходят предметы: небольшое одеяло, карандаш, гимнастическая палка);

в. Выполнить чередующуюся ходьбу на носках, на пятках, перекаты, на внешней стороне стопы.

Проводить каждое упражнение стоит не более 5-7 раз.

В положении сидя на стуле:

- производить стопами круговые движения влево, вправо;
- сгибая колени, не приподнимаясь от стула, натянуть носки к себе, от себя;
- работа с пальцами ног: сгибание, разгибание;
- ставить ноги на пол, разводить носки в стороны, не отрывая пяток;
- с помощью пальцев поиграть с воображаемым песком, сгребать и пересыпать;
- захват пальцами ног различных предметов, передвижение их перед собой;
- катать подошвой предмет с выпуклыми шипами, иглами и т.д.

Во время ходьбы:

- пройтись по бревну босиком;
- простая спокойная ходьба по полу с чередованием поднятия на носки, пятки, ходьба по внутренней стороне стопы;
- ходьба гусиным шагом в течение 3 минут.

В положении стоя:

- простоять 40 секунд на внешней стороне подошвы, опустить ноги на пол;
- приподняться на носочки, пятки;
- перекаты с носки на пятку;
- наклоны вперед, ноги прямые, вместе, достать рукой до пола, не отрывая стопы;
- приседания, не отрывая пятки от пола.

8. Развитие мелких мышц лица и шеи.

Упражнения для развития мимических мышц помогают создать нервно-мышечную основу, необходимую для полноценного звучания голоса, ясной четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений органов артикуляции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и мимических мышц, создать необходимые мышечные действия для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Тренировка мимических мышц строится на использовании естественных мимических движений.

«Закрой глазки»: закрывать глаза в последовательности: посмотреть вниз, закрыть глаза, придерживая веко пальцем и держать закрытым несколько секунд; **«Закрой-открой»:** открыть и закрыть глаза три раза подряд;

«Улыбнись»: улыбаться с закрытым ртом; **«Лошадки»:** «фыркать» и вибрировать губами;

«Гоняем воздух»: надувать щеки, передавая воздух из одной половины рта в другую попеременно;

«Обиделись»: опускать углы рта вниз при закрытом рте;

«Утята»: втягивать щеки при закрытом рте и т.д.

«Туда-сюда»: выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение;

9. Гимнастика для глаз.

"Весёлая неделька".

Понедельник. Всю неделю по — порядку, глазки делают зарядку. В понедельник, как проснутся, глазки солнцу улыбнутся, вниз посмотрят на траву, и обратно в высоту (поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна).

Вторник. Во вторник часики глаза, водят взгляд туда – сюда, ходят влево, ходят вправо. Не устанут никогда (повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна).

Среда. В среду в жмурки мы играем, крепко глазки закрываем. Раз, два, три, четыре, пять, будем глазки открывать. Жмуримся и открываем. Так игру мы продолжаем (плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко открыть глазки).

Четверг. По четвергам мы смотрим вдаль, на это времени не жаль. Что вблизи и что вдали, глазки рассмотреть должны (смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку).

Пятница. В пятницу мы не зевали, глаза по кругу побежали. Остановка, и опять - в другую сторону бежать (поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).

Суббота. Хоть в субботу выходной, мы не ленимся с тобой. Ищем взглядом уголки, чтобы бегали зрачки (посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый).

Воскресенье. В воскресенье будем спать, а потом пойдём гулять, чтобы глазки закалялись, нужно воздухом дышать (закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот). Без гимнастики, друзья, нашим глазкам жить нельзя!

«Листочки». Ах, как листики летят (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз вправо – вверх – влево – вниз). Всеми красками горят. Лист кленовый, лист резной, Разноцветный, расписной. Шу-шу-шу, шу- шу- шу (посмотреть влево – вправо). Как я листиком шуршу. Но подул вдруг ветерок, закружился наш листок, полетел над головой красный, желтый, золотой (посмотреть вверх – вниз). Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как листиком шуршу (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево – вниз). Под ногами у ребят (посмотреть влево – вправо) листья весело шуршат,

(посмотреть вверх – вниз). Будем мы сейчас гулять и букеты собирать. Шу-шу-шу, шу-шу-шу. Как я листиком шуршу (закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем)!

Упражнения направлены на профилактику различных деформаций позвоночника, укрепление его связочного аппарата, формирование правильной осанки. Кроме этого, развиваются эластичность мышц, координация движений, воспитываются выносливость и старательность.

