****

**Пояснительная записка**

В формулировке Всемирной организации здравоохранения, **здоровье** - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Здоровье изучается разными науками: биологией, медициной, физиологией, психологией. По современным представлениям, достижения всех этих наук интегрируются в процессах физического воспитания, физической культуры.

Воспитание здорового подрастающего поколения всегда являлось важнейшей задачей системы образования. Но сегодня ситуация на планете, а именно – нарушение экологического равновесия, спровоцированное деятельностью человека и ставящее под угрозу существование биосферы, подводит нас к пониманию того, что здоровым может быть поколение, обладающее целостным знанием о себе и своём месте в окружающем мире. Только это знание позволит управлять процессами сохранения и укрепления как личного, так и общественного здоровья.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в комплексном подходе, который направлен на укрепление физического, эмоционального, психического и духовного развития.

Программа «Физкультура для малышей» имеет **физкультурно-спортивную направленность***.*

**Актуальность.** Любое обучение связано с физическим и психологическим состоянием ребёнка. Поэтому развитие творческих способностей в процессе двигательной деятельности поможет ребёнку найти себя в тех движениях, которые ему нравятся. Занятия любимыми физическими упражнениями или спортом будут способствовать выработке потребности организма в систематической и целенаправленной двигательной деятельности в течение всей жизни, что послужит средством оздоровления и закаливания ребёнка.

**Отличительной особенностью**данной образовательной программы является комплексный подход к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе физического воспитания в соответствии с принципами дифференциации и индивидуализации – основа формирования мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Программа «Физкультура для малышей» является модифицированной. При составлении программы была взята за основу, переработана и адаптирована к условиям Центра детского образования образовательная программа Яковлевой «Старт» г. Москвы (Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.), а также в содержание программного материала лег многолетний опыт ведущих учителей, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, широко использованы методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики, йоги на уроках физической культуры Федерации фитнес - аэробики России. При разработке и составлении содержания программы учитывались потребности современного российского общества в физически развитом, дееспособном и здоровом подрастающем поколении.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей 5 – 7 лет.

**Педагогическая целесообразность***.* Образовательная программа «Физкультура для малышей» педагогически целесообразна, так как по итогам её реализации у обучающихся будет выработана потребность, основанная на утверждении русского педагога Петра Францевича Лесгафта: «Физические упражнения должны быть непременно ежедневными, в полном соответствии с умственными знаниями, потому что вся однообразная деятельность утомляет человека и убивает в нём всякую самостоятельность. Вся тайна в том и состоит, чтобы дать ребёнку самому развёртываться, всё делать самому».

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа предполагает занятия в группах с составом не менее 12 учащихся одного возраста в каждой группе. Состав группы – постоянный. Зачисление учащихся производится согласно Уставу образовательного учреждения.

Во время учебного занятия могут быть использованы следующие формы работы:

- групповая;

- индивидуальная.

**Режим занятий** соответствует нормам и требованиям СанПиН. Количество часов в неделю:2 часа в неделю, количество часов в год – 72. Каждое занятие состоит из одного академического часа. Длительность академического часа составляет 30 минут.

При составлении программы была взята за основу, переработана и адаптирована к условиям Центра детского творчества следующая программа: «Старт» г. Москвы Лицензия ИД № 03185 от 10.11.2000.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации учащихся к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Задачи:

**Образовательные**

1. Дать учащимся понятия о здоровом образе жизни, как важнейшем факторе, влияющим на здоровье человека и его дальнейшую успешную жизнедеятельность.

2. Сформировать представление о работе организма человека: органов и систем органов. Рассмотреть влияние оздоровительных упражнений на профилактику здоровья человека.

3. Научить самостоятельно следить за чередованием статических поз с движением, что способствует профилактике нарушений осанки.

**Личностные**

1.Способствовать развитию ответственности за своё здоровье.

2.Воспитать правильное, дружеское отношение к другим детям, как одного из компонентов здоровья.

3. Показать целостность окружающего мира и место человека в нём.

**Метапредметные**

1. Расширение кругозора за счёт усвоения новых валеологических понятий.

2. Овладение основами личной гигиены, навыками самоконтроля, культурой поведения.

