

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
стартового уровня**

«Здоровая спина (групповые занятия)»

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Объем учебной нагрузки 36 часов в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

педагог дополнительного образования Елисеева
Олеся Игоревна

Мытищи
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	- 5 с.
Направленность программы	
Авторская основа программы	
Актуальность программы	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы	
Основные принципы обучения и воспитания	
Адресат программы	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Режим занятий	
Общий объем часов программы	
Срок освоения программы	
Особенности организации образовательного процесса	
Форма обучения	
Язык обучения	
Виды занятий	
Аттестация обучающихся	- 7 с.
Текущий контроль	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
Критерии оценки достижения планируемых результатов	
Нормативно-правовые документы	
Цель программы	- 9 с.
Задачи	
Ожидаемые результаты программы	- 9 с.
Критерии оценки достижения планируемых результатов	- с.
Воспитательный потенциал программ	- 10 с.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	- 12 с.
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	- 12 с.
СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	- 13 с.
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	- 40 с.
Кадровое обеспечение программы	

Материально-техническое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение

Алгоритм учебного занятия

Дидактические материалы

Оценочные материалы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

- 41 с.

Список литературы для педагога

Психолого-педагогическая литература

Литература по профилю

Список литературы для обучающихся и родителей

ПРИЛОЖЕНИЯ

- 43 с.

Содержание теоретической части итоговой аттестации *(Приложение № 1)*

Календарно-тематический план воспитательной работы *(Приложение № 2)*

Календарный учебный график *(Приложение № 3)*

Календарно-тематический план *(Приложение № 4)*

Оценочные – материалы *(Приложение № 5)*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая спина» реализует **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе авторской программы «Гимнастика для школьников» – Васильков Г.А.

Актуальность программы. В России нарушение осанки выявлено у 40-80% детей и подростков, частота искривления позвоночника за последние годы увеличилась с 3% до 10%. Младший школьный возраст является благоприятным периодом для усвоения и развития основных физических качеств, двигательных навыков и функциональных способностей посредством использования основных движений и специальных упражнений. На осанку негативно влияют неполноценное питание, и общее неудовлетворительное состояние здоровья, и загрязнение окружающей среды, и хронические острые заболевания, и даже индивидуальные особенности характера и смена настроения и т.д. Типично "детские" болезни позвоночника - юношеский кифоз и сколиоз - считаются системными (общими) заболеваниями. Программа способствует формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, укреплении здоровья и формировании ответственного отношения к нему.

Новизна программы. В ходе изучения программы обучающиеся приобретают знания основ общей физической подготовки с включением упражнений на коррекцию осанки. Программа направлена на физическое развитие организма ребенка. Дети знакомятся с играми, способствующими развитию выносливости, ловкости, силы и быстроты реакции. Элементы позитивного аутотренинга помогают настроить детей на активные занятия спортом. Обучающимся прививается осознанный интерес к ежедневным физическим упражнениям, понимание их пользы для собственного здоровья.

Новизна образовательной программы состоит в специфике ее содержания, образовательных технологиях, учитывающих возраст и индивидуальные особенности детей, их возможности и потребности.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию у обучающихся познавательной деятельности в области физкультуры. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков здорового образа жизни.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

Основные принципы обучения:

Общедидактические принципы:

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

Адресат программы

Программа «Здоровая спина» адресована обучающимся младшего и среднего школьного возраста

Возраст обучающихся по программе - 7-12 лет.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Дети младшего школьного возраста (7-10 лет).

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Дети среднего школьного возраста (12-14 лет)

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу

Общий объем часов программы- 72 ч.

Срок освоения программы - 1 год.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом в группе обучающихся *разных возрастных категорий* являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический, игровой методы обучения.

Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения.

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Педагогические и образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

2. Игровые технологии (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

3. Технология коллективной творческой деятельности (авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

4. ИКТ (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

5. Технология проектного обучения (авт. С.Т. Шацкий) позволяет научить обучающихся применять исследовательские формы, приемы и методы при создании творческих проектов.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)

Основная часть занятия имеет практическую направленность. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома.

Форма обучения - очная

Язык обучения - русский

Виды занятий: практическое занятие, тренировка, открытое занятие.

Аттестация обучающихся

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации *собеседование, итоговое занятие.*

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседование.*

Содержание теоретической части итоговой аттестации **(приложение № 1)**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие.

Программа составлена с учётом нормативных документов:

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022 г.);
5. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3;
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
10. План мероприятий по реализации в 2021-2026 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226);
14. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года;
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
17. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
18. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию";
19. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";
20. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование".

