

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - программа) «Радуга здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Объединение «Радуга здоровья» функционирует на основе дополнительной общеразвивающей программы «Радуга здоровья».

На начало учебного 2024-2025 года в объединении «Радуга здоровья» занимается 36 человек – 3 группы второго года обучения. 2.1с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 6 мальчиков, 6 девочек), 2.2с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 3 мальчиков, 9 девочек), 2.3с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 6 мальчиков, 6 девочек).

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 288 часов; ежегодно по 144 часа.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предлагает комбинированный подход к организации образовательного процесса. Она включает разнообразные формы активности, которые способствуют развитию и поддержанию здоровья детей.

Групповые тренировочные занятия являются одной из основной формой проведения занятий, проводятся с целью развития физических качеств: гибкости, выносливости, координации движений. Занятия включают элементы спорта, игровые упражнения. Часть занятий проводится на открытом воздухе.

Помимо физических нагрузок в программе уделяется внимание таким аспектам, как правильное питание, гигиена, забота о психологическом благополучии. Такие занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра видеоматериалов.

В образовательном процессе применяются разнообразные методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Воспитательный потенциал программы

Одной из основных задач учреждения дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Спортивное воспитание – составная часть общего воспитания.

Тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием физкультурой, спортом предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: воспитание интереса и целеустремленности, трудолюбия, настойчивости, чувства прекрасного, формирования здорового образа жизни, здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные задачи (направления) воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающихся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании **общих принципов воспитания:**

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитательного воздействия: нравственное просвещение, стимулирование, поощрение, убеждение, формирование общественного поведения, использование положительного примера, методы самоконтроля, социальные сети.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы, соревнования, походы выходного дня, дни здоровья, спортивные игры, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии в музеи, волонтерство, социальные проекты (План воспитательной работы. Приложение 3).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни путем развития физической активности, повышения осведомленности о роли здоровья в общем благосостоянии.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- изучить основные правила личной гигиены, правильного питания;
- научить методам и приемам самоконтроля за состоянием здоровья, профилактики заболеваний, основным правилам выполнения спортивно-оздоровительных упражнений,
- сформировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- укрепить здоровье, способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности обучающихся: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Воспитательная:

- сформировать культурно-гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни, толерантное и уважительное отношение к различиям в сфере здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные: сформировано осознанное отношение к своему здоровью, эффективное развитие физических качеств личности, навыков самоконтроля, адаптация к жизни в обществе, толерантное отношение к различиям человека в сфере здоровья, духовно-нравственные качества личности.

Метапредметные: сформирована потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, развита мотивация к физической активности, навыки самооценки и саморегуляции, эффективного общения в группе.

Предметные:

обучающиеся будут знать/понимать:

- правила техники безопасности и охраны труда на занятиях;
- правила личной гигиены, основные методы контроля за состоянием здоровья, способы профилактики вирусных и простудных заболеваний, первой помощи при травмах, основы физического развития и функционирования организма, виды спорта и их положительное влияние на организм, понятие о движении и двигательном действии, технике движения, правила движений, двигательных действий в процессе занятий, выполнения игровых элементов, значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности;
- правила выполнения упражнений для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, правила изученных подвижных игр;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений, комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений;
- участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами;
- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Тестирование
2.	Физическое развитие и психологическое благополучие	30	8	22	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
3.	Безопасность и экология	8	6	2	Педагогическое наблюдение, тестирование.
4.	Креативная гимнастика	14	2	12	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры	20	2	18	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
6.	Детский фитнес	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
7.	Детская йога	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Мониторинг

					предметных результатов и личностного роста
Всего часов:	144	32	112		

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать/понимать:

- значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности
- комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений в объеме изученного материала 2 года обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки;
- - участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами в объеме изученного материала 2 года обучения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 года обучения

В 2024-2025 учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Радуга здоровья» занимается 3 учебных группы 2 года обучения (обучающиеся 9-10 лет).

В соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 02.09.2024г., окончание учебного года 31.05.2025г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятий	Форма проведения занятий	Количество часов			Тема занятия	Содержание	Место проведения	Форма контроля
					Все го	Теория	Практика				
Раздел 1 .Вводное занятие (2ч.)											
1	Сентябрь	03.09.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Цели и задачи второго года обучения, значение правильного питания для здоровья, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья на занятиях	МКОУ ЦО№4	Тестирование
Раздел 2. . Физическое развитие и психологическое благополучие(30ч.)											
2	Сентябрь	06.09.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое

								вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья		кое наблюдение	
3	Сентябрь	10.09.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

								здоровья			
4	Сентябрь	13.09.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	17.09.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									правильно », «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций		
6	Сентябрь	20.09.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
7	Сентябрь	24.09.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде:	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой

									«Зеркало», «Найти и запомнить », «Дышать правильно », «Назойлив ая муха», «Раздражи тели», «Дневник эмоций		занятия, педагогичес кое наблюдение
8	Сентя брь	27.09.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Уча стие мероприят иях «Недели безопасно сти»:	МКОУ в ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
9	Октяб рь	01.10.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Совершен ствование общеразви вающих упражнен ий без предметов , с предметам и: с мячами	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

								разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами			
10	Октябрь	04.09.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
11	Октябрь	08.10.24	2.1.Р.з 14.10-14.55	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие	Совершенствование	МКОУ ЦО№4	Выполнение