1. Упражнение «Дерево». И. п.: сомкнутая стойка, пятки вместе, носки слегка разведены в стороны, руки вдоль туловища. 1-напрячь мышцы бедра, втянуть живот, вытянуть шею; 2-поднять прямые руки над головой, вдох; 3-4 опустить руки, расслабиться, выдох.

2. Упражнение «Звезда». И. п.: широкая стойка, стопы параллельно, руки вдоль туловища. 1-вытянуть руки в стороны ладонями вниз, вдох, грудную клетку «раскрыть»; 2-руки опустить, расслабиться. Выдох.

3. Упражнение «Самолёт». И. п.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1-выпрямить назад правую (левую) ногу, вдох; 2-руки в стороны, спину выпрямит, выдох.

4. Упражнение «Лягушка». И. п.: сесть на пол, выпрямить ноги. 1-согнуть ноги в коленях, сложить их подошвами вместе; 2-согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3-4 удерживая ступни руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх.

5. Упражнение «Рыбка». И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища ладонями вверх. 1-вытянуть ноги напрячь мышцы ягодиц, вдох; 2-на выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая коленей. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

2. Спортивные игры.

Волейбол

Правила игры в волейбол. Освоение способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.

Футбол

Правила игры в футбол. Освоение технических действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.

Текущий контроль. Тестирование. Контрольные задания. Подведение итогов.

Модуль 6. «Дыхательная гимнастика. Релаксация»

3. Упражнения на развитие носового и ротового дыхания:

«Обжора». Вдох ртом, затем медленный выдох носом.

«Шар». Вдохнуть ртом, затем выдохнуть через рот.

«Теплый выдох». Вдохнуть носом, руки поднести ко рту. Сделать медленный выдох открытым ртом. Повторить вдох через нос. Ощущаем тепло выдыхаемого воздуха ладонями. «Сопелки». Вдох носом, затем выдох через нос.

«Молоток». Стоя, выполнять наклоны туловищем. Руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты в замке. Наклон – вдох. Выдох произвольный.

«Насос». Сжимаем руки в кулаки, поднимаем их перед собой, как бы держим воображаемый насос. Медленно наклоняясь вперед, на выдохе произносим с-с-с-с. Выпрямляемся, и произвольно делаем вдох.

«Пловец». Встали прямо. Ноги поставили на ширине плеч. Плечи не поднимаются. На вдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны. На выдох – руки опускаем вниз. После того как отработали, можно выполнять движения наоборот – выдох – руки вперед и плавно отводим в разные стороны, вдох – руки опускаем вниз.

Закрепление навыка дыхания с движениями.

«Тряпичная кукла». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, на выдохе расслабленные руки и верхняя часть тела опускаются вниз, влево, вправо.

«Дровосек». Стоя, на вдохе руки поднимаются вверх, пальцы в замок, на выдохе напряженные руки и верхняя часть тела резко опускаются вниз.

«Мельница». Стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. На вдохе -выдохе руки меняют свое положение.

«Потягушки». Стоя, руки сжаты в кулаки большими пальцами внутрь и прижаты к низу живота. На вдохе кулаки, скользя по туловищу, поднимаются над плечами, локти слегка согнуты; прогнуться в спине назад, запрокинуть голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки. На выдохе опуститься вниз, достать пальцами до пола.

3. Упражнения на расслабление и релаксацию.

"Лодочка". Ребенок ложится на спину, вытягивая руки над головой. По команде одновременно поднимает прямые ноги, руки и голову. Поза держится максимально долго. Затем выполняется аналогичное упражнение, лежа на животе.

«Посмотри на носочки». И.п. - лежа на спине, ноги вместе, руки по швам. Голова приподнимается над полом так, чтобы ребенок видел пальцы ног. Поза удерживается максимально долго.

«Легкие и тяжелые руки». Вначале плавно поднимать руки вперед и назад до уровня плеч и опускать их за спину. Затем покачивание сжатыми в кулаки руками вперед и назад до уровня плеч, пружиня коленями.

«Снеговик». И.п. - стоя. Детям предлагается представить, что они - только что слепленный снеговик. Тело должно быть сильно напряжено, как замерзший снег. Ведущий может попробовать "снеговика" на прочность, слегка подталкивая его с разных сторон. Потом снеговик должен постепенно растаять, превратившись в лужицу. Сначала "тает" голова, затем плечи, руки, спина, ноги.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 7. «Эстафеты. Подвижные игры»

Бег командами (поезда). Вызов номеров. Эстафета приставными шагами. Эстафета чехардой. Эстафета «Рак пятится назад». Бег пингвинов.

