

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»  
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДЕНА

РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА  
ДИРЕКТОР МБУДО «ДЮТ»: В. В. Гладких  
ПРИКАЗ № 78-осн. от 31.08.2023г.  
ПРОТОКОЛ № 5 от 31.08.2023г.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Радуга здоровья»

*НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ*

*СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА*

*ВОЗРАСТ: 7-8 ЛЕТ*



СОСТАВИТЕЛЬ:

БОГОМАЗОВА ЕКАТЕРИНА  
ВАСИЛЬЕВНА,

*педагог дополнительного  
образования*

г. Ефремов  
2023г.

## РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Радуга здоровья» (*Далее - Программа*) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** базовый

#### **Нормативная база.**

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 №1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Лицензию на осуществление образовательной деятельности 0133/02368 от 02.04.2015 г.;

- Устав МБУДО «ДДЮТ» (постановление администрации МО город Ефремов №1334 от 19.08.2022 г.);

- Локальные акты МБУДО «ДДЮТ».

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Младший школьный возраст – важный период формирования основ физического и психического здоровья детей.

Приоритетным направлением в работе с детьми младшего школьного возраста должно стать физическое воспитание, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание младших школьников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ** заключаются в том, что содержание *Программы* расширено по тематике и по уровню предлагаемых знаний и умений в области детского фитнеса, детской йоги.

Актуален и педагогически целесообразен игровой метод обучения, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** учащиеся 7-8 лет

Учебные группы (разнополые) комплектуются в количестве 12-15 человек на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям.

**ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** 144 часа год. За 2 года 288 часов.

**СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** 2 года

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:** словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ:** комбинированные, тренировочные обучающие занятия

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:** групповая, аудиторная, внеаудиторная

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:** для детей 7 лет 2 раза в неделю по 35 минут, для детей 8 лет 2 раза в неделю по 45 минут

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - физическое воспитание младших школьников, формирование здорового образа жизни.

### **ЗАДАЧИ**

#### **Обучающие:**

- формировать двигательные умения и навыки, развивать психофизические качества и двигательные способности.

#### **Развивающие:**

- укреплять здоровье: способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;

- содействовать профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

- совершенствовать психомоторные способности учащихся: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

#### **Воспитательные:**

- формировать культурно-гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Образовательные беседы	8	8	-	Тестирование
3.	Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-	Текущая

4.	Правила соревнований, инвентарь	2	2	-	Опрос
5.	Игроритмика	14	2	12	Контрольные упражнения
6.	Гимнастика	16	2	14	Контрольные упражнения
7.	Игротанцы	22	2	20	Текущая
8.	Ритмическая гимнастика	28	-	28	Контрольные упражнения
9.	Корректирующая гимнастика	10	2	8	Контрольные упражнения
10.	Подвижные игры	20	-	20	Контрольные упражнения
11.	Оздоровительно развивающие упражнения	18	-	18	Контрольные упражнения
12.	Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение сдача нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение в программу (2ч.)

**Теория (2ч.)** Знакомство с программой. Инструктаж по Технике Безопасности. Форма одежды.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

### 2. Образовательные беседы (8ч.)

**Теория (8ч.)** Темы бесед «История развития спорта. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы». Профилактика вирусных и простудных заболеваний. Первая помощь при травмах.

*Форма контроля:* текущая

### 3. Гигиена, техника безопасности, врачебный контроль и самоконтроль (2ч.)

**Теория (2ч.)** Правила личной гигиены. Основные методы и приемы самоконтроля за состоянием здоровья.

*Форма контроля:* текущая

### 4. Правила соревнований и инвентарь (2ч.)

**Теория (2ч.)** Правила судейства игр и соревнований, оборудование.

*Форма контроля:* тестирование

### 5. Игроритмика (14ч.)

**Теория (2ч.)** Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

**Практика (12ч.)** Хлопки, удары ногами под счет, выполнение движений руками в различном темпе, развитие чувства ритма и темпа под счет, под музыку. Игры под музыку, упражнения в парах.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