			15.05-15.50	ное занятие				и психологическое благополучие	общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами		практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
12	Октябрь	11.10.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой.	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									Спортивн ые эстафеты, эстафеты с предметам и		
13	Октяб рь	15.10.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие .	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Совершен ствование общеразви вающих упражнен ий без предметов , с предметам и: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивн ые эстафеты, эстафеты с предметам и	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
14	Октяб рь	18.10.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие .	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу	Совершен ствование общеразви вающих упражнен ий без	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви

								чие	предметов , с предметам и: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивн ые эстафеты, эстафеты с предметам и		и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
15	Октябрь	22.10.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									с предметами		
16	Октябрь	25.10.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел 3. Безопасность и экология (8ч.)											
17	Октябрь	29.10.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества		Педагогическое наблюдение, тестирование

									и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся		
18	Ноябрь	01.11.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование
19	Ноябрь	05.11.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование

									вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся		
20	Ноябрь	08.11.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Безопасность и экология	Участие в экологическом мероприятии «Тропа здоровья»	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование
Раздел 4. Креативная гимнастика (14ч.)											
21	Ноябрь	12.11.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	2	-	Креативная гимнастика	Система <u>физически</u> <u>х</u> <u>упражнений</u> <u>ий</u> для укрепления здоровья и всестороннего <u>физического</u> <u>развития</u> человека. Влияние гимнастических упражнений	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									ий на формиров ание костно- мышечног о аппарата.		
22	Ноябрь	15.11.2 4	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативна я гимнастик а	Музыкаль но - творчески е игры: «Кто я?», «Море волнуется », «Ай да я!», «Творческ ая импровиза ция», «Бег по кругу», «Займи место».	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
23	Ноябрь	19.11.2 4	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативна я гимнастик а	Музыкаль но - творчески е игры: «Кто я?», «Море волнуется », «Ай да я!», «Творческ ая импровиза	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									ция», «Бег по кругу», «Займи место».		
24	Ноябрь	22.11.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами и подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
25	Ноябрь	26.11.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой

									а: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения		занятия, педагогическое наблюдение
26	Ноябрь	29.11.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									интенсивности, динамические упражнения		
27	Декабрь	03.12.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Подвижные игры (20ч.)											
28	Декабрь	06.12.24	2.1.Р.з 14.10-14.55	Комбинированное	2	2	-	Подвижные игры	Правила изучаемых	МКОУ ЦО№4	Выполнение

			15.05-15.50	ное занятие					подвижны х игр. Экскурсия в Дом- музей И.А.Бунин а		практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
29	Декаб рь	10.12.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Подвижны е игры	Игры- забавы. Игры считалки. Игры с элементам и ОРУ. Игры- эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики».	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
30	Декаб рь	13.12.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Подвижны е игры	Игры- забавы. Игры считалки. Игры с элементам и ОРУ. Игры- эстафеты. Прыгалки –	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									скакалки. Эстафета «Озорные мячики».		
31	Декабрь	17.12.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
32	Декабрь	20.12.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									импровизацию: морские фигуры, зоопарк.		
33	Декабрь	24.12.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
34	Декабрь	27.12.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.		
35	Январь	10.01.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
36	Январь	14.01.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
37	Январь	17.01.24	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в

									прыжками , с метанием и ловлей, ползанием и лазанием		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
Раздел 6. Детский фитнес (34ч.)											
38	Январь	21.01.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
39	Январь	24.01.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия,

									профилактике плоскостопия, на чередовании напряжения и расслабления		педагогическое наблюдение
40	Январь	28.01.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередовании напряжения и расслабления	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
41	Январь	31.01.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой

									КОМПЛЕКСЫ танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры		занятия, педагогичес кое наблюдение
42	Февраль	04.02.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально - ритмически х упражнений с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

43	Февраль	07.02.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
44	Февраль	11.02.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									нием музыкально го сопровожде ния ритмически е игры		
45	Февра ль	14.02.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
46	Февра ль	18.02.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца,	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									прыжки с мячом		
47	Февраль	21.02.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
48	Февраль	25.02.24	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
49	Февраль	28.02.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на		Выполнение практических

				занятие					чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		их заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
50	Март	04.03.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
51	Март	07.03.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование		Выполнение практических заданий

									е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		В соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
52	Март	11.03.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
53	Март	14.03.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередовани е		Выполнени е практическ их заданий в

									напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
54	Март	18.03.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
Раздел7. Детская йога (34ч.)											
55	Март	21.03.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне		Выполнени е практическ их заданий

									ний в йоге. Правила дыхания при выполне нии упражне ний с элемента ми йоги		В соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
56	Март	25.03.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в йоге. Правила дыхания при выполне нии упражне ний с элемента ми йоги		Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
57	Март	28.03.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в йоге. Правила дыхания при		Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес

									выполне нии упражне ний с элемента ми йоги		кое наблюдение
58	Апрел ь	01.04.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражне ние «Дерево» . Скручив ания. Упражне ния «Свеча», «Березка ». Упражне ние «Пол мостика» . Упражне ние «Змея».		Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
59	Апрел ь	04.04.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражне ние «Дерево» . Скручив ания. Упражне ния «Свеча», «Березка ».		Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									Упражнение «Пол мостика» · Упражнение «Змея».		
60	Апрель	08.04.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Дерево» · Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика» · Упражнение «Змея».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
61	Апрель	11.04.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнеч	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое

									ик».		наблюдение
62	Апрель	15.04.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик».	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
63	Апрель	18.04.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер».	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