3. Формирование потребности в здоровом образе жизни.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы является комплексный подход к решению образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе физического воспитания в соответствии с принципами дифференциации и индивидуализации – основа формирования мотивации к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

**Сроки реализации.** Срок реализации данной программы – 2 года

**Учебно-тематический план занятий 1 год обучения**

| **№** | **Название разделов и тем** | **Количество часов**  |
| --- | --- | --- |
| **Всего** | теория | практика |
| 1. **Основные правила**
 |
| 1.1. | Определение уровня физической подготовленности и состояния здоровья | 1 |  | 1 |
| 1.1.1. | Правила поведения в спортивном зале. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.1.2. | Правила построения в колонну по одному | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.1.3. |  Определение физических качеств детей | 1 |  | 1 |
| 1.1.4. | Упражнения на расслабление | 1 |  | 1 |
| **2. Основы развивающих упражнений** |
| 2.1. | Ходьба обычная, гимнастическая | 1 |  | 1 |
| 2.1.1. | Беговые упражнения | 1 |  | 1 |
| 2.1.2. | Прыжковые упражнения  | 1 |  | 1 |
| 2.1.3. | Основы правильного дыхания. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2.1.4. | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия | 1 |  | 1 |
| **3. Упражнения на познание своего тела** |
| 3.1. | Из чего состоит наше тело  | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.1.1. | Наши мышцы, наша сила. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.2. | Опорно-двигательный аппарат | 1 |  | 1 |
| 3.2.1. | Что могут наши руки | 1 |  | 1 |
| 3.2.2. | Выносливость наших ног | 1 |  | 1 |
| 3.2.3. | Звуки нашего сердца | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 3.2.4. | Восстанавливающее дыхание | 1 |  | 1 |
| 3.3. | Умение ощущать и чувствовать процесс движения любой части тела | 1 |  | 1 |
| 3.3.1. | Мои друзья (о взаимопонимании, сопереживании и взаимопомощи) | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **4. Упражнения с предметами** |
| 4.1. | Знакомство с нашим дыханием. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 4.1.1. | Дыхательные упражнения со свечой | 1 |  | 1 |
| 4.1.2. | Дыхательные упражнения с воздушными шарами | 1 |  | 1 |
| 4.1.3. | Дыхательные упражнения при помощи сосуда с водой. | 1 |  | 1 |
| 4.1.4 | Дыхательный комплекс по Стрельниковой. | 1 |  | 1 |
|  4.2. | Мой весёлый звонкий мяч |
| 4.2.1. | Упражнения с маленьким мячом | 1 |  | 1 |
| 4.2.2. | Упражнения с круглым предметом среднего размера: воздушный шар | 1 |  | 1 |
| 4.2.3. | упражнения с резиновым мячом. | 1 |  | 1 |
| 4.2.5. | упражнения с большим мячом. | 1 |  | 1 |
| 4.3. | Упражнения на равновесие и координацию движений | 1 |  | 1 |
| 4.3.1. | Перешагивание и перепрыгивание через предметы | 1 |  | 1 |
| 4.3.2. | Гимнастические скамейки. | 1 |  | 1 |
| 4.3.3. | Ходьба по канату. | 1 |  | 1 |
| 4.3.4. | Ползание по скамейке, подлезание под гимнастические предметы. | 1 |  | 1 |
|  | Определение уровня физической подготовки учащихся. Промежуточный мониторинг.  | 1 |  | 1 |
| **5. Образно – игровые занятия** |
| 5.1. | Образно-игровые знятия | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 5.1.1. | Что такое образ? Какие образы мы знаем? В гостях у Хрюши и Степашки | 1 |  | 1 |
| 5.1.2. | Весёлая карусель | 1 |  | 1 |
| 5.1.3. | Попрыгунчики | 1 |  | 1 |
| 5.1.4 | Колобок | 1 |  | 1 |
| 5.1.5 | Гуси - лебеди | 1 |  | 1 |
| 5.1.6. | Цветик – семицветик. | 1 |  | 1 |
| 5.1.7 | Три поросёнка. | 1 |  | 1 |
| 5.1.8 | Буратино и золотой ключик. | 1 |  | 1 |
| 5.1.9 | В гости в смешарикам. | 1 |  | 1 |
| 5.1.10 | Машенька и медведь. | 1 |  | 1 |
| 5.1.11 | Волк и козлята. | 1 |  | 1 |
| 5.1.12 | Теремок. | 1 |  | 1 |
| 5.2 | Предметно – игровые занятия. | 1 |  | 1 |
| 5.2.1. | Мой друг мяч. | 1 |  | 1 |
| 5.2.2. | Быстрые и ловкие. | 1 |  | 1 |
| 5.2.3. | Метальщики. | 1 |  | 1 |
| 5.2.4 | Весёлый обруч. | 1 |  | 1 |
| 5.2.5 | Ловкие скакалки. | 1 |  | 1 |
| 5.2.6 | Гимнастические палки. | 1 |  | 1 |
| 5.2.7 | Волшебные движения. | 1 |  | 1 |
| 5.2.8 | Одна скакалка на всех. | 1 |  | 1 |
| 5.2.9 | Полоса препятствий. | 1 |  | 1 |
| 5.2.10 | Богатырские потешки. | 1 |  | 1 |
| 5.2.11 | Придумай своё движение | 1 |  | 1 |
| 5.2.12 | Путешествие на клоунском поезде. | 1 |  | 1 |
| 5.2.13 | Круговая тренировка. | 1 |  | 1 |
| 5.2.14 | Космическое путешествие. | 1 |  | 1 |
| 5.2.15 | Дрессированные звери | 1 |  | 1 |
| 5.2.16 | Путешествие в сказку. | 1 |  | 1 |
| 5.2.17 | Зоопарк. | 1 |  | 1 |
| 5.2.18 | Палки, биты, городки. | 1 |  | 1 |
| 5.2.19 | Волшебные полёты. | 1 |  | 1 |
| 5.2.20 | Цирковые артисты. | 1 |  | 1 |
| 5.2.21 | Игровая площадка. | 1 |  | 1 |
| 5.2.22. | Игрушки. | 1 |  | 1 |
| 5.2.23. | Мы уже спортсмены. | 2 |  | 2 |
|  | **Всего** | **72** | **4,5** | **67,5** |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела | Название разделов и тем | Количество часов |
| Всего | теория | практика |
| **1.В здоровом теле здоровый дух.**  |
| **1.1.** | **Определение уровня физического состояния ребёнка на начало учебного года.** |
