

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

Отдел художественного творчества

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «ДДЮТ» _____ Гладких В.В.

Приказ № 69-осн. от 31.08.2026

Принято на педагогическом совете

Протокол № 5 от 31.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2026 – 2027 учебный год

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

«Радуга здоровья»

Форма реализации программы – очная, групповая,
физкультурно-спортивная.

Год обучения: **второй**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

Автор:

педагог дополнительного образования

Богомазова Екатерина Васильевна

г. Ефремов, 2026

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 2026-2027 года в объединении «Радуга здоровья» занимается 36 человек – 3 группы первого года обучения. 2с/ Б1, (учащиеся младшие школьники : 7мальчиков, 5девочки). 2с/ Б2, (учащиеся младшие школьники : 5мальчиков, 7девочки). 2с/ Б3, (учащиеся младшие школьники : 3мальчиков, 9девочки).

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

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: для детей 9-10 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
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 2026-2027 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 01.09.2026г., окончание учебного года 31.05.2027г. (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
					Всего	Теория	Практика				
1. Раздел 1 . Введение в программу (2ч.)											
1	Сентябрь	03.09.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	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	04.09.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие .	2	2	-	Основы здорового образа жизни	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
3	Сентябрь	10.09.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие .	2	2	-	Основы здорового образа жизни	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									команде. Профилактика и поддержка психического здоровья		
4	Сентябрь	11.09.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие.	2	2	-	Основы здорового образа жизни	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического здоровья	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
5	Сентябрь	17.09.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие.	2	2	-	Основы здорового образа жизни	Влияние двигательной активности на организм. Предотвращение вредных привычек. Правила управления эмоциями, работы в команде. Профилактика и поддержка психического	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									здоровья		
6	Сентябрь	18.09.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие.	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

7	Сентябрь	24.09.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие .	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
8	Сентябрь	25.09.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие .	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:		
9	Октябрь	01.10.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие.	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
10	Октябрь	02.10.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие.	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить»,	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									«Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:		
11	Октябрь	08.10.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие.	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:		
12	Октябрь	09.10.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие.	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение
13	Октябрь	15.10.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие.	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									ние общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:		
14	Октябрь	16.10.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение
15	Октябрь	22.10.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное	2	-	2	Основы здорового	Упражнения по управлению эмоциями, работе	МКОУ ЦОН №4	педагогическое наблюдение

				занятие .				образа жизни	в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем, скакалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:		е
16	Октябрь	23.10.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие .	2	-	2	Основы здорового образа жизни	Упражнения по управлению эмоциями, работе в команде: «Зеркало», «Найти и запомнить», «Дышать правильно», «Назойливая муха», «Раздражители», «Дневник эмоций». Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами: с мячами разного диаметра, обручем,	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение

									скалкой. Спортивные эстафеты, эстафеты с предметами. Участие в мероприятиях «Недели безопасности»:		
Раздел 3. Безопасность и экология (8ч.)											
17	Октябрь	29.10.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	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
18	Октябрь	30.10.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	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	05.11.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	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

20	Октябрь	06.11.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Безопасность и экология	Участие в экологическом мероприятии «Тропа здоровья»..	МКОУ ЦО№4	педагогическое наблюдение, тестирование
4.Креативная гимнастика (14ч.)											
21	Ноябрь	12.11.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Влияние гимнастических упражнений на формирование костно-мышечного аппарата.	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответствии
22	Ноябрь	13.11.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Музыкально - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами,	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответствии

									подвижные игры высокой и малой интенсивно сти, динамическ ие упражнения		
23	Ноябрь	19.11.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативн ая гимнасти ка	Музыкальн о - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческа я импровизац ия», «Бег по кругу», «Займи место». Упр ажнения в парах. Упражнени я в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвив ающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивно сти, динамическ ие упражнения	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответстви и
24	Ноябрь	20.11.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Креативн ая гимнасти ка	Музыкальн о - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческа я	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответстви и

									импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивности, динамические упражнения		
25	Ноябрь	26.11.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Музыкально - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». Упражнения в парах. Упражнения в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвивающие упражнения с фитболами, подвижные игры	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии

									высокой и малой интенсивности, динамические упражнения		
26	Ноябрь	27.11.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Музыкально - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по кругу», «Займи место». 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
27	Декабрь	03.12.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Креативная гимнастика	Музыкально - творческие игры: «Кто я?», «Море волнуется», «Ай да я!», «Творческая импровизация», «Бег по	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии

									кругу», «Займи место». Упр ажнения в парах. Упражнени я в тройках. Фитбол - гимнастика: общеразвив ающие упражнения с фитболами, подвижные игры высокой и малой интенсивно сти, динамическ ие упражнения		
Раздел 5. Подвижные игры (20ч.)											