64	Апрель	22.04.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надува	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
----	--------	----------	---------------------------------------	-------------------------	---	---	---	--------------	--	-----------	---

									ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузырки», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
65	Апрель	25.04.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									<p>ние «Сфинкс ». Упражне ние «Бегун перепрыг ивает барьер». Упражне ния дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
66	Апрел ь	29.04.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». У пражне ние «Стул». У пражне ние «Сфинкс ». У пражне ние «Бегун перепрыг ивает барьер». У пражне ния дыхатель	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									ной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Труба», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
67	Май	02.05.25	2.1.Р.з	Комбин	2	-	2	Детская	Растяжка	МКОУ	Выполнени

			12.00-12.45 12.55-13.40	ирован ное занятие			йога	. Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». Упражне ние «Стул». Упражне ние «Сфинкс ». Упражне ние «Бегун перепрыг ивает барьер». Упражне ния дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка	ЦО№4	е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
--	--	--	----------------------------	--------------------------	--	--	------	---	------	--

									шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ». 		
68	Май	16.05.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». Упражне ние «Стул». Упражне ние	МКОУ ЦО№4	Выполни е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									<p>«Сфинкс».</p> <p>Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер».</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник»,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									«Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
69	Май	06.05.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», , «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
70	Май	23.05.25	2.1.Р.з 14.10-14.55	Комбинирован	2	-	2	Детская йога	Растяжка	МКОУ ЦО№4	Выполнение

			15.05-15.50	ное занятие				Упражнения «Бабочка », «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс ». Упражнение «Бегун перепрыг ивает барьер». Упражнения дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар»,	практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
--	--	--	-------------	----------------	--	--	--	---	---

									«Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
71	Май	13.05.25	2.1.Р.з 12.00-12.45 12.55-13.40	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». У пражне ние «Стул». У пражне ние «Сфинкс	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									ик», «Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)											
72	Май	20.05.25	2.1.Р.з 14.10-14.55 15.05-15.50	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Итоговое занятие.	Подведе ние итогов обучения за год.	МКОУ ЦО№4	Мониторин г

ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕФРЕМОВ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»

ПРИНЯТА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
ОТ 30 АВГУСТА 2024__ г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБУДО «ДЦЮТ»
_____ В.В. ГЛАДКИХ
ПРИКАЗ № 64-осн от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2024__ – 2025__ учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

« Радуга здоровья »
Год обучения второй.
Номер группы 2.с/Б2
Возраст обучающихся 8-9 лет.

Название объединения, студии
« Радуга здоровья »

Автор :
_____ Богомазова _____ Екатерина
Васильевна _____
должность:
_____ педагог _____ дополнительного
образования _____

г. Ефремов, 2024_ (год разработки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа (далее - программа) «Радуга здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Объединение «Радуга здоровья» функционирует на основе дополнительной общеразвивающей программы «Радуга здоровья».

На начало учебного 2024-2025 года в объединении «Радуга здоровья» занимается 36 человек – 3 группы второго года обучения. 2.1с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 6 мальчиков, 6 девочки), 2.2с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 3 мальчиков, 9 девочек), 2.3с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 6 мальчиков, 6 девочки).

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 288 часов; ежегодно по 144 часа.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предлагает комбинированный подход к организации образовательного процесса. Она включает разнообразные формы активности, которые способствуют развитию и поддержанию здоровья детей.

Групповые тренировочные занятия являются одной из основной формой проведения занятий, проводятся с целью развития физических качеств: гибкости, выносливости, координации движений. Занятия включают элементы спорта, игровые упражнения. Часть занятий проводится на открытом воздухе.

Помимо физических нагрузок в программе уделяется внимание таким аспектам, как правильное питание, гигиена, забота о психологическом благополучии. Такие занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра видеоматериалов.

В образовательном процессе применяются разнообразные методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Воспитательный потенциал программы

Одной из основных задач учреждения дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Спортивное воспитание – составная часть общего воспитания.

Тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием физкультурой, спортом предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: воспитание интереса и целеустремленности, трудолюбия, настойчивости, чувства прекрасного, формирования здорового образа жизни, здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные задачи (направления) воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающихся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании **общих принципов воспитания:**

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Методы воспитательного воздействия: нравственное просвещение, стимулирование, поощрение, убеждение, формирование общественного поведения, использование положительного примера, методы самоконтроля, социальные сети.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы, соревнования, походы выходного дня, дни здоровья, спортивные игры, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии в музеи, волонтерство, социальные проекты (План воспитательной работы. Приложение 3).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни путем развития физической активности, повышения осведомленности о роли здоровья в общем благосостоянии.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- изучить основные правила личной гигиены, правильного питания;
- научить методам и приемам самоконтроля за состоянием здоровья, профилактики заболеваний, основным правилам выполнения спортивно-оздоровительных упражнений,
- сформировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- укрепить здоровье, способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности обучающихся: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Воспитательная:

- сформировать культурно-гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни, толерантное и уважительное отношение к различиям в сфере здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные: сформировано осознанное отношение к своему здоровью, эффективное развитие физических качеств личности, навыков самоконтроля, адаптация к жизни в обществе, толерантное отношение к различиям человека в сфере здоровья, духовно-нравственные качества личности.

Метапредметные: сформирована потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, развита мотивация к физической активности, навыки самооценки и саморегуляции, эффективного общения в группе.