| 1.1.1. | «Здравствуй спорт» - контрольное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.1.2. | «Кто быстрее и выносливее?» -контрольное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.1.3. | «В здоровом теле – здоровый дух»- контрольное занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.1.4. | Вместе весело шагать! ОРУ | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 1.1.5. | Весёлые старты эстафета - соревнование | 1 | 0,5 | 0,5 |
| **2. Комплексные занятия** |
| 2.1. | «Стрелки» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.2. | «Школа мяча» - контрольное  | 1 |  | 1 |
| 2.3. | «Физкульт-ура!» - эстафета, соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.4. | «Познай себя и свои способности»- по интересам | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2.5. | «На арене цирка» - контрольное | 1 |  | 1 |
| 2.6. | «Физкультурники - фантазёры» - на творчество | 1 |  | 1 |
| 2.6.1. | «Делай как все, делай лучше других» - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.7. | «Прыгуны» - контрольное | 1 |  | 1 |
| 2.8. | «Школа скакалки» - контрольное | 1 |  | 1 |
| 2.9. | «Путешествие в страну сказок» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.10. | «Винни-Пух на спортивной площадке» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.11. | «Девочки и мальчики» - на свободное творчество | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2.12. | «Что, где, когда» - круговая тренировка | 1 |  | 1 |
| 2.13. | «Умелые акробаты» - контрольное | **1** |  | **1** |
| 2.14. | «В гостях у сказочных героев» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.15. | «Светофор и регулировщик» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.16. | «Пограничники» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.17. | «Сильным и ловким вырастай, на стадион чаще прибегай» - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.18. | «Почта» - по литературному произведению С.Я. Маршака «Почта». | 1 |  | 1 |
| 2.19. | «Футбольный мяч» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.20. | «Игры доброй воли» - эстафета - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.21. | «Лесные звери» - образно -игровое | 1 |  | 1 |
| 2.22. | «Руслан и Людмила» - по литературному произведению А.С.Пушкина «Руслан и Людмила». | 1 |  | 1 |
| 2.23. | «Игры доброй воли» - эстафета - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.24. | «Снайперы» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.25. | «Лётчики» - круговая тренировка | 1 |  | 1 |
| 2.26. | «Страна спортландия» - эстафета - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.27. | Определение уровня физической подготовки учащихся. Промежуточный мониторинг. | 1 |  | 1 |
| 2.28. | «В гостях у Хрюши и Степашки» - сюжетно- игровое | 1 |  | 1 |
| 2.29. | «Игры со скакалкой» - предметно образное | 1 |  | 1 |
| 2.30. | «Палочка – выручалочка» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.31. | «Пожарные собаки» - по литературному произведению Л.Н.Толстого «Пожарные собаки». | 1 |  | 1 |
| 2.32. | «Весёлые старты с мячом» - эстафета - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.33. | «Хоккейная площадка» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.34. | «Обезьяны» - образно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.35 | «Спортивная скакалка» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.36. | «Игровая площадка» - по интересам | 1 |  | 1 |
| 2.37. | «Поле чудес» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.38. | «Палки, биты, городки» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.39. | «Назови правила любой игры» - по интересам | 1 |  | 1 |
| 2.40. | Весёлые старты – эстафета-соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.41 | «Летающие тарелки» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.42. | «Спорт любит смелых, сильных и выносливых» – эстафета – соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.43. | «Пожарные на учениях» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.44. | «Олимпийская игра» -сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.45. | «Физкультурники – фантазёры» - на творчество | 1 |  | 1 |
| 2.46. | «Цирк зажигает огни» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.47. | «Спортивные звёзды» - круговая тренировка | 1 |  | 1 |
| 2.48. | «Праздник обручей» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.49. | «Цирковые звери» -образно -игровое | 1 |  | 1 |
| 2.50. | «Игровая площадка» - по интересам | 1 |  | 1 |
| 2.51. | «Здравствуй сказочный мир» - по интересам | 1 |  | 1 |
| 2.52. | «Гуси-лебеди» по русской народной сказке | 1 |  | 1 |
| 2.53 | «Полёт в космос» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.54. | Весенняя мозаика. | 1 |  | 1 |
| 2.55. | «Палочка – помогалочка» - предметно - образное | 1 |  | 1 |
| 2.56. | «Светофор» - эстафета - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.57. | Передача эстафетной палочки» - эстафета - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.58. | «Все в цирк» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.59. | «Лабиринты» - полоса препятствий. | 1 |  | 1 |
| 2.60. | «Лесные приключения» - сюжетно - игровое | 1 |  | 1 |
| 2.61 | Цветик семицветик» - по сказке В.Катаева «Цветик – семицветик» | 1 |  | 1 |
| 2.62 | Весёлые старты – Эстафеты. | 1 |  | 1 |
| 2.63 | «Делай как все, делай лучше других». | 1 |  | 1 |
| 2.64 | «Игры доброй Воли» - соревнование | 1 |  | 1 |
| 2.65 | Определение уровня физической подготовки учащихся. Итоговый мониторинг на конец учебного года. | 2 |  | 2 |
|  | Итого | **72** | **3,5** | **68,5** |