## **6. Гимнастика (16ч.)**

**Теория (2ч.)** Система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека.

**Практика (14ч.)** Шаги на месте. Повороты и наклоны. Перешагивания через предмет. Упражнения лежа на животе. Упражнения лежа на спине. Прыжки через предметы, подскоки и перескоки, упражнения на растяжение мышц спины, упражнения для растяжения мышц ног, упражнения для растяжения мышц рук и шеи.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

## **7. Игротанцы (22ч.)**

**Теория (2ч.)** Игровые элементы занятия.

**Практика (20ч.)** Танцевальные шаги. Элементы хореографических упражнений. Элементы народных танцев. Элементы ритмических танцев. Танцевальные шаги и хлопки. Танцевальные позиции рук и ног.

*Форма контроля:* текущая

## **8. Ритмическая гимнастика (28ч.)**

**Практика (28ч.)** Нетрадиционные виды упражнений: специальные композиции и комплексы упражнений, нестандартные упражнения, специальные задания, творческие игры. Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Упражнения на расслабление мышц. Элементы хореографических упражнений, танцевальные шаги и танцевальные формы.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

## **9. Корректирующая гимнастика (10ч.)**

**Теория (2ч.)** Виды гимнастики.

**Практика (8ч.)** Нестандартные упражнения, специальные задания. Упражнения с предметами. Упражнения укрепление, растяжение и расслабление мышц. Упражнения на осанку в стойке. Упражнение лежа на спине при напряжении мышц - выдох, при расслаблении мышц - вдох. Упражнения в парах. Упражнения на укрепление мышц. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление мышц, укрепление осанки. Профилактика плоскостопия. Упражнения на осанку в стойке. Упражнения на укрепление осанки. Профилактика сколиоза.

**Форма контроля:** текущая

## **10. Подвижные игры (20ч.)**

**Практика (20ч.)** На материалах легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость, быстроту. Игры с бегом, прыжками, предметами, с мячами. Игры на внимание, координацию, по заданию: «Пустое место», «Мы веселые ребята», «Удочка», «Невод», «Два мороза», «Мотылек», «Тише едешь - дальше будешь», «Земля, вода, небо», «Карлики и великаны», «Класс. Смирно». Эстафеты. Игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту».

**Форма контроля:** контрольные упражнения

## **11. Оздоровительно-развивающие упражнения (18ч.)**

**Практика (18ч.)** Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнение на силу мышц ног. Упражнения на силу мышц туловища. Упражнение на силу мышц рук и плечевого пояса. Упражнение для косых мышц туловища, Комбинированное упражнение. Упражнение на растягивание и подвижность позвоночника. Упражнение в прыжках с переходом на ходьбу.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

## **12. Итоговое занятие (2ч.)**

**Практика (2ч.)** Подведение итогов обучения за год.

**Форма контроля:** педагогическое наблюдение, сдача нормативов

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

*Учащиеся могут знать:*

- гигиенические требования к одежде и обуви;
- правила пользования оборудованием и спортивным инвентарем;
- правила подвижных игр;
- виды гимнастики.

*Учащиеся могут уметь:*

- владеть навыками построения и перестроения;
- владеть техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
- выполнять упражнения корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы танцевально-ритмических упражнений под музыку.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	Легкая атлетика	12	2	10	Контрольные упражнения
3.	Гимнастика	10	2	8	Контрольные упражнения
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	28	4	24	Контрольные упражнения
5.	Игропластика	20	2	18	Контрольные упражнения
6.	Креативная гимнастика	14	2	12	Контрольные упражнения
7.	Подвижные игры	20	2	18	Контрольные упражнения
8.	Детский фитнес	18	2	16	Контрольные упражнения
9.	Детская йога	18	4	14	Контрольные упражнения
10.	Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Вводное занятие (2ч.)