Предметные:

обучающиеся будут знать/понимать:

- правила техники безопасности и охраны труда на занятиях;
- правила личной гигиены, основные методы контроля за состоянием здоровья, способы профилактики вирусных и простудных заболеваний, первой помощи при травмах, основы физического развития и функционирования организма, виды спорта и их положительное влияние на организм, понятие о движении и двигательном действии, технике движения, правила движений, двигательных действий в процессе занятий, выполнения игровых элементов, значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности;
- правила выполнения упражнений для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, правила изученных подвижных игр;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений, комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений;
- участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами;
- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Тестирование
2.	Физическое развитие и психологическое благополучие	30	8	22	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
3.	Безопасность и экология	8	6	2	Педагогическое наблюдение, тестирование.
4.	Креативная гимнастика	14	2	12	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры	20	2	18	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
6.	Детский фитнес	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
7.	Детская йога	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Мониторинг

					предметных результатов и личностного роста
Всего часов:	144	32	112		

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать/понимать:

- значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности
- комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений в объеме изученного материала 2 года обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки;
- - участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами в объеме изученного материала 2 года обучения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 года обучения

В 2024-2025 учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Радуга здоровья» занимается 3 учебных группы 2 года обучения (обучающиеся 9-10 лет).

В соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 02.09.2024г., окончание учебного года 31.05.2025г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятий	Форма проведения занятий	Количество часов			Тема занятия	Содержание	Место проведения	Форма контроля
					Все	Теория	Практика				
Раздел 1 .Вводное занятие (2ч.)											
1	Сентябрь	05.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Цели и задачи второго года обучения, значение правильного питания для здоровья, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья на занятиях	МКОУ ЦО№4	Тестирование
Раздел 2. Физическое развитие и психологическое благополучие (30ч.)											
2	Сентябрь	06.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм.	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой

									Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья		занятия, педагогическое наблюдение.
3	Сентябрь	12.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие.	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									психическ ого здоровья		
4	Сентя брь	13.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Влияние двигатель ной активност и на организм. Предотвра щение вредных привычек. Правила управлени я эмоциями, работы в команде. Профиллак тика и поддержка психическ ого здоровья	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
5	Сентя брь	19.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Упражнен ия по управлени ю эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое

									», «Дышать правильно », «Назойлив ая муха», «Раздражи тели», «Дневник эмоций»		наблюдение
6	Сентя брь	20.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие .	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Упражнен ия по управлени ю эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить », «Дышать правильно », «Назойлив ая муха», «Раздражи тели», «Дневник эмоций»	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
7	Сентя брь	26.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие .	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Упражнен ия по управлени ю эмоциями,	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в

									работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций»		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
8	Сентябрь	27.09.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
9	Октябрь	03.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметам	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогичес

									и: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами		кое наблюдение
10	Октябрь	04.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

11	Октябрь	10.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
12	Октябрь	11.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									обручем, скакалкой. Спортив ые эстафеты, эстафеты с предметам и		
13	Октяб рь	17.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Совершен ствование общеразви вающих упражнен ий без предметов , с предметам и: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивн ые эстафеты, эстафеты с предметам и	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
14	Октяб рь	18.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу	Совершен ствование общеразви вающих	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий

							чие	упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами		в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение	
15	Октябрь	24.10.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

								эстафеты, эстафеты с предметам и			
16	Октябрь	25.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел3. Безопасность и экология (8ч.)											
17	Октябрь	31.10.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни.	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование

									Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся		
18	Ноябрь	01.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование
19	Ноябрь	07.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование

									жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязаннос ти обучающи хся		
20	Ноябрь	08.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Безопасность и экология	Участие в экологическом мероприятии «Тропа здоровья».	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование
Раздел 4. Креативная гимнастика (14ч.)											
21	Ноябрь	14.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Креативная гимнастика.	Система <u>физических упражнений</u> для укрепления здоровья и всестороннего <u>физического</u>	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое

									развития человека. Влияние гимнасти ческих упражне ний на формиро вание костно- мышечн ого аппарата		наблюдение
22	Ноябрь	15.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативн ая гимнасти ка	Музыкал ьно - творческ ие игры: «Кто я?», «Море волнуетс я», «Ай да я!», «Творчес кая импрови зация», «Бег по кругу», «Займи место».	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
23	Ноябрь	21.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативн ая гимнасти ка	Музыкал ьно - творческ ие игры: «Кто я?»,	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в

									«Море волнуется», «Айда я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место»		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
24	Ноябрь	22.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									упражнения		
25	Ноябрь	28.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
26	Ноябрь	29.11.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия,

									ка: общеразв ивающие упражне ния с фитбола ми, подвижн ые игры высокой и малой интенсив ности, динамич еские упражне ния		педагогичес кое наблюдение
27	Декаб рь	05.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативн ая гимнасти ка	Упражне ния в парах. Упражне ния в тройках. Фитбол - гимнасти ка: общеразв ивающие упражне ния с фитбола ми, подвижн ые игры высокой	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									и малой интенсивности, динамические упражнения		
Раздел 5. Подвижные игры (20ч.)											
28	Декабрь	06.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2	-	Подвижные игры	Правила изучаемых подвижных игр. Экскурсия в Дом-музей И.А.Бунина	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
29	Декабрь	12.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорны	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									е мячики».		
30	Декабрь	13.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. . Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. . Прыгалки и – скакалки. . Эстафета «Озорные мячики».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
31	Декабрь	19.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. . Игры на находчивость. Игры на быстроту. . Игры на координацию. Игры на импровизацию:	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									морские фигуры, зоопарк.		
32	Декабрь	20.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
33	Декабрь	26.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию:	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									защиту: морские фигуры, зоопарк.		
34	Декабрь	27.12.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
35	Январь	09.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									лазанием		
36	Январь	10.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
37	Январь	16.01.24	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Детский фитнес (34ч.)											
38	Январь	17.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в