**Содержание программы 1 года обучения**

**1. Основные правила**

 Обследование детей в детской поликлинике. Выявление психофизических особенностей каждого ребёнка.

 Заполнение персональных карточек развития.

 *Теория.* Рассказ о правилах поведения на занятиях, правила подачи команд учителем во время занятий, правила пользования гимнастическими предметами, правила поведения между участниками учебного процесса.

 *Практика.* Правила построения детей в колонну по одному, по двое и т.д.

Объяснение и выполнение основных положений тела. Правила страховки.

**2. Основы развивающих упражнений**

*Теория.* Нормы и правила выполнения основополагающих упражнений для детей данного возраста.

*Практика.*  Ходьба, ходьба гимнастическая; бег обычный, на носках, змейкой, в рассыпную; прыжки на двух ногах, на одной ноге, с чередованием, прыжки в длину с места, с разбега.

Основы правильного дыхания.

Объяснение правильного выполнения комплекса профилактики плоскостопия.

**3. Упражнения на познание своего тела**

 *Теория. Беседы на темы:* Тайны нашего тела, какое оно, из чего состоит.

В чём наша сила, где расположены наши мышцы.

На чем держатся наши руки, ноги, голова и т.д. Что такое позвоночник?

Что такое осанка? Как стать стройным?

Что бьётся в нашей груди?

Что умеет наше сердце?

Очищающее и восстанавливающее дыхание.

Тайна моего «Я» (умения видеть и понимать себя, чувствовать себя и других).

*Практика.* Основные упражнения на познание своего тела.

**4. Упражнения с предметами**

4.1. Послушаем своё дыхание. Подышим тихо, спокойно, плавно. Подышим одной ноздрёй. Воздушный шар (диафрагмальное дыхание). Пускаем мыльные пузыри. Дыхание: губы «трубочкой», Язык «Трубочкой». Дыхательный комплекс по Стрельниковой.

4.2. Виды упражнений с мячом диаметром 10 см.,20 см., 30см.,70см.

 Виды упражнений с мячом у стены. В виды упражнений с мячом в движении. Метание мяча в цель.

4.3. Виды упражнений на плоских массажёрах, с использованием мелкого спортивного инвентаря, с использование природных условий.

Техника прыжка и перепрыгивания, страховка и помощь.

Техника лазания и виды лазания: подлезание, пролезание, перелезание.