Цель программы: формирование правильной осанки обучающегося и приобщение к культуре здорового образа жизни.

Задачи:

воспитательные (личностные):

- формирование жизненно важных гигиенических навыков;
- стимулирование развития волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование у обучающихся умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

развивающие (метапредметные):

- развитие физических и психомоторных качеств обучающихся,
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями,
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

образовательные (предметные):

- ознакомление обучающихся с комплексом упражнений для формирования правильной осанки;
- освоение техники выполнения упражнений для формирования правильной осанки;
- обучение диафрагмально-релаксационному дыханию;
- ознакомление обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Ожидаемые результаты программы:

воспитательные (личностные):

у обучающихся будут сформированы

- жизненно важных гигиенических навыков;

- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребёнка;

- умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

развивающие (метапредметные):

обучающиеся разовьют

- физические и психомоторные качества обучающихся,

- прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, - двигательный опыт физическими упражнениями,

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

образовательные (предметные):

у обучающихся освоят

- комплекс упражнений для формирования правильной осанки;

- технику выполнения упражнений для формирования правильной осанки;

- диафрагмально-релаксационное дыхание;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),

средний (от 51 до 79% освоения программного материала),

низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт ...
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности обучающихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у обучающихся в своих силах,

- развитие коммуникативных навыков обучающихся,

- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации,

- формирование активной гражданской позиции,

- формирование представления о базовых ценностях российского общества,

- формирование ответственности за себя и других,

- формирование общей культуры обучающихся,

- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих,
- развитие мотивации обучающихся к саморазвитию, познанию и творчеству.
- воспитание трудолюбия и коллективизма
- создание «ситуации успеха» для развития личности обучающихся

Принципы воспитания:

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое
- духовно-нравственное
- культурологическое
- экологическое воспитание
- физическое

Модули воспитательной работы

1. Модуль «Ключевые дела» (главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения»
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования»
5. Модуль «Работа с родителями»

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

Обучающиеся:

- сформируют уверенность в своих силах,
- разовьют коммуникативные навыки,
- обучатся организационной деятельности, самоорганизации,
- сформируют активную гражданскую позицию,
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества,
- сформируют ответственность за себя и других,
- разовьют общую культуру,
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих,
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год
(Приложение 2)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	4	1	3	Викторина, беседа
III	Общая физическая подготовка	29	1	28	Сдача нормативов
IV	Специальная физическая подготовка (СФП)	37	4	33	Сдача нормативов
V	Проведение контрольных мероприятий.	1		1	Сдача нормативов
ИТОГО:		72 час.	7 ч.	65 ч.	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

РАЗДЕЛ I. Введение. Техника безопасности

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1)	Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу	1	0,5	0,5	опрос
	ВСЕГО:	1 ч.	0,5 ч.	0,5 ч.	

РАЗДЕЛ II. Основы безопасности дорожного движения (ОБДД)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1)	Азбука дорожного движения.	1	0,25	0,75	опрос
2)	Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	0,25	0,75	опрос
3)	Техника безопасности в транспорте.	1	0,25	0,75	опрос, викторина
4)	Дорога – не место для игр.	1	0,25	0,75	опрос, викторина
	ИТОГО:	4 ч.	1 ч.	3 ч.	

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (ОФП)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1)	Развитие выносливости.	3		3	наблюдение
2)	Развитие силы.	14		14	наблюдение
3)	Развитие координации движений.	5		5	наблюдение

4)	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	7	1	6	наблюдение
	ИТОГО:	29	1	28	

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка (СФП)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1)	Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	20	1	19	наблюдение
2)	Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	7	1	6	наблюдение
3)	Подвижные игры целенаправленного характера.	4		4	наблюдение
4)	Дыхательные упражнения.	3	1	2	наблюдение
5)	Аутогенная тренировка.	3	1	2	наблюдение
	ИТОГО:	37	4	33	

РАЗДЕЛ V. Проведение контрольных мероприятий

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1)	Проведение контрольных мероприятий.	1		1	Сдача нормативов
	ИТОГО:	1 ч	--	1 ч.	

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ I. Введение. Техника безопасности

Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу

Теория:

Беседа: Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

Практика:

Просмотр и обсуждение....

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теория: Беседа: Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Показ тематических слайдов.

Практика: Игра «Я по улице иду»

Тема 2. Дорожные знаки. Правила поведения на дороге.

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дорог инспектором ГИБДД. Показ тематических слайдов.

Беседа: Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира.