									фитнесом, выполнение упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
39	Январь	23.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнение упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									расслабл ения		
40	Январь	24.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнение упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
41	Январь	30.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевал	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									ьные движени я и импрови зации с использо ванием музыкал ьного сопрово ждения, ритмичес кие игры		
42	Февра ль	31.01.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек сы музыкал ьно- ритмичес ких упражне ний с мячами, комплекс ы танцевал ьные движени я и импрови зации с использо ванием музыкал ьного сопрово	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									ждения, ритмичес кие игры		
43	Февра ль	06.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек сы музыкал ьно- ритмичес ких упражне ний с мячами, комплекс ы танцевал ьные движени я и импрови зации с использо ванием музыкал ьного сопрово ждения, ритмичес кие игры	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
44	Февра ль	07.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек сы музыкал ьно- ритмичес ких упражне	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой

									ний с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры		занятия, педагогическое наблюдение
45	Февраль	13.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

46	Февраль	14.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
47	Февраль	20.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
48	Февраль	21.02.24	2.2.Р.з	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

	ль		13.50-14.35 14.45-15.30	ирован ное занятие				фитнес	с упражне ния, способст вующие профила ктике плоскост опия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	ЦОН№4	е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
49	Февра ль	27.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ний на чередова ние напряже ния и расслабл ения: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотр и на носочки» ,	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									«снегови к», «цветоче к».		
50	Март	28.02.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ний на чередова ние напряже ния и расслабл ения: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотр и на носочки» , «снегови к», «цветоче к».	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
51	Март	06.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ний на чередова ние напряже ния и	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия,

									расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри и на носочки» , «снеговик», «цветочек».		педагогическое наблюдение
52	Март	07.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс с упражнениями на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри и на носочки» , «снегови	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									к», «цветоче к».		
53	Март	13.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ний на чередова ние напряже ния и расслабл ения: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотр и на носочки» , «снегови к», «цветоче к».	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
54	Март	14.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ний на чередова ние напряже ния и расслабл	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес

									ения: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотр и на носочки» , «снегови к», «цветоче к».		кое наблюдение
Раздел7. Детская йога (34ч.)											
55	Март	20.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в йоге. Правила дыхания при выполне нии упражне ний с элемента ми йоги	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
56	Март	21.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в

									йоге. Правила дыхания при выполне нии упражне ний с элемента ми йоги		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
57	Март	27.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в йоге. Правила дыхания при выполне нии упражне ний с элемента ми йоги	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
58	Апрел ь	28.03.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражне ние «Дерево» . Скручив ания. Упражне ния «Свеча», «Березка	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое

									». Упражнение «Полмостика» . Упражнение «Змея».		наблюдение
59	Апрель	03.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Дерево» . Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка» . Упражнение «Полмостика» . Упражнение «Змея».	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
60	Апрель	04.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Дерево» . Скручивания. Упражнения «Свеча»,	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									«Березка». Упражнение «Полмостика» Упражнение «Змея».		кое наблюдение
61	Апрель	10.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
62	Апрель	11.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
63	Апрель	17.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка Упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий

									<p>«Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня»</p>	<p>В соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

									<p>«Пузырки», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».</p>		
64	Апрель	18.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	<p>Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс».</p> <p>Упражнение</p>	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									<p>ние «Бегун перепрыг ивает барьер». Упражне ния дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик», «Тру бач»,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
65	Апрель	24.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча»,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									«Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
66	Апрель	25.04.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в

									», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня» ,	соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									«Пузырки», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
67	Май	02.05.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									<p>«Бегун перепрыг ивает барьер». Упражне ния дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик», «Тру бач», «Часики</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
68	Май	08.05.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздуш	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									ный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Труба», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
69	Май	15.05.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка»,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии

									<p>«Достать до неба».</p> <p>Упражнение «Стул».</p> <p>Упражнение «Сфинкс».</p> <p>Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер».</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузыри</p>	<p>и с темой занятия, педагогическое наблюдение</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

									ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
70	Май	16.05.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». У пражне ние «Стул». У пражне ние «Сфинкс ». Упражне ние «Бегун	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									<p>перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики»,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Петух», «Самолет», «Пчелка».		
71	Май	22.05.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик», «Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)

72	Май	23.05.25	2.2.Р.з 13.50-14.35 14.45-15.30	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Итоговое занятие.	Подведе ние итогов обучения за год.	МКОУ ЦО№4	Мониторин г
-----------	-----	----------	---------------------------------------	------------------------------------	---	---	---	----------------------	---	--------------	----------------

г. Ефремов, 2024_ (год разработки)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа (далее - программа) «Радуга здоровья» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Объединение «Радуга здоровья» функционирует на основе дополнительной общеразвивающей программы «Радуга здоровья».

На начало учебного 2024-2025 года в объединении «Радуга здоровья» занимается 36 человек – 3 группы второго года обучения. 2.1с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 6 мальчиков, 6 девочки), 2.2с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 3 мальчиков, 9 девочек), 2.3с/ Б, (учащиеся младшие школьники : 6 мальчиков, 6 девочки).