Виды упражнений с обручем.

Виды упражнений со скакалкой.

Виды упражнений с гимнастическими палками.

Акробатические упражнения на полу, на гимнастическом предмете; акробатический прыжок, акробатический кувырок.

 **5. Образно – игровые занятия**

* 1. *Теория.* Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение разнообразных двигательных навыков.
	2. *Практика.*  «В гостях у Хрюши и Степашки» - Познакомить детей с новым для них снарядом – школьным козлом. Учить с помощью потешек и прибауток придать движениям живой творческих образ.
	3. «Весёлая карусель». Определить степень развития умения сохранять равновесие при выполнении упражнений на возвышении.
	4. «Попрыгунчики» Определить развитие двигательных навыков в прыжках с места, в высоту, в длину, творческого подхода к организации самостоятельной двигательно – игровой деятельности.
	5. «Ярмарка». Поднять эмоциональный настрой детей и придать двигательной деятельности игровой характер.
	6. «Мой друг мяч». Выявить двигательные навыки детей в игровых упражнениях с мячами разных размеров. Определить качество выполнения детьми разных видов прокатывания, степень самостоятельности при отбивании мяча, с какого расстояния и на какую высоту дети забрасывают мяч в горизонтальную цель, перебрасывание мяча от груди, из-за головы.
	7. «Быстрые и ловкие». Проверить навыки бега: координацию движения и ритмичность бега. Измерить скорость бега в разных направлениях.
	8. «Метальщики». Проверить технику метания в горизонтальную цель, в даль, в вертикальную цель.
	9. «Дрессированные звери». Определить насколько развиты сила, ловкость и выносливость. Учить детей сохранять равновесие, развивать уверенность и ритмичность движений.
	10. «Путешествие в сказку». Проверить осанку и координацию движений при ходьбе; изменять движение по звуковым сигналам. Определить степень гибкости, пластики, равновесия в статических упражнениях и в движении у каждого ребёнка.
	11. «Зоопарк». Корректировать осанку детей, укреплять мышечный тонус упражнениями с помощью гантель. Упражняться в ловкости, в равновесии, в развитии моторной памяти, в координации движений.
	12. «Палки, биты, городки». Учить детей преодолевать трудности и ориентироваться в неожиданных ситуациях. Придать играм развлекательный характер.
	13. «Волшебные полёты». Учить детей чувствовать своё тело и организм в целом в двигательной деятельности на спортивных снарядах, вырабатывая силу, выносливость и развивая творческий подход к движениям
	14. «Цирковые артисты». Корректировать опорно-двигательный аппарат. Упражняться в прыжках в длину, в подтягивании с движением ног и разным положением тела. Поворачиваться в разных направлениях.
	15. «Игровая площадка». Учить детей выполнять движения под музыку, прыгать через длинную скакалку на двух ногах. Определить интерес и способности к движениям на спортивных снарядах и уровень страховки.
	16. «Игрушки». Определить правильность выполнения движений, развивать чувство ритма и умение сочетать ритм песни с темпом движения.
	17. «По морям». Учить детей выполнять повороты направо-налево прыжком на двух ногах, пытаться выполнить повороты ноги с упором на пятку, поднимая носок ведущей ноги и поворачивая его в нужном направлении, затем направлять другую ногу к ведущей.
	18. «Цветы». Определить качество и степень самостоятельности выполнения движений на спортивных снарядах: передвижение по гимнастической скамейке и спрыгивание со взмахом рук, подтягивание и сгибание рук в локтях.
	19. «Мы уже спортсмены». Определить уровень двигательных навыков, интересов, способностей в упражнениях на спортивных снарядах, со спортивными пособиями. Проверить умение решать проблемные ситуации, помогать дуг другу.

**Содержание программы 2 года обучения.**

**1. В здоровом теле – здоровый дух**

1.1. Задачи: *Теория.* Определить уровень развития двигательных навыков, интересов и способностей в спортивных играх и упражнениях на спортивных снарядах.

*Практика.* Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на возвышении, развивать точность при переброске мяча, координация движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить упражнения на перебрасывание мяча и подлезание под шнур, в переползании через скамейки, прыжки на 2-х ногах, акробатический кувырок.

**2. Комплексные занятия.**

2.1. – 2.12. Задачи: *Теория.* Определить степень быстроты реакции, ловкости, чувства равновесия, силы и выносливости при выполнении упражнений на снарядах. Определить степень умения детей ориентироваться в пространстве во время игры, а также степень умения ориентироваться между снарядами полосы препятствий.