Практика:

Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 3. Техника безопасности в транспорте.

Теория:

Беседа: Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов. Дорога – не место для игр.

Практика:

Викторина «Дорожные знаки». Чтение и разучивание коротких стихов по правилам дорожного движения.

Тема 4. Дорога – не место для игр

Теория:

Беседа: Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге. Животные на дороге.

Практика:

Игра-викторина «Дорожное движение»

РАЗДЕЛ III. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 1. Развитие выносливости.

Теория: Понятие физического качества – выносливость.

Практика: Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Постепенное увеличение количества пройденных на предыдущих занятиях упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме, челночный бег 3X10 м. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя. Подвижные игры общего характера: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема 2. Развитие силы.

Теория: Понятие физического качества – сила.

Практика: Упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, ног, рук. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями, медболами. Круговая тренировка (упражнения на развитие силы пресса, спины, ног, рук).

Комплекс № 10-14

Тема 3. Развитие координации движений.

Теория: Что такое координация движений?

Практика: Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в различных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры различной направленности.

Комплекс № 15-18

Тема 4. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.

Теория: Беседа: для чего нужно расслабление мышц.

Практика: Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Комплекс № 19-20

РАЗДЕЛ IV. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 1. Формирования и закрепление навыков правильной осанки.

Теория: Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика:

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.

Ходьба с предметом на голове.

Правила соблюдения ортопедического режима: положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.

Профилактика плоскостопия: ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

Комплексы № 1-5

Тема 2. Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.

Теория: Понятие физического качества - гибкость. Понятие стретчинг.

Практика: Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Комплексы № 6-10

Тема 3. Подвижные игры.

Теория: Виды подвижных игр. Польза подвижных игр.

Практика:

Игры общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Игры специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек», «Гуси-лебеди», «Мы топаем ногами», «Вышла мышка», «Печка горяча», «Ровным кругом», «У реки росла рябина».

Тема 4. Дыхательные упражнения.

Теория: Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика: Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема 5. Аутогенная тренировка.

Теория: Беседа: Принцип аутотренинга.

Практика: В одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений:

Упражнение «тяжесть» — на расслабление мышечного тонуса.

Упражнение «тепло» — на расширение сосудов кожного покрова.

Упражнение «пульс» — нормализуется сердцебиение.

Упражнение «дыхание» — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.

Упражнение «солнечное сплетение» — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.

Упражнение «прохладный лоб» — головная боль ослабляется и/или прекращается.

РАЗДЕЛ V. Проведение контрольных мероприятий.

Практика:

- сгибание и разгибание рук в упоре на полу (мальчики – 10 раз), на скамейке (девочки – 10 раз);
- поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке - 8 раз;
- упражнение на гибкость – достать до пола в ИП стоя ноги на ширине плеч и продержать 5 секунд;
- упражнение: вставание на ноги из переката на спине – 8 раз.

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове в коридоре (ширина - 1 м., длина - 10 м.).	20 с	упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2. И. п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 И. п. 3 - то же в лево 4 - и. п.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лёжа на животе, принять правильную осанку (симметричное расположение рук и ног относительно средней линии). 1-Перевести кисти рук вперёд, 2 - положить их друг на друга под подбородок. 3-4 одновременно приподнять руки, грудь не отклоняя в сторону, удерживать туловище в данном положении 3-5 сек.	5-6 раз	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4. И. п. лежа на спине, согнуть руки в локтях с упором на локти, согнуть ноги в коленях с упором на стопы. 1-2 опираясь на стопы и локти, прогнуться, приподнять таз. 3-4 вернуться в и. п.	4 раза	Упражнения для мышц брюшного пресса

	5.И. п. - О.С., руки в стороны. 1 - движение прямой ногой вперёд; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и. п.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	6. ИГРА "Пингвины". Дети строятся в 2 колонны. У каждого играющего по одному мешочку с горохом. По сигналу педагога первые игроки зажимают между колен мешочек и прыгают на двух ногах до финишной черты на расстоянии 5 м. Затем они берут мешочек в руки и бегут к игрокам второй пары и т.д. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7.И. п. лежа на спине, дыхание спокойное, ноги согнуты в коленях. 1 - Расслабить правую руку и предплечье, и кисть свободно поднять вдоль туловища. 2 - То же, с левой рукой; 3 - Расслабить правую ногу; 4 - То же, с левой ногой.	4 раза	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №2

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове в коридоре (ширина - 1 м., длина - 10 м.).	30 с	упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 И. п. 3 - то же в лево 4 - и. п.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3.И. п. - лёжа на животе, руки под подбородком. 1 - отвести правую ногу в сторону; 2 - приподнять голову и грудь с одновременным вытягиванием рук вверх; 3 - 4 - возвратиться в и. п. То же с левой ноги.	5-6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.