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 288 часов; ежегодно по 144 часа.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

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

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа предлагает комбинированный подход к организации образовательного процесса. Она включает разнообразные формы активности, которые способствуют развитию и поддержанию здоровья детей.

Групповые тренировочные занятия являются одной из основной формой проведения занятий, проводятся с целью развития физических качеств: гибкости, выносливости, координации движений. Занятия включают элементы спорта, игровые упражнения. Часть занятий проводится на открытом воздухе.

Помимо физических нагрузок в программе уделяется внимание таким аспектам, как правильное питание, гигиена, забота о психологическом благополучии. Такие занятия проводятся в форме бесед, лекций, просмотра видеоматериалов.

В образовательном процессе применяются разнообразные методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный.

Воспитательный потенциал программы

Одной из основных задач учреждения дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Спортивное воспитание – составная часть общего воспитания.

Тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием физкультурой, спортом предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: воспитание интереса и целеустремленности, трудолюбия, настойчивости, чувства прекрасного, формирования здорового образа жизни, здоровых интересов и потребностей, привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные задачи (направления) воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание – формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство). В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающихся социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа основывается на творческом использовании общих **принципов воспитания:**

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося;
- комплексный подход к воспитанию;

- единство обучения и воспитания.

Методы воспитательного воздействия: нравственное просвещение, стимулирование, поощрение, убеждение, формирование общественного поведения, использование положительного примера, методы самоконтроля, социальные сети.

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседы, соревнования, походы выходного дня, дни здоровья, спортивные игры, встречи со знаменитыми спортсменами, экскурсии в музеи, волонтерство, социальные проекты (План воспитательной работы. Приложение 3).

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание оптимальных условий для формирования здорового образа жизни путем развития физической активности, повышения осведомленности о роли здоровья в общем благосостоянии.

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- изучить основные правила личной гигиены, правильного питания;
- научить методам и приемам самоконтроля за состоянием здоровья, профилактики заболеваний, основным правилам выполнения спортивно-оздоровительных упражнений,
- сформировать двигательные умения и навыки.

Развивающие:

- укрепить здоровье, способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой и нервной систем организма;
- совершенствовать психомоторные способности обучающихся: мышечная сила, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности.

Воспитательная:

- сформировать культурно-гигиенические навыки и потребность в здоровом образе жизни, толерантное и уважительное отношение к различиям в сфере здоровья.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные: сформировано осознанное отношение к своему здоровью, эффективное развитие физических качеств личности, навыков самоконтроля, адаптация к жизни в обществе, толерантное отношение к различиям человека в сфере здоровья, духовно-нравственные качества личности.

Метапредметные: сформирована потребность ведения здорового образа жизни и укрепления здоровья, чувство ответственности, развита мотивация к физической активности, навыки самооценки и саморегуляции, эффективного общения в группе.

Предметные:

обучающиеся будут знать/понимать:

- правила техники безопасности и охраны труда на занятиях;
- правила личной гигиены, основные методы контроля за состоянием здоровья, способы профилактики вирусных и простудных заболеваний, первой помощи при травмах, основы физического развития и функционирования организма, виды спорта и их положительное влияние на организм, понятие о движении и двигательном действии, технике движения, правила движений, двигательных действий в процессе занятий, выполнения игровых элементов, значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности;
- правила выполнения упражнений для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, правила изученных подвижных игр;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений, комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения для развития гибкости и координации движений, силы и выносливости, комплексы спортивно-оздоровительных упражнений, элементы хореографических упражнений;
- участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами;
- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Тестирование
2.	Физическое развитие и психологическое благополучие	30	8	22	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
3.	Безопасность и экология	8	6	2	Педагогическое наблюдение, тестирование.
4.	Креативная гимнастика	14	2	12	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры	20	2	18	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
6.	Детский фитнес	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
7.	Детская йога	34	6	28	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
8.	Итоговое занятие	2		2	Мониторинг

					предметных результатов и личностного роста
Всего часов:	144	32	112		

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Обучающиеся будут знать/понимать:

- значение правильного питания для здоровья, положительное влияние двигательной активности на организм, способы предотвращения вредных привычек, профилактики и поддержки психического здоровья, правила управления эмоциями, работы в команде, правила безопасности в повседневной жизни, свои права и обязанности
- комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- комплексы спортивно-оздоровительных упражнений в объеме изученного материала 2 года обучения.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплекс упражнений по креативной гимнастике, детскому фитнесу, детской йоге в объеме изученного материала 2 года обучения;
- выполнять комплексы упражнений под музыку;
- применять специальные навыки координации, ловкости, силы, выносливости, гибкости, правильной осанки;
- - участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами в объеме изученного материала 2 года обучения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 года обучения

В 2024-2025 учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Радуга здоровья» занимается 3 учебных группы 2 года обучения (обучающиеся 9-10 лет).