*Практика.* Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия, в прыжках, в бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием.

* 1. – 2.21 Задачи: *Теория.* Учить детей при выполнении упражнений в парах двигаться синхронно и сохранять равновесие.

*Практика.* Упражняться в прыжках в длину с места и с разбега, прямо и боком, в группировке и владении своим телом во время кувырка. Определить степень развития двигательных навыков при выполнении прыжков и гимнастических упражнений, при забрасывании мяча в корзину, умении принимать стойку. Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий, «змейкой» между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине, в равновесии.

2.22.- 2.29. *Практика.* Игры на образную двигательную деятельность, быстроту реакции, мышление, моторную память, силу мышц и ловкость движений. Корректировать основные движения опорно-двигательного аппарата, укреплять мышечный тонус. Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами, перестроение с одной колонны в 2-3, развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке, следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два», бег врассыпную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.

2.30. – 2.37. *Практика.* Игры и упражнения на развитие у детей физических и волевых качеств, ловкость и быстроту движения, мышечную силу, творчество, умение ставить перед собой цель и достигать её, преодолевать физические и психологические трудности. Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие, метание набивного мяча. Закрепить: перестроение из 1-ой колонны в 2-е по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить: упражнения на равновесие, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

2.38.-2.46. Задачи: *Теория.* Учить детей свободно использовать свой двигательный опыт в разнообразных игровых ситуациях, самостоятельно прогибаться, вытягиваться, растягиваться и расслабляться. Выявить интересы детей и способность самостоятельно придумывать игры.

*Практика.* Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу, в прыжках и бросании мал. мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками, в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие, осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.

2.47- 2.54. Задачи: *Практика.* Выявить интерес у детей к разным играм, развивать умение манипулировать различными предметами, ловкость рук, глазомер, быстроту реакции. Учить манипулировать кольцами, активно работая при этом пальцами и кистями рук. Выполнять групповые упражнения синхронно и четко, сочетая темп движения с ритмом музыки. Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонну по 1 и по 2 (в движении). Упражнять: в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3-х мин., в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом, ориентирование в пространстве, глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.

2.55. – 2.60 . Задачи: *Теория.* Направлять внимание детей на познание своих возможностей и способностей. Определить знание своего тела и дать понятие о различиях между движениями девочек и мальчиков. У девочек развивать плавность и пластичность движений, у мальчиков – силу, ловкость и выносливость.

*Практика.* Разучить: бег на скорость, бег со средней скоростью до 100м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча в шеренгах, в равновесии в прыжках, забрасывании мяча в корзину 2-мя руками.

Повторить: упражнение «Крокодил», прыжки через скакалку, ведение мяча.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

- сформирована установка на безопасный, здоровый образ жизни;

- уважителен по отношению к иному мнению;

- доброжелателен и эмоционально отзывчив по отношению к другим, понимает и сопереживает чувствам других людей;

- способен управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявляет дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты**

* знает о режиме дня и личной гигиене;
* знает правила поведения в спортивном зале и о правилах поведения на занятиях физической культурой;
* знает правила выполнения простейших команд и установок преподавателя;
* знает связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления;
* знает основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация (ловкость);
* знает основные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации (ловкости);
* знает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

**Предметные результаты:**

* владеет приёмами правильного дыхания, выполнять комплексы дыхательных упражне­ний;
* правильно осуществляет двигательные действия, при выполнении физических упражнений;
* выполняет комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
* выполняет упражнения на профилактику плоскостопия;
* выполняет комплексы упражнений на профилактику нарушений зрения;
* выполняет передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
* умеет проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств.

*Формы аттестации***.** Проверка результатов обучения имеет текущий и итоговый характер:

* формой проверки результатов обучения при текущем контроле является наблюдение и понимание обучающимися важности движения для поддержания здоровья;
* при итоговом контроле – тестирование: проявление своих спортивных качеств;
* участие в спортивных праздниках, городских спортивных соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