**Теория (2ч.)** Инструктаж по Технике безопасности. Форма одежды. Правила личной гигиены.

#### 2. Легкая атлетика (12ч.)

**Теория (2ч.)** Влияние легкой атлетики на развитие двигательной активности.

**Практика (10.)** Разновидности бега и ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции. Разновидности прыжков. Эстафеты. Метание мяча по цели, в цель.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

#### 3. Гимнастика (10ч.)

**Теория (2ч.)** Виды гимнастики: художественная, танцевально-ритмическая.



**Практика (8ч.)** Совершенствование гимнастических упражнений: упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения со скакалками. Упражнения с мячами.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

#### **4. Танцевально-ритмическая гимнастика (28ч.)**

**Теория (4ч.)** Влияние танцевально-ритмической гимнастики на развитие координации.

**Практика (24ч.)** Композиции на все группы мышц. Образно-танцевальные композиции «Водица», «Ты пчела я пчеловод», «Шоколад», «Делайте зарядку», «Утренняя разминка», «Будет супер», «Юность». Сюжетные композиции. Упражнения по заданию. Упражнения в сюжетной форме. Упражнения в свободной форме. Упражнения для развития координации быстроты. Игры на внимание. Упражнения на скамейках.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

#### **5. Игропластика (20ч.)**

**Теория (2ч.)** Значение аэробных упражнений для развития двигательных качеств.

**Практика (18ч.)** Прыжковые упражнения. Беговые упражнения. Упражнения в партере. Упражнения с перекатами. Упражнения на координацию. Упражнения с вращениями. Упражнения с мячами. Упражнения с обручами. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения в парах. Упражнения в кругу. Упражнения на импровизацию.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

#### **6. Креативная гимнастика (14ч.)**

**Теория (2ч.)** Влияние гимнастических упражнений на формирование костно-мышечного аппарата.

**Практика (12ч.)** Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Упражнения по группам. Упражнения по заданию. Упражнения с мячами. Упражнения со скакалками. Упражнения в равновесии. Дыхательные упражнения. Упражнения на растяжение мышц. Лазания, подлазания, перелазывание. Упражнения по музыку.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

#### **7. Подвижные игры (20ч.)**

**Теория (2ч.)** Правила подвижных игр.

**Практика (18ч.)** Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Догонялки. Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

#### **8. Детский фитнес (18ч.)**

**Теория (2ч.)** Базовые шаги и связки танца «Зумба».

**Практика (16ч.)** Изучение латиноамериканского танца «Зумба»: особенности ритма, счета, характера исполнения.

*Форма контроля:* контрольные упражнения

## **9. Детская йога (18ч.)**

**Теория (4ч.)** Дыхание в йоге.

**Практика (14ч.)** Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер».

*Форма контроля:* контрольные упражнения

## **10. Итоговое занятие (2ч.)**

**Практика (2ч.)** Подведение итогов обучения за год.

*Форма контроля:* сдача нормативов

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Учащиеся могут знать:**

- правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- комплекс разминки;
- правила подвижных игр.

### **Учащиеся могут уметь:**

- выполнять комплекс упражнений по гимнастике, различные базовые упражнения;
- владеть техникой выполнения легкоатлетических упражнений;
- выполнять упражнения оздоровительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений под музыку, выполнять элементы дыхательных упражнений йоги;
- подразумевает постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки, являющейся условием здорового позвоночника, активизации специфических видов памяти.
- исполнять ритмические, базовые комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике.

## **ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### Личностные:

- эффективное развитие физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе.

- Метапредметные:

-потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, мотивация к занятиям физкультурой.

- Предметные:

-навыки общей и частной гигиены, теоретические знания и практические умения по темам *Программы*.

## **РАЗДЕЛ 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В соответствии с уставом МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2023г., окончание учебного года 31.05.2024г. (9 месяцев, 37 учебных недель).

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Помещение для занятий физической культурой, музыкальный центр, спортивная форма одежды, спортивный инвентарь и оборудование.

**ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ** - спортивные соревнования, сдача нормативов, педагогическое наблюдение.

#### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)**

*Программа* предполагает следующие формы аттестации: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая оценка качества освоения программы.

Входной контроль - сентябрь 1 года обучения.

Форма – педагогическое наблюдение

Текущий контроль – в течение учебного года.

Форма – педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация - апрель 1 года обучения.

Форма - педагогическое наблюдение, сдача нормативов

Итоговая оценка качества освоения программы – май 2 года обучения.