	4.И. п. - лёжа на животе, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных одна на другую. Приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить. Удерживать это положение 3-7 счетов.	5-6 раз	Упражнения для мышц спины
	5. ИГРА "Пингвины". Дети строятся в 2 колонны. У каждого играющего по одному мешочку с горохом. По сигналу педагога первые игроки зажимают между колен мешочек и прыгают на двух ногах до финишной черты на расстояние 5 м. Затем они берут мешочек в руки и бегут к игрокам второй пары и т.д. Выигрывает команда, быстрее справившаяся с заданием.	6-7 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заклочительная часть	6.И. п. сидя на полу, ноги скрестно, спина прямая. 1-2 Руки вверх над головой, голову откинуть назад, сделать вдох; 3-4 Руки опустить вниз на пол перед собой, туловище согнуть, сделать выдох.	4 раза	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	7.И. п. - стоя на четвереньках с опорой на кисти и колени. Ходьба на четвереньках по ковру, гимнастической скамейке.	30 сек.	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №3

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове в полуприсяде в коридоре - 1 м., длина - 10 м.	30 сек.	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. - О.С. круговые движения туловища. 1 - наклон вперед; 2 - вправо; 3 - назад; 4 - влево.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки

Основная часть	3.И. п. - лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки и ноги (положение рыбка). Удерживать данное положение, не задерживая дыхание, 5-7 сек.	5-6 раз	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4.И. п. - лёжа на спине изобразить всем телом букву "Х". 1-2 - по диагонали оттягивается пятка правой ноги и левая рука, при этом левая нога и правая рука расслаблены; 3-4 - то же подругой диагонали.	5-6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.
	5. Игра. "Черепахи" Дети ползают на животе. Передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети - "черепахи" ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в "капкан" и выходит из игры.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6.И. п. - лежа на спине. 1-согнуть правую ногу в колене, покачать вправо - влево, 2 - расслабить ногу. 3-4 - то же, с левой ногой.	4-6 раз	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7.И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-2 - на вдохе прогибаем спину вверх, с опорой на плечи и копчик; 3-4 - на выдохе вернуться в и. п.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №4

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная	1. Ходьба с мешочком гороха на голове в полуприсяде в коридоре - 1 м., длина - 10 м.	30 сек.	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки

часть	2.И. п. - О.С. круговые движения туловища. 1 - наклон вперед; 2 - вправо; 3 - назад; 4 - влево.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. и. п. - лёжа на спине. 1 - Согнуть обе ноги; 2 - Разогнуть их; 3-4 - Медленно опустить.	5-6 раз	Упражнения для мышц брюшного пресса
	4.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - Приподнимая голову и плечи, медленно перевести руки вверх; 2 - в стороны; 3 - к плечам; 4 - и. п.	5-6 раз	Упражнения для мышц спины
	5.И. п - О. С., 1 - согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед, 2 - вверх, 3 - в стороны, 4 - и. п. Тоже левой ногой.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	6. Игра. "Черепахи" Дети ползают на животе. Передвигая вперед одновременно правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Дети - "черепахи" ползают по площадке под натянутыми веревками, стараясь не задеть их. Задевший веревку считается пойманным в "капкан" и выходит из игры.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-2 - на вдохе прогибаем спину вверх, с опорой на плечи и копчик; 3-4 - на выдохе вернуться в и. п.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

	8.И. п. - стоя на четвереньках с опорой на предплечье и колени. Ползание по ковру, гимнастической скамейке.	25-30 сек.	Способствует увеличению подвижности средне - и нижнегрудного отделов позвоночника.
--	---	------------	--

Комплекс №5

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба на носках, руки за голову по залу.	30 сек.	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	И. п. стоя на четвереньках. 1-2 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Слегка продвинуть корпус вперед. 3 - локти выпрямить. 4 - вернуться в и. п.	3-4 раза	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3И. п. лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - Приподнимая голову и плечи, одновременно отвести назад прямые руки - вдох; 3-4 - вернуться в и. п. - выдох.	5-6 раз	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4. Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседанием на правой ноге и опусканием левой ноги вниз.	25-30 сек.	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.