**Формы отслеживания результатов**

1. Личная карточка физического развития ребёнка – динамика развития за 2 года
2. Входной контроль (анкетирование, тестирование, опросники). Наблюдение.
3. Итоговая аттестация (метод экспресс диагностики).
4. Осмотр состояния опорно–двигательного аппарата ребёнка на момент поступления в Центр детского творчества и при уходе из него в сравнении.
5. Тестирование и наблюдение. Определение психологического и эмоционального состояния ребёнка во время занятий оздоровительной гимнастики.
6. Рекомендации родителям о дальнейших спортивных перспективах ребёнка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид контроля | Цель проведения | Время проведения | Форма проведения |
| входной контроль | определение уровня развития обучающихся на начальном этапе реализации образовательной программы | в начале 1-го года обучения (сентябрь) | беседаанкетированиенаблюдениетестирование |
| текущий контроль | определение степени усвоения обучающимися учебного материала, степень сформированности учебных навыков | в течение учебного года: на каждом занятии, в конце изучения темы | наблюдениесамоанализтестирование |
| промежуточный контроль | определение степени усвоения обучающимися учебного материала, определение промежуточных результатов обучения | в конце полугодия, в конце учебного года (после 0,5 лет, 1 года, 1,5 лет, 2 лет, обучения; декабрь, май) | беседаанкетированиенаблюдениетестированиесамоанализ |
| итоговый контроль | определение результатов обучения по итогам реализации образовательной программы | в конце курса обучения (в конце 2-го года обучения; май) | беседаанкетированиенаблюдениетестированиесамоанализУчастие в конкурсах, спортивных праздниках, городских спортивных соревнованиях и других спортивных мероприятиях. |

**Оценочные материалы***.* **Уровни усвоения образовательной программы учащимися**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Низкий» уровень | «Средний» уровень | «Высокий» уровень |
| * не может (не хочет) выполнять задания,
* инертен во время занятий,
* проявляет эпизодический интерес,
* частые отвлечения,
* слабое взаимодействие, в коллективе
 | * владеет основными приёмами оздоровительной гимнастики,
* стабилен в своей работоспособности,
* активен во время занятий,
* проявляет интерес к формированию здорового образа жизни,
* дружеское взаимодействие в коллективе.
 | * высокая познавательная активность,
* стремление к развитию физических качеств и преодолению трудностей,
* высокая коммуникабельность, активное взаимодействие в группе.
 |

**Методические материалы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел или тема программы** | **Формы занятий.** | **Приёмы и методы организации образовательного процесса.** | **Дидактический материал.** | **Техническое оснащение.** | **Формы подведения итогов.** |
| **1год**.Основные правила. Определение уровня физической подготовленности и состояния здоровья | Аудиторное занятие, знакомство. | Индивидуально – групповая форма передачи информации, анкетирование, тестирование. | Презентация  | Компьютер, измерительные приборы: тонометр, напольные весы и др.,  | Заполнение личностных карточек. |
| Основы развивающих упражнений | Индивидуально - групповая | Практико – ориентированная деятельность: словесное объяснение, наглядный показ упражнений, самостоятельное выполнение. | Правила выполнения упражнений. Конспект занятия. | Спортивный кабинет, музыкальный центр, индивидуальные коврики. | Заполнение личностных карточек |
| Упражнения на познание своего тела | Индивидуально - групповая | Объяснительно – иллюстративная. Практико – ориентированная деятельность: словесное объяснение, наглядный показ упражнений, самостоятельное выполнение. | Правила выполнения упражнений.Конспект занятия. | Спортивный кабинет, музыкальный центр, индивидуальные коврики, картинки и книга. | Заполнение личностных карточек |
| Упражнения с предметами | Индивидуально - групповая | Объяснительно – иллюстративная. Практико – ориентированная деятельность: словесное объяснение, наглядный показ упражнений, самостоятельное выполнение (репродуктивный метод). | Правила выполнения упражнений.Конспект занятия | Спортивный кабинет, спортивный инвентарь по теме занятия и количеству участников, музыкальный центр, индивидуальные коврики, картинки и книга о теле человека. | Заполнение личностных карточек |
| Образно – игровые занятия | Индивидуально – групповая и групповая форма занятий. Образно – игровые, сюжетно – игровые, предметно – образные, круговые тренировки, эстафеты и соревнования, по интересам,контрольные занятия. Выходы из аудитории – походы. | Объяснительно – иллюстративная. Практико – ориентированная деятельность: словесное объяснение, наглядный показ упражнений, самостоятельное выполнение (репродуктивный метод), тренировка, спортивный досуг. | Правила выполнения упражнений. Конспект занятия, раздаточный материал. | Спортивный кабинет, спортивный инвентарь по теме занятия и количеству участников, музыкальный центр, индивидуальные коврики, картинки и сказки о здоровье.На итоговом занятии: измерительные приборы: тонометр, напольные весы и др., | Заполнение личностных карточек - зачёт: по итогам конрольных тестов, заданий, шкала оценивания результатов. Участие в соревнованиях, конкурсах |
| **2 год**. В здоровом теле здоровый дух. |  | Практико – ориентированная деятельность: словесное объяснение, наглядный показ упражнений, самостоятельное выполнение | Правила выполнения упражнений. | Компьютер, измерительные приборы: тонометр, напольные весы и др. Спортивный кабинет, музыкальный центр, индивидуальные коврики. | Заполнение личностных карточек |
| Определение уровня физического состояния ребёнка на начало учебного года |  | Практико – ориентированная деятельность: самостоятельное выполнение тестирование. | Правила выполнения упражнений. Конспект занятия. | Компьютер, измерительные приборы: тонометр, напольные весы и др. Спортивный кабинет, музыкальный центр, индивидуальные коврики. | Заполнение личностных карточек |
| Комплексные занятия | Индивидуально – групповая и групповая форма занятий. Образно – игровые, сюжетно – игровые, предметно – образные, круговые тренировки, эстафеты и соревнования, по интересам,контрольные занятия. Выходы из аудитории – походы. | Объяснительно – иллюстративная. Практико – ориентированная деятельность: словесное объяснение, наглядный показ упражнений, самостоятельное выполнение (репродуктивный метод), тренировка, спортивный досуг. | Правила выполнения упражнений. Конспект занятия, раздаточный материал | Спортивный кабинет, спортивный инвентарь по теме занятия и количеству участников, музыкальный центр, индивидуальные коврики, картинки и сказки о здоровье.На итоговом занятии: измерительные приборы: тонометр, напольные весы и др., | Заполнение личностных карточек - зачёт: по итогам конрольных тестов, заданий, шкала оценивания результатов. Участие в соревнованиях, конкурсах |