28	Ноябрь	04.12.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Подвижн ые игры	Прави ла изучаемых подвижных игр. Экскурсия в Дом- музей И.А.Бунина .	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .
29	Декабрь	10.12.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Подвижн ые игры	Игры- забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры- эстафеты. Прыгалки – скакалки.	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий		
30	Декабрь	11.12.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики».	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк.Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона . Преодоление полосы препятствий		
31	Декабрь	17.12.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение

									смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий		
32	Декабрь	18.12.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивос	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									ть. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий		
33	Декабрь	24.12.26	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона. Преодоление полосы препятствий		
34	Декабрь	25.12.26	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». 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.

									ию: морские фигуры, зоопарк.По движные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона . Преодолен е полосы препятстви й		
35	Январь	14.01.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры,	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответствии и с темой занятия, педагогическое наблюдение .

									зоопарк. По движные игры и эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона . Преодоле ние полосы препятстви й		
36	Январь	15.01.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Подвижн ые игры	Игры- забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры- эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивос ть. Игры на быстроту. Игры на координаци ю. Игры на импровизац ию: морские фигуры, зоопарк. По движные игры и	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									эстафеты: игры с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона . Преодоление полосы препятствий		
37	Январь	21.01.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Подвижные игры	Игры-забавы. Игры считалки. Игры с элементами ОРУ. Игры-эстафеты. Прыгалки – скакалки. Эстафета «Озорные мячики». Игры с мячом. Игры на смекалку. Игры на находчивость. Игры на быстроту. Игры на координацию. Игры на импровизацию: морские фигуры, зоопарк. Подвижные игры и эстафеты: игры с бегом и	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение .

									прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, бадминтона . Преодолен е полосы препятстви й		
Раздел 6 . Детский фитнес (34ч.)											
38	Январь	22.01.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	2	-	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
39	Январь	28.01.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	2	-	Детский фитнес	Комплексы музыкально -	МКОУ ЦОН №4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия,

								ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени	педагогичес кое наблюдение .
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
40	Январь	29.01.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	2	-	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровожде	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

41	Февраль	04.02.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.
----	---------	----------	-------------------------------------	-------------------------	---	---	---	----------------	---	-----------	--

									кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
42	Февра ль	05.02.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально - ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

								использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
43	Февраль	11.02.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
44	Февраль	12.02.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
45	Февра ль	18.02.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально - ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответствии и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
46	Февраль	19.02.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально -	МКОУ ЦОН №4	выполнение практически х заданий в соответствии и с темой занятия,

								ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени	педагогичес кое наблюдение .
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
47	Февраль	25.02.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально - ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

48	Февраль	26.02.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.
----	---------	----------	-------------------------------------	-------------------------	---	---	---	----------------	---	-----------	--

									кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
49	Март	04.03.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2		2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально - ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

								использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
50	Март	05.03.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, танцевальные движения и импровизации с использованием музыкального сопровождения, ритмические игры. Комплекс упражнения, способствующие профилактике	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
51	Март	11.03.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Упражнения на расслабление мышц. Комбинированное	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									упражнени е. Участие в спортивных мероприяти ях месячника «Марафон здоровья».		
52	Март	12.03.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально - ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									плоскостопия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнений с чередованием напряжения и расслабления: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
53	Март	18.03.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Комплексы музыкально-ритмических упражнений с мячами, комплексы	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения , способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
54	Март	19.03.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детский фитнес	Ком плексы музыкально - ритмически х упражнени й с мячами, комплексы танцевальн ые движения и импровизац ии с использова нием музыкально го сопровожде ния, ритмически е игры. Комплекс упражнения	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответствии и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									способству ющие профилакти ке плоскостоп ия: массаж ступни, игры в шарики и кольца, прыжки с мячом. Комплекс упражнени й на чередовани е напряжения и расслаблен ия: лодочка, «легкие и тяжелые руки», «посмотри на носочки», «снеговик», «цветочек».		
Раздел 7. Детская йога (34ч.)											
55	Март	25.03.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполнения упражнени	МКОУ ЦОН №4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой

									й в йоге. Правила дыхания при выполнени и упражнени й с элементами йоги.		занятия, педагогичес кое наблюдение .
56	Март	26.03.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполнения упражнени й в йоге. Правила дыхания при выполнени и упражнени й с элементами йоги.	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .
57	Апрел ь	01.04.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	2	-	Детская йога	Правила выполнения упражнени й в йоге. Правила дыхания при выполнени и упражнени й с элементами йоги.	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .
58	Апрел ь	02.04.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	2		Детская йога	Упра жнение «Дерево».	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой

								Скручивани я. Упражнени я «Свеча», «Березка». Упражнени е «Пол мостика». Упражнени е «Змея». Упражнени е «Звездочка ». Упражнени е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени	занятия, педагогичес кое наблюдение .
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник», «Паровозик », «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
59	Апрел ь	08.04.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упра жнение «Дерево». Скручивани я. Упражнени я «Свеча», «Березка».	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									Упражнени е «Пол мостика». Упражнени е «Змея». Упражнени е «Звездочка ». Упражнени е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									«Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
60	Апрель	09.04.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Управление «Дерево». Скручивание. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея».	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								Упражнени е «Звездочка ». Упражнени е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник», «Паровозик », «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
61	Апрел ь	15.04.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упра жнение «Дерево». Скручивани я. Упражнени я «Свеча», «Березка». Упражнени е «Пол мостика». Упражнени е «Змея». Упражнени е «Звездочка ». Упражнени	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
62	Апрель	16.04.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Управление «Дерево». Скручивание. Упражнение «Свеча», «Березка». Упражнение «Пол мостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка.	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
63	Апрель	22.04.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Управление «Дерево». Скручивание. Упражнение «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба».	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									«Пчелка».		
64	Апрель	23.04.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Дерево». Скручивание. Упражнение «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс».	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

									Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник», «Паровозик », «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
65	Апрел ь	29.04.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упра жнение «Дерево».	МКОУ ЦОН №4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой

								Скручивани я. Упражнени я «Свеча», «Березка». Упражнени е «Пол мостика». Упражнени е «Змея». Упражнени е «Звездочка ». Упражнени е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени		занятия, педагогичес кое наблюдение .
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

									я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник», «Паровозик », «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
66	Апрел ь	30.04.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упра жнение «Дерево». Скручивани я. Упражнени я «Свеча», «Березка».	МКОУ ЦОН№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									Упражнени е «Пол мостика». Упражнени е «Змея». Упражнени е «Звездочка ». Упражнени е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									«Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
67	Май	06.05.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Управление «Дерево». Скручивание. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея».	МКОУ ЦОН №4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								Упражнени е «Звездочка ». Упражнени е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала		
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник», «Паровозик »,«Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
68	Май	07.05.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбин ирован ное занятие	2	-	2	Детская йога	Упра жнения «Дерево». Скручивани я. Упражнени я «Свеча», «Березка». Упражнени е «Пол мостика». Упражнени е «Змея». Упражнени е «Звездочка ». Упражнени	МКОУ ЦО№4	выполнение практически х заданий в соответстви и с темой занятия, педагогичес кое наблюдение .

									е «Дуга». Упражнени е «Кузнечик» . Растяжка. Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубочка», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
69	Май	13.05.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнения «Дерево». Скручивание. Упражнения «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка.	МКОУ ЦО№4	выполнение практических заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								Упражнени я «Бабочка», «Достать до неба». Упражнени е «Стул». Упражнени е «Сфинкс». Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
70	Май	14.05.27	2р/Б1 15.05-15.50 16.00-16.45	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Управление «Дерево». Скручивание. Упражнение «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба».	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс». Упражнение «Бегун перепрыгивает барьер». Упражнения дыхательной гимнастики: «Свеча», «Воздушный шар», «Одуванчик», «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики», «Гуси летят», «Регулировщик», «Маятник», «Паровозик», «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет»,		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

									«Пчелка».		
71	Май	20.05.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Детская йога	Упражнение «Дерево». Скручивание. Упражнение «Свеча», «Березка». Упражнение «Полумостика». Упражнение «Змея». Упражнение «Звездочка». Упражнение «Дуга». Упражнение «Кузнечик». Растяжка. Упражнение «Бабочка», «Достать до неба». Упражнение «Стул». Упражнение «Сфинкс».	МКОУ ЦО№4	выполнение практически всех заданий в соответствии с темой занятия, педагогическое наблюдение.

								Упражнени е «Бегун перепрыгив ает барьер». Упражнени я дыхательно й гимнастики : «Свеча», «Воздушны й шар», «Одуванчик », «Ветер», «Надувала кошка шар», «Насос», «Лыжня», «Пузырики », «Гуси летят», «Регулиров щик», «Маятник», «Паровозик », «Трубач», «Часики», «Петух», «Самолет», «Пчелка».		
Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)										

72	Май	21.05.27	2р/Б1 12.30-13.15 13.25-14.10	Комбинированное занятие	2	-	2	Итоговое занятие	Подведение итогов обучения за год	МКОУ ЦО№4	мониторинг предметных результатов, личностного роста обучающихся.
----	-----	----------	-------------------------------------	-------------------------	---	---	---	------------------	-----------------------------------	-----------	---

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 Мясничева 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