	5. ИГРА "Котята и щенята" Играющих делят на две группы: "котят" и "щенят". "Котята" находятся около гимнастической стенки, "щенята" на другой стороне зала за скамейками, в "будках". По сигналу педагога "котята" начинают бегать легко. Мягко произнося "мяу". В ответ на это "щенята" лают: "ав-ав!", перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятами, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. "Щенята" возвращаются в свои "будки". Игра повторяется 2-3 раза, после этого дети меняются ролями.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6.И. п. - сидя на стуле, руки опущены вниз вдоль туловища. 1-2 - Поднять руки вверх, потянуться, откинувшись назад; 3-4 - Наклоняясь вперед, расслабить мышцы шеи, спины, груди, свободно уронить расслабленные руки вдоль туловища.	3-4 раза	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7.И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох; 1-2 - Наклон назад, разводя локти, прогибаясь в грудном отделе - выдох; 3-4 - и. п. Темп медленный	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №6

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба на носках, руки за голову по залу.	30 сек.	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	И. п. стоя на четвереньках. 1-2 - сгибая руки в локтях, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Слегка продвинуть корпус вперед. 3 - локти выпрямить. 4 - вернуться в и. п.	3-4 раза	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки

Основная часть	3.И. п. - лёжа на спине. Поочерёдно согнуть и разогнуть ноги в коленных и тазобедренных суставах.	5-6 раз	Упражнения для мышц брюшного пресса
	4.И. п. - лежа на спине. 1-2 - руки упираются в пол у головы, ноги согнуть в коленях, расставив их на ширине плеч - вдох; 3-4 - опираясь руками и ногами сделать "мост" на выдохе	3-4 раза	Упражнения для мышц спины
	5.И. п. - О.С., руки в стороны 1 - движение прямой правой ногой вперёд; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и. п., то же левой ногой.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	6. ИГРА "Котята и щенята" Играющих делят на две группы: "котят" и "щенят". "Котята" находятся около гимнастической стенки, "щенята" на другой стороне зала за скамейками, в "будках". По сигналу педагога "котят" начинают бегать легко. Мягко произнося "мяу". В ответ на это "щенята" лают: "ав-ав!", перелезают через скамейки, на четвереньках бегут за котятками, которые быстро влезают на гимнастическую стенку. "Щенята" возвращаются в свои "будки". Игра повторяется 2-3 раза, после этого дети меняются ролями.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7.И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох; 1-2 - Наклон назад, разводя локти, прогибаясь в грудном отделе - выдох; 3-4 - и. п. Темп медленный.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №7

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная	1. Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками над головой.	30 сек.	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки

часть	2.И. п. - О. С. 1-2 - поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть - вдох; 3-4 - и. п. - выдох. То же с левой ноги.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, принять правильную осанку. 1-2 - Проверить её, приподнимая голову и плечи. 3-4 - Руки перевести на пояс, медленно перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку.	3-4 раза	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4.И. п. - основная стойка. 1-2 - Поднять гантели вверх до горизонтального положения; 3-4 - приводя правую лопатку к средней линии, левую руку поднять вверх с поворотом внутрь. То же другой рукой.	5-6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.
	5. и. п. лёжа на спине. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги на весу (велосипед).	25-30 сек	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. ИГРА "Учения спасателей" Дети делятся на 2 команды. Становятся в две колонны лицом к гимнастической стенке. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 м. от гимнастической стенки. На каждом пролете стенки, на одинаковой высоте подвешивается колокольчик. По сигналу педагога, дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д. В конце игры отмечается та команда, дети которой быстрее справились с заданием.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7.И. п. - стоя, ноги вместе. 1-2 - Руки в стороны - вдох; 3-4 - Быстрое скрещивание рук перед грудью, хлопая ладонями по плечам, резкий выдох.	10-15 сек.	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №8

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с высоким подниманием бедра, с хлопками над головой.	30 сек.	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. - О. С. 1-2 - поднять руки вверх, посмотреть на руки, отставить правую ногу на носок, живот подтянуть - вдох; 3-4 - и. п. - выдох. То же с левой ноги.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3.И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять голову, плечи, руки, ноги слегка приподнимая от пола развести в стороны - вдох; 3-4 - и. п.	3-4 раза	Упражнения для мышц спины
	4.И. п. - О.С., руки в стороны. 1 - согнуть правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки к плечам; 2 - руки за голову; 3 - вверх; 4 - и. п. То же левой ногой.	3-4 раза	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	5. ИГРА "Учения спасателей" Дети делятся на 2 команды. Становятся в две колонны лицом к гимнастической стенке. Первые в колоннах стоят перед чертой на расстоянии 4-5 м. от гимнастической стенки. На каждом пролете стенки, на одинаковой высоте подвешивается колокольчик. По сигналу педагога, дети, стоящие в колоннах первыми, бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Потом снова дается сигнал и бежит следующая группа детей и т.д. В конце игры отмечается та команда, дети которой быстрее справились с заданием.	4-5 мин.	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам

	6.И. п. - сидя. 1-2 - Приподнять обеими руками правую ногу, охватив её под коленным; 3-4 - Расслабить и раскачать правую голень. То же, с левой ногой.	5-6 раз	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7.И. п. - стоя, ноги вместе. 1-2 - Руки в стороны - вдох; 3-4 - Быстрое скрещивание рук перед грудью, хлопая ладонями по плечам, резкий выдох.	10-15 сек.	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8.И. п. - стоя на второй рейке гимнастической скамейки, хват кистями рук перед грудью. 1-2 - Опустить таз вниз, сгибая колени; 3-4 - и. п.	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №9

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба на носках, ноги в коленях не сгибать, руки вверх "в замок".	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. - ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. 1-2 - правую руку поднять вверх, сделать наклон влево - выдох; 2 - и. п. - вдох; 3 - то же, левую руку вверх, наклон вправо - выдох; 4 - и. п. - вдох.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3.И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - приподнять прямые ноги под углом 30-45 градусов; 2 - развести их в стороны; 3 - соединить; 4 - опустить.	5-6 раз	симметричные упражнения, корректирующие осанку.

	4.И. п. - О. С. 1 - тянуть правую руку вверх до ощущения растягивания позвоночника 5-6 секунд, пятки от пола не отрывать; 2 - и. п.; 3 - то же левой рукой; 4 - и. п.	5-6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.
	5.И. п. - лёжа на спине. руки за головой, поочерёдно поднимать прямые ноги.	15-20 сек	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. ИГРА "Удочка". Играющие стоят в кругу, в центре - педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с горохом. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек. Выигрывает тот, кто не задел ни разу за мешочек.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7.И. п. - ноги врозь, на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз. 1-2 - плечи отвести назад - вдох; 3-4 - вернуться в и. п. - выдох;	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №10

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная	1. Ходьба на носках, ноги в коленях не сгибать, руки вверх "в замок".	30 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. - ноги врозь, руки опущены вдоль туловища. 1-2 - правую руку поднять вверх, сделать наклон влево - выдох; 2 - и. п. - вдох; 3 - то же, левую руку вверх, наклон вправо - выдох; 4 - и. п. - вдох.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки

Основная часть	3.И. п. - лежа на спине. Поднять голову и плечи, руки в стороны. Сжимать и разжимать кисти рук.	15-20 сек	Упражнения для мышц спины
	4.И. п. - О.С., руки в стороны. 1 - движение прямой ногой вперёд; 2 - в сторону; 3 - назад; 4 - и. п.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	5. ИГРА "Удочка". Играющие стоят в кругу, в центре - педагог. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с горохом. Педагог вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь чтобы мешочек не задел их ног. Описав мешочком два-три круга, педагог делает паузу, во время которой подсчитывается количество задевших за мешочек. Выигрывает тот, кто не задел ни разу за мешочек.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6.И. п. - сидя, руки в стороны, согнуть их в локтях, покачать расслабленными предплечьями и кистями.	20-30 сек	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7.И. п. - ноги врозь, на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью ладонями вниз. 1-2 - плечи отвести назад - вдох; 3-4 - вернуться в и. п. - выдох;	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8.И. п. - лежа на животе, руки вытянуть вперед. 1-2 - наклоны вправо-влево, в быстром темпе 10 сек.; 3-4 - отдых 5-7 сек.;	3-4 раза	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №11

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная	1. Ходьба обычная, руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед, назад	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки

часть	2.И. п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-2 Сделать хлопок над головой - вдох; 3-4 И. п. выдох медленно	3-4 раза	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. Лёжа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45 градусов, производить крестные движения ног - "ножницы".	15-25 сек	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4. И. п. - о. с. Поднять руки вверх до горизонтального положения; Отвести правую руку назад; Левую вверх; И. п. То же в другую сторону	5- 6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.
	5.И. п. - лежа на животе, руки вытянутые вперед повернуться на спину через правый бок; И. п.; Тоже влево; И. п.	7-8 раз	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. Игра "быстро возьми" Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предмета (кубики), которых должно быть на один или два меньше. На сигнал: "быстро возьми!" Каждый играющий должен взять предмет и поднять над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза	4 -5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	10.И. п. - о. с. 1 - 2 полуприсед, руки положить на колени, опустить голову вниз - выдох; 3 - 4 И. п. - вдох.	3 - 4 раза	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №12