**Список литературы для педагога**

1. Белкин А.С. «Основы возрастной педагогики», часть 1, Екатеринбург, 1992.
2. Гриненко М.Ф. «Целебная сила движений».
3. Зайцев Г.К. «Здоровье», Санкт – Петербург, 2005.
4. Крутецкий В.А.»Психология обучения и воспитания школьников», Москва, «Просвещение».
5. Лахманчун Г.Е. «Эта замечательная йога», Москва, «Физкультура и спорт», 1992.
6. Ловейко И.Д., Фонарев М.И. «Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей», Ленинград, «Медицина», 1988.
7. Лодкина С.Р. «Валеология в школе: подходы, программы, методики», Екатеринбург, 1995.
8. Латохина Л.И. «Хатха – йога для детей», Москва, Просвещение, 1993.
9. Малахов Г.П. «Целительные силы», том 2, И.К. «Комплект», 1996.
10. Никифоров Ю.Б. «Аутотренинг + физкультура», Москва, «Советский спорт», 1989.
11. Пеганов Ю.А. «Создай себя», «Физкультура и спорт», № 6, 1991.
12. Сапин М.Р. Сивоглазов В.И. «Анатомия и физиология человека(с возрастными особенностями детского организма)». – 4-у изд., стереотип. \_ М.:Издательский центр «Академия», 2004
13. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
14. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
15. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
16. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклнениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
17. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
18. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.

**Список литературы для детей**

1. Джорж Фойерштайн.Йога для чайников
2. Йога с Валерией
3. Журналы «Shape»,
4. Журналы «Yoga journal»
5. Нормативы нагрузок и оценка выполнения движений – контроль за процессом физического воспитания
6. Пакет методических рекомендаций и правил к примерному распределению двигательно - игровой деятельности по возрастам.
7. Дидактический и лекционный материал на каждую возрастную группу.
8. Разработки эстафет, соревнований, игр.
9. Наглядные картинки.

**Перечень обеспеченности видео-аудио-визуальными средствами обучения**

1. Интегральная йога
2. Йога терапия пояснично-крестцового отдела позвоночника
3. Йога терапия шейно-грудного отдела позвоночника
4. Йога суставная гимнастика
5. Диски музыкального сопровождения
6. Аудиоматериалы: сборники музыки для разминки
7. Аудиоматериалы: сборники музыки для аэробики
8. Аудиоматериалы: сборники музыки для стретчинга,
9. Аудиоматериалы: сборники музыки для функционального тренинга

**Перечень обеспеченности игровым материалом для проведения физминуток и минут отдыха**

1. Скакалки
2. Обручи
3. Гантели
4. Степ платформа
5. Боди-бары
6. Кегли
7. Мячи баскетбольные, теннисные, резиновые, медицинские
8. Болстеры
9. Коврики гимнастические
10. Пропсы йогические кирпичи
11. тренажер для пресса
12. Тренажер для приводящих мыщц бедер
13. Скамья гимнастическая
14. Тренажеры для стоп