Бег по кочкам. Круговая эстафета. Эстафета с поворотами. Эстафета с преодолением препятствий. Ходьба по начерченной линии. Посадка картошки. Эстафета с шайбой. Эстафеты со скакалкой. Эстафеты с обручем. Эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с разбегом», «День и ночь», «Навстречу друг другу», «Не урони палку» и др. Ходьба и бег с картоном на голове.

Текущий контроль. Тестирование. Подведение итогов.

Модуль 8. «Викторины, конкурсы, праздники. Итоговый контроль»

1. На конкурсы и праздники приглашаются родители. Викторина «Спорт. Мифы и легенды». Конкурс «Самый ловкий». Праздник «С Новым годом!». Праздник «8 марта». Праздник «Этот праздник со слезами на глазах».

2. Итоговый контроль. Контрольные задания. Тестирование. Подведение итогов.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

Предметные результаты.

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений, вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах, распознавать причины некоторых заболеваний.
 - играть в волейбол и футбол по упрощённым правилам;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. Оценочные материалы, Приложение 2);
 - осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием;
 - знать комплекс дыхательных упражнения, упражнений на расслабление и релаксацию;
 - объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд, знать правила выполнения строевых упражнений.
 - вырабатывать и отстаивать свою точку зрения;
 - выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника и др.
- Итоговый контроль. Сдача нормативов. Тестирование.

3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2023-2024 учебный год Четвертая, пятая, шестая группы

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	По плану	По факту
1.	Вводное занятие. Организация, задачи, содержание работы кружка. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
2.	Беседа «Что такое здоровый образ жизни?» ОФП. Упражнения на релаксацию.	1	1		
3.	Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Правила игры в футбол.	-	2		
4.	Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Культура питания. ОФП. Подвижные игры.	1	1		
5.	Основные виды травм у детей. ОФП.	1	1		
6.	Общие понятия опасности и чрезвычайной ситуации. ОФП.	1	1		
7.	Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Спортивные игры. Футбол.	1	1		
8.	Ожоги. Оказание первой медицинской помощи при ожогах. Подвижные игры.	1	1		
9.	Беседа: «Режим дня». ОФП.	1	1		
10.	Оказание медицинской помощи при порезах. СФП. Дыхательная гимнастика.	-	2		
11.	Позвоночник и осанка. Определение качества и правильности осанки. Эстафеты.	-	2		
12.	Первая медицинская помощь при	1	1		

	кровотечениях. Правила игры. Волейбол.				
13.	Безопасное поведение дома. Составление режима дня.	-	2		
14.	Безопасное поведение на природе. ОФП.	1	1		
15.	Понятие о строе и командах. Спортивные игры. Волейбол.	-	2		
16.	Лифт - наш домашний транспорт. ОФП. Эстафеты.	1	1		
17.	Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. ОФП.	1	1		
18.	Почему мы болеем. Понятие об иммунитете, закаливающих процедурах. Подвижные игры.	1	1		
19.	Правила дорожного движения. Пешеходный переход. ОФП.	1	1		
20.	Викторина «Спорт. Мифы и легенды». Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному.	-	2		
21.	Возможные опасности и опасные ситуации, которые могут возникнуть дома. Их профилактика. ОФП.	1	1		
22.	Повторение основных правил дорожного движения. Дыхательная гимнастика.	-	2		
23.	Проведение закаливающих процедур. ОФП.	-	2		
24.	Как вести себя, когда ты дома один. ОФП. Подвижные игры.	1	1		
25.	Огонь и человек. Причина возникновения пожаров в доме. ОФП.	1	1		
26.	Соблюдение мер безопасности при пользовании электрическими приборами в быту. ОФП.	1	1		
27.	Команды для управления группой. Упражнения на релаксацию. Подготовка к празднику «День матери».	-	2		
28.	Электричество и газ как источники возможной опасности. ОФП.	1	1		
29.	Первая медицинская помощь при отравлении газами. ОФП. Дыхательная гимнастика.	1	1		
30.	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня. ОФП. Подготовка к празднику «День матери».	-	2		
31.	Конкурс «Самый ловкий».	-	2		
32.	Определение физической нагрузки и ее влияния на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные	-	2		