В соответствии с Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 02.09.2024г., окончание учебного года 31.05.2025г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятий	Форма проведения занятий	Количество часов			Тема занятия	Содержание	Место проведения	Форма контроля
					Все го	Тео рия	Прак тика				
Раздел 1 .Вводное занятие (2ч.)											
1	Сентябрь	02.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Вводное занятие	Цели и задачи второго года обучения, значение правильного питания для здоровья, инструктаж по технике безопасности и охране здоровья на занятиях	МКОУ ЦО№4	Тестирование
Раздел 2. . Физическое развитие и психологическое благополучие(30 ч.)											
2	Сентябрь	04.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм.	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой

									Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья		занятия, педагогическое наблюдение.
3	Сентябрь	09.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Физическое развитие и психологическое благополучие	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									психическ ого здоровья		
4	Сентя брь	11.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Влияние двигатель ной активност и на организм. Предотвра щение вредных привычек. Правила управлени я эмоциями, работы в команде. Профиллак тика и поддержка психическ ого здоровья	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
5	Сентя брь	16.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Упражнен ия по управлени ю эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое

									», «Дышать правильно », «Назойлив ая муха», «Раздражи тели», «Дневник эмоций»		наблюдение
6	Сентя брь	18.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие .	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Упражнен ия по управлени ю эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить », «Дышать правильно », «Назойлив ая муха», «Раздражи тели», «Дневник эмоций»	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
7	Сентя брь	23.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие .	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Упражнен ия по управлени ю эмоциями,	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в

								работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций»		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение	
8	Сентябрь	25.09.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
9	Октябрь	02.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметам	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогичес

									и: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами		кое наблюдение
10	Октябрь	07.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

11	Октябрь	09.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
12	Октябрь	14.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									обручем, скакалкой. Спортив ые эстафеты, эстафеты с предметам и		
13	Октяб рь	16.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу чие	Совершен ствование общеразви вающих упражнен ий без предметов , с предметам и: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивн ые эстафеты, эстафеты с предметам и	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
14	Октяб рь	21.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Физическо е развитие и психологи ческое благополу	Совершен ствование общеразви вающих	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий

								чие	упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами		в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
15	Октябрь	23.10.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

								эстафеты, эстафеты с предметам и			
16	Октябрь	28.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Физическое развитие и психологическое благополучие	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами различного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел 3. Безопасность и экология (8 ч.)											
17	Октябрь	30.10.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни.	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование

									Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся		
18	Ноябрь	06.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязанности обучающихся	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование
19	Ноябрь	11.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Безопасность и экология	Основные правила безопасности в повседневной	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование

									жизни. Вредные вещества и их влияние на здоровье. Права и обязаннос ти обучающи хся		
20	Ноябрь	13.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Безопасность и экология	Участие в экологическом мероприятии «Тропа здоровья».	МКОУ ЦО№4	Педагогическое наблюдение, тестирование
Раздел 4. Креативная гимнастика (14ч.)											
21	Ноябрь	18.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Креативная гимнастика	Система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									человека. Влияние гимнастических упражнений на формирование костно-мышечного аппарата.		
22	Ноябрь	20.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Музыкально - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Айда я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
23	Ноябрь	25.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Музыкально - творческие игры: «Кто я?»,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в

									«Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место».		соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
24	Ноябрь	27.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

25	Декабрь	02.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
26	Декабрь	04.11.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитбола	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									ми, подвижные игры высокой и малой интенсив ности, динамич еские упражне ния		
27	Декабрь	09.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									ния		
Раздел 5. Подвижные игры (20ч.)											
28	Декабрь	11.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Подвижные игры	Правила изучаемых подвижных игр. Экскурсия в Дом-музей И.А.Бунина	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
29	Декабрь	16.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики».	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
30	Декабрь	18.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы.	МКОУ ЦОН№4	Выполнение

			16.20-17.05	ное занятие					Игры считалки . Игры с элемента ми ОРУ. Игры- эстафеты . Прыгалк и – скакалки . Эстафета «Озорны е мячики».		практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
31	Декаб рь	23.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Подвижн ые игры	Игры с мячом. Игры на смекалку . Игры на находчив ость. Игры на быстроту . Игры на координа цию. Игры на импрови зацию: морские фигуры, зоопарк	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
32	Декаб	25.12.24	2.3.Р.з	Комбин	2	-	2	Подвижн	Игры с	МКОУ	Выполнени

	рь		15.25-16.10 16.20-17.05	ирован ное занятие				ые игры	мячом. Игры на смекалку . Игры на находчив ость. Игры на быстроту . Игры на координа цию. Игры на импрови зацию: морские фигуры, зоопарк.	ЦОН№4	е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
33	Декаб рь	30.12.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Подвижн ые игры	Игры с мячом. Игры на смекалку . Игры на находчив ость. Игры на быстроту . Игры на координа цию. Игры на импрови зацию: морские фигуры, зоопарк.	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

34	Январь	13.01.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
35	Январь	15.01.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
36	Январь	20.01.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и	МКОУ ЦО№4	Выполнение практическ

				занятие					эстафеты : игры с бегом и прыжкам и, с метание м и ловлей, ползание м и лазанием		их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
37	Январь	22.01.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Подвижные игры и эстафеты : игры с бегом и прыжкам и, с метание м и ловлей, ползание м и лазанием	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Детский фитнес (34ч.)											
38	Январь	27.01.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполне	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия,

									ния упражне ний по профила ктике плоскост опия, на чередова ние напряже ния и расслабл ения		педагогичес кое наблюдение
39	Январь	29.01.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2		Детский фитнес	Правила поведения на занятиях детским фитнесом, выполнения упражнений по профилактике плоскостопия, на чередование напряжения и расслабления	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
40	Февра	03.02.25	2.3.Р.з	Комбин	2	2		Детский	Правила	МКОУ	Выполнени