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготови- тельная	1. Ходьба обычная, руки к плечам, круговые вращения рук в плечевых суставах, движение вперед, назад	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки

часть	2.И. п. - ноги врозь на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. 1-2 Сделать хлопок над головой - вдох; 3-4 И. п. выдох медленно	3-4 раза	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лежа на спине. Имитирование движение рук - "басс", ног - "кроль" следить за дыханием.	25-30 сек	Упражнения для мышц спины
	4. И. п. - о. с., 1 - согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки вперед; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - И. п. То же с левой ноги	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	5. Игра "быстро возьми" Дети образуют круг и по сигналу педагога выполняют ходьбу или бег вокруг предмета (кубики), которых должно быть на один или два меньше. На сигнал: "быстро возьми!" Каждый играющий должен взять предмет и поднять над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. Игра повторяется 2-3 раза	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6. И. п. - о. с. 1 - Поднять руки вверх; 2-Расслабить кисти; 3-Расслабить руки в локтях - кисти к плечам; 4 - Расслабить разогнуть руки вниз вдоль туловища.	3-4 раза	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7. И. п. - о. с. 1 - 2 полуприсед, руки положить на колени, опустить голову вниз - выдох; 3 - 4 И. п. - вдох.	3-4 раза	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8. И. п. лежа на животе,руки согнуть в локтях 1-2 Разогнуть руки в локтях, поднять голову и плечи, тянутся вверх плечевым поясом; 3-4 И. п.	3-4 раза	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №13

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове с перешагиванием кубика через один метр, высотой 20 см в коридоре шириной один метр, длина десять метров.	20-30 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2. И. п. - стоя на четвереньках 1 - попеременно вытягивать левую руки и правую ногу; 2 - И. п.; 3 - левую руку и правую ногу; 4 - И. п.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. Лёжа на спине, приподнять прямые ноги до угла 45 градусов, производить крестные движения ног - "ножницы" - 7-10 сек.	3-4 раза	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4. И. п. - лежа на правом боку поочередное движение ног, выпрямленных в коленных суставах, вверх - вниз "ножницы" - 5-7 сек. Тоже на левом боку.	3-4 раза	асимметричные упражнения корректирующие осанку.
	5. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2 согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 3-4 - И. п.	4-6 раз	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. Игра "восточный насильщик". Педагог предлагает поиграть в "восточного официанта" и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх и вниз, согнуты в поясе, расслабиться - и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.	3-5 мин	

Заключительная часть	7. И. п. - лежа на спине, руки воль туловища, ноги прямые 1-2 поднятие рук вверх - вдох; 3-4 опускание через стороны выдох	3-4 раза	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
----------------------	--	----------	--

Комплекс №14

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове с перешагиванием кубика через один метр, высотой 20 см в коридоре шириной один метр, длина десять метров.	35-40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2. И. п. - стоя на четвереньках 1 - попеременно вытягивать левую руки и правую ногу; 2 - И. п.; 3 - левую руку и правую ногу; 4 - И. п.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лёжа на животе, руки под живот. 1 - поднять правую ногу; 2-присоединить левую, 3-6 - держать; 7 - спустить правую ногу; 8 - опустить левую.	3-4 раза	Упражнения для мышц спины
	4. И. п. - о. с., 1 - согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки в стороны; 2 - И. п.; 3 - Тоже левой ногой; 4 - И. п.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия

	5. Игра "восточный насильщик". Педагог предлагает поиграть в "восточного официанта" и показывает, как на Востоке переносят грузы на голове. Ребенок должен выпрямиться, принять правильную осанку. Теперь нужно положить книгу на голову и пройти вперед. Выигрывает тот, кто дальше пройдет. После игры следует провести расслабляющие движения: руки вверх и вниз, согнутся в поясе, расслабится - и так несколько раз. Руки должны быть полностью расслаблены.	4-5 мин	
	6. И. п. - о. с. 1-2 при расслаблении наклонить туловище вперед, покачать расслабленными руками; 3-4 И. п.	3-4 раза	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7. И. п. - лежа на спине, руки воль туловища, ноги прямые 1-2 поднимание рук вверх - вдох; 3-4 опускание через стороны выдох	3-4 раза	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Комплекс №15

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове правым боком - левым боком.	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2. И. п. - о. с. 1 - руки вперед; 2 - вверх - вдох; 3-4 - плавно опустить через стороны вниз - выдох	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги врозь. 1 - Переход в положение сидя с поочерёдным касанием правой рукой левой стопы; 2 - И. п. 3 - левой рукой - правой стопы. 4 - И. п.	5-6 раз	симметричные упражнения корректирующие осанку.
	4. И. п. - стоя на четвереньках 1-2 выпрямить правую ногу, прогнуться 3-4 тоже левой ногой	5-6 раз	асимметричные упражнения корректирующие осанку.