	игры. Дыхательная гимнастика.				
33.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств . Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал.	-	2		
34.	Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. ОФП. Эстафеты.	-	2		
35.	Причина возникновения пожаров в доме. Дым и его опасность. Спортивные игры. Волейбол.	1	1		
36.	Праздник «День Матери».	-	2		
37.	Виды строя: в одну, две шеренги. ОФП.	-	2		
38.	Викторина по правилам дорожного движения «Дети, помните правила эти!». ОФП. Эстафеты.	-	2		
39.	Что нужно знать о лекарствах. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края. ОФП.	1	1		
40.	Виды строя: в колонну по одному, по два. Упражнения на релаксацию. Подготовка к празднику «Новый год».	-	2		
41.	ОФП. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток (практика).	-	2		
42.	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
43.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Сомкнутый и разомкнутый строй.	1	1		
44.	ОФП. Подвижные игры.	-	2		
45.	Физические упражнения. Разновидности и правила выполнения. ОФП. Эстафеты.	-	2		
46.	Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств. Подвижные игры.	1	1		
47.	Строевые упражнения. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
48.	Безопасность пешеходов при движении по дорогам. Дыхательная гимнастика. Эстафеты.	1	1		
49.	Влияние физических упражнений на систему дыхания. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
50.	Графическая запись физических упражнений. ОФП. Подготовка к празднику «Новый год».	-	2		
51.	Праздник «Мы встречаем Новый год».	-	2		
52.	Физическая подготовка и ее связь с	-	2		

	развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. ОФП. Эстафеты.				
53.	Понятие о вирусах. Личная гигиена и здоровье. Измерение длины и массы тела. ОФП.	1	1		
54.	Промежуточный контроль.	7	7		
55.	Безопасность пассажиров. ОФП. Эстафеты.	1	1		
56.	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. ОФП.	-	2		
57.	Виды размыкания. Повороты на месте. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
58.	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Эстафеты.	1	1		
59.	ОФП. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток (практика).	-	2		
60.	Дыхательная гимнастика. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
61.	Команды для управления группой. ОФП.	-	2		
62.	Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному. ОФП.	-	2		
63.	Физическое развитие человека. ОФП. Дыхательная гимнастика.	1	1		
64.	Построение в колонну по одному, по два. ОФП. Эстафеты.	-	2		
65.	Физическое развитие и физические качества человека. ОФП. Эстафеты.	1	1		
66.	ОФП. Дыхательная гимнастика.	-	2		
67.	Что такое физическое развитие. Основные содержательные линии.	1	1		
68.	Вредные привычки и их профилактика. ОФП.	1	1		
69.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток (практика). ОФП.	-	2		
70.	Конкурс «Самый ловкий».	-	2		
71.	ОФП. Эстафеты.	-	2		
72.	Измерение показателей физического развития самостоятельно или с помощью родителей. Подвижные игры.	-	2		
73.	ОФП. Подвижные игры.	-	2		
74.	Измерение показателей физического развития. Спортивные игры. Волейбол.	-	2		
75.	Праздник «8 марта».	-	2		
76.	Физическое развитие как процесс	-	2		

	взросления человека. ОФП.				
77.	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня. Упражнения на релаксацию.	-	2		
78.	Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
79.	Основные показатели физического развития. Спортивные игры. Волейбол.	-	2		
80.	ОФП. Дыхательная гимнастика.	1	1		
81.	Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Спортивные игры. Волейбол.	1	1		
82.	ОФП. Подвижные игры.	-	2		
83.	Спортивные игры.	-	2		
84.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток (практика). Эстафеты.	-	2		
85.	ОФП. Эстафеты.	-	2		
86.	ОФП. Подвижные игры.	-	2		
87.	Спортивные игры. Футбол.	-	2		
88.	Дыхательная гимнастика. ОФП.	-	2		
89.	Уход за руками и ногами. ОФП. Эстафеты.	-	2		
90.	Спортивные игры. Футбол.	-	2		
91.	Подвижные игры.	-	2		
92.	ОФП. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.	-	2		
93.	Соблюдение правил движения велосипедистами. Встреча с Юидовцами.	-	2		
94.	Спортивные игры. Волейбол.	-	2		
95.	Праздник «Этот праздник со слезами на глазах».	-	2		
96.	ОФП. Дыхательная гимнастика.	-	2		
97.	ОФП. Подвижные игры.	-	2		
98.	Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. ОФП. Эстафеты.	-	2		
99.	Охрана зрения, слуха. Эстафеты. ОФП.	1	1		
100.	Измерение длины и массы тела. ОФП. Подвижные игры.	-	2		
101.	Определение уровня развития физических качеств. Упражнения на релаксацию.	-	2		
102.	Итоговый контроль.	1	1		
	Итого	40	176		
		216 час			

Пронумеровано и пронумеровано и
скреплено печатью 72 листа (ов)
Должность директор

Р.А. Фраев
(подпись) М.П.
« 29 » августа 20 20 19
ДЕТСКО
ЮНОШЕСКИЙ
ЦЕНТР
им. Б.Г. Лескока