Форма - сдача нормативов.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

### Нормативы 1 года обучения

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий	Средний	Высокий
1.	Прыжки через скакалку за 30 секунд	20	25	30	20	30	35
2.	Комплекс упражнений	8	10	15	10	12	17
3.	Метание мяча в цель	3 из 10	4 из 10	5 из 10	3 из 10	4 из 10	5 из 10

### Нормативы 2 года обучения

№ п\п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Низкий	Средний	Высокий
1.	Прыжки через скакалку за 30 секунд	20	25	30	20	30	35
2.	Комплекс упражнений	10	15	20	12	17	22
3.	Метание мяча в цель	4 из 10	5 из 10	6 из 10	4 из 10	5 из 10	6 из 10

### Тест «Образовательные беседы».

- Почему игры называют Олимпийскими? (проходили в древнегреческом городе Олимпия.)
- Что является эмблемой Олимпийских игр? (Пять колец)
- Где зажигают олимпийский огонь? (В Греции, на горе Олимп)
- Какой награды удостоивался победитель состязаний в Олимпии? (Венок из ветвей священного оливкового дерева)
- Как называли победителя Игр в Древней Греции? (Олимпионик.)
- Вспомните дословно девиз Олимпийских игр («Быстрее, выше, сильнее».)
- Как называют спортсмена, катающегося на коньках под музыку? (фигурист)
- Вид спорта на доске? (художественная гимнастика)
- Как называется спортивный снаряд, которым спортсмены играют клюшками? (шайба)
- Дорожка лыжника (лыжня)

- Какой вид спорта называется «Королева Олимпийских игр»? (легкая атлетика)
- Какие зимние виды спорта существуют? (фигурное катание, хоккей, лыжный спорт и т.д.)
- Какие летние виды спорта вы знаете?
- Какие спортсмены участвуют в Паралимпийских играх? (инвалиды)
- Символы Паралимпийских игр? (лучик и снежинка)

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	занятие - беседа	словесный объяснение, рассказ, беседа	просмотр видеофильмов, беседы	компьютер музыкальная колонка	педагогическое наблюдение
2	Легкая атлетика	тренировочное занятие	наглядный личный показ педагога	таблицы нормативов	скакалки, мячики, теннисные мячи	контрольные упражнения
3	Гимнастика	комбинированное занятие	практический выполнение упражнений			контрольные упражнения
4	Танцевально-ритмическая гимнастика	комбинированное занятие	практический выполнение упражнений		музыкальная колонка	контрольные упражнения
5	Игропластика	комбинированное занятие	наглядный личный показ педагога		музыкальная колонка	контрольные упражнения
6	Креативная гимнастика	комбинированное занятие	практический выполнение упражнений		музыкальная колонка	контрольные упражнения
7	Подвижные игры	тренировочное занятие	словесный объяснение,		музыкальная колонка скакалки,	контрольные упражнения

			рассказ, беседа		мячики, теннисные мячи	
8	Детский фитнес	комбинированное занятие	наглядный личный показ педагога		музыкальная колонка	контрольные упражнения
9	Детская йога	комбинированное занятие	практический выполнение упражнений		музыкальная колонка	контрольные упражнения
10	Итоговое занятие	практическое занятие		таблицы нормативов		сдача нормативов

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Используемая литература для педагога:*

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2020.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
2. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте /Юрий Дмитриевич Железняк, Павел Карпович Петров. – Москва: Академия, 2018г.
3. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2019г. – 176 с.: ил.
4. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2019г. – 166 с.
5. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2020 - 144с.
6. Танцевально-игровая гимнастика для детей «Сафи-Дансе». Библиотека Программ «Детство». Учебно-методическое пособие, С. Петербург, 2019г.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.«Лечебно-профилактический танец», Детство-Пресс, 2017г. «Академия», 2

8. Огурёнок О.Н. Фитнес - программа для детей и родителей. Инструктор по физкультуре 2019 г. Оздоровительная работа в младшем школьном учреждении по программе Остров здоровья. Авт.-сост. Е.Ю. Александрова. Волгоград 2020 г.