	ль		15.25-16.10 16.20-17.05	ирован ное занятие				фитнес	поведени я на занятиях детским фитнесо м, выполне ния упражне ний по профила ктике плоскост опия, на чередова ние напряже ния и расслабл ения	ЦО№4	е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
41	Февра ль	05.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек сы музыкал ьно- ритмичес ких упражне ний с мячами, комплекс ы танцевал ьные движени я и	МКОУ ЦО№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры		
42	Февраль	10.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексные танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

43	Февраль	12.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексные танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
44	Февраль	17.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплекс	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое

									ы танцевал ьные движени я и импрови зации с использо ванием музыкал ьного сопрово ждения, ритмичес кие игры		наблюдение
45	Февра ль	19.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ния, способст вующие профила ктике плоскост опия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
46	Февра ль	24.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ

				занятие					ния, способст вующие профила ктике плоскост опия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.		их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
47	Февра ль	26.02.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ния, способст вующие профила ктике плоскост опия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
48	Март	03.03.24	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплек с упражне ния,	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий

									способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом.		В соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
49	Март	05.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек»	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									к»..		
50	Март	10.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
51	Март	12.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка,	МКОУ ЦОН№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									«легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
52	Март	17.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

53	Март	19.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
54	Март	24.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									и тяжелые руки», «посмотр и на носочки» , «снегови к», «цветоче к».		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

Раздел 7. Детская йога (34ч.)

55	Март	26.03.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в йоге. Правила дыхания при выполне нии упражне ний с элемента ми йоги	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
56	Апрел ь	02.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполне ния упражне ний в йоге. Правила	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой

									дыхания при выполнении упражнений с элементами йоги		занятия, педагогическое наблюдение
57	Апрель	07.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполнения упражнений в йоге. Правила дыхания при выполнении упражнений с элементами йоги	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
58	Апрель	09.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Дерево». Скручивания. Упражнения «Свеча», «Березка».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									ние «Пол мостика» . Упражне ние «Змея».		
59	Апрел ь	14.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражне ние «Дерево» . Скручив ания. Упражне ния «Свеча», «Березка ». Упражне ние «Пол мостика» . Упражне ние «Змея».	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение
60	Апрел ь	16.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражне ние «Дерево» . Скручив ания. Упражне ния «Свеча», «Березка ».	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									Упражнение «Полмостика» Упражнение «Змея».		
61	Апрель	21.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
62	Апрель	23.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение
63	Апрель	28.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка»,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии

									<p>«Достать до неба».</p> <p>Упражнение «Стул».</p> <p>Упражнение «Сфинкс».</p> <p>Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер».</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузыри</p>	<p>и с темой занятия, педагогическое наблюдение</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---

									ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
64	Апрел ь	30.04.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». Упражне ние «Стул». Упражне ние «Сфинкс ». Упражне ние «Бегун	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									<p>перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики»,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Петух», «Самолет», «Пчелка».		
65	Май	05.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
66	Май	07.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой

								до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», , «Пузырики»,	занятия, педагогическое наблюдение
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
67	Май	12.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыг	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									<p>ивает барьер».</p> <p>Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух»,</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Самолет», «Пчелка».		
68	Май	14.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар»,	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									«Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузырки», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
69	Май	19.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка. Упражнения «Бабочка», «Достать до неба».	МКОУ ЦО№4	Выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия,

									Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырки», «Гуси	педагогическое наблюдение
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---------------------------

									летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
70	Май	21.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». Упражне ние «Стул». Упражне ние «Сфинкс ». Упражне ние «Бегун перепрыг ивает	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									барьер». Упражне ния дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик», «Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									т», «Пчелка ».		
71	Май	26.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Растяжка . Упражне ния «Бабочка », «Достать до неба». Упражне ние «Стул». Упражне ние «Сфинкс ». Упражне ние «Бегун перепрыг ивает барьер». Упражне ния дыхатель ной гимнасти ки: «Свеча», «Воздуш ный шар», «Одуван	МКОУ ЦОН№4	Выполнени е практическ их заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение

									чик», «Ветер», «Надува ла кошка шар», «Насос», «Лыжня» , «Пузыри ки», «Гуси летят», «Регулир овщик», «Маятни к», «Паровоз ик»,«Тру бач», «Часики », «Петух», «Самоле т», «Пчелка ».		
Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)											
72	Май	28.05.25	2.3.Р.з 15.25-16.10 16.20-17.05	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Итоговое занятие	Подведе ние итогов обучения за год.	МКОУ ЦОН№4	Мониторин г

План воспитательной работы

Учитывает направлений воспитательной деятельности:

- *гражданско-патриотическое,*
- *духовно-нравственное,*
- *трудовое,*
- *экологическое,*
- *эстетическое,*
- *формирование здорового образа жизни,*
- *работа с родителями*

№ п/п	Содержание	Сроки
1	Неделя безопасности. Беседа «Правила безопасности на занятиях»	Сентябрь
2	Экскурсия в музей авиаконструктора Мясищева В.М.	Октябрь
3	Познавательная беседа о Гербе России	Ноябрь
4	Беседа «День народного единства»	
5	Беседа «Сохраним природу вместе»	В течение года
6	«Рождество»	Январь
7	Беседа «Защитники Отечества»	Февраль
8	Участие в месячнике «Марафон здоровья»: Акция «Спорт против наркотиков» Экскурсии по спортивным площадкам города Викторина «Дружу со спортом» Мероприятие «Здоровый образ жизни»	Февраль
9	День космонавтики	Апрель
10	Экскурсия в музей им. И. А. Бунина	
11	Беседы, консультации с родителями	В течение года