	5. И. п. - лежа на спине 1-2 захватить стопами мешочек с горохом и удерживать его 10 сек, ноги прямые, 45 градусов; 3-4 И. п.	5-6 раз	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. Игра "сосенки" По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Водящий бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы расставлены. Это "сосёнка". Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим, игра продолжается.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заклочительная часть	7. И. п. - о. с. 1-2 - сделать вдох; 3-4 - резко наклониться вперед - выдох.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8. И. п. - лежа на спине. 1-2 боковые извивающие движения к туловищам - 10 сек; 3-4 И. п. - отдых 5-7 сек	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №16

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове правым боком - левым боком.	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. - о. с. 1 - руки вперед; 2 - вверх - вдох; 3-4 - плавно опустить через стороны вниз - выдох	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лёжа на животе, руки под живот. 1-поднять прямые ноги; 2-развести в стороны; 3-соединить ноги; 4 - И. п.	5-6 раз	Упражнения для мышц спины

	4.И. п. - о. с. 1-2 руки в стороны - поднимание на носки; 3 - повернуть голову на право; 4 - И. п. То же голову на лево.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	5. Игра "сосенки" По сигналу ведущего игроки бегут по залу. Водящий бежит за ними, пытаясь их схватить. Можно спастись, если добежать до стены и плотно прижаться к стене затылком, плечами, ягодицами. Руки в стороны и вниз, ладони - вперед, пальцы расставлены. Это "сосёнка". Тот, кто принял неправильную позу, может быть осален. Осаленный становится водящим, игра продолжается.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6.И. п. - лежа на спине 1-2 - потянуться руки вверх, вытянув носки ног вниз - вдох; 3-4 - расслабиться - выдох.	5-6 раз	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7.И. п. - о. с. 1-2 - сделать вдох; 3-4 - резко наклониться вперед - выдох.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8.И. п. - лежа на спине. 1-2 боковые извивающие движения к туловищам - 10 сек; 3-4 И. п. - отдых 5-7 сек	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №17

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове с ускорением в коридоре шириной 1 метр, длина коридора 10 метров	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2.И. п. - стоя, ноги вместе, руки к плечам. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед, назад.	20 сек	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки

Основная часть	3.И. п. - лежа на спине 1-2 перейти в положение сидя, сохраняя правильную осанку; 3-4 И. п.	3-4 раза	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4.И. п. - стоя на коленях. 1 - поднять руки вверх; 2 - отвести назад выпрямленную правую ногу; 3-4 - и. п.; То же с левой ноги.	5-6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.
	5.И. п. - лежа на спине. Привести колени к груди и обхватить их руками, качаться на спине 5-7 сек, отдых 5-7 сек.	5-6 раз	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. Игра "Кто сильнее?". Игроков разбивают попарно. На полу чертят две параллельные линии на расстоянии четырёх шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держаться за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть "противника" на свою сторону и схватить булаву.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7.И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены - вдох. 1 - положить колени вправо - выдох; 2 - И. п.; 3 - влево; 4 - И. п.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8.И. п. - лежа на животе, прогибание спины 1-2 - левая рука вверх, правая назад; 3-4 - правая рука вверх, левая назад	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №18

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове с ускорением в коридоре шириной 1 метр, длина коридора 10 метров	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2. И. п. - стоя, ноги вместе, руки к плечам. Круговые вращения рук в плечевых суставах вперед, назад.	20 сек	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки

Основная часть	3. Лёжа на животе на гимнастической скамейке. Приподнять голову, грудь и прямые ноги. Удерживать это положение 3-5 счетов.	5-6 раз	Упражнения для мышц спины
	4. И. п. - упор присев 1 - встать (выпрямиться); 2-3 подняться на носок правой ноги, левую согнуть в тазобедренном и коленном суставах; 4 - И. п. То же с другой ноги.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	5. Игра "Кто сильнее?". Игроков разбивают попарно. На полу чертят две параллельные линии на расстоянии четырёх шагов друг от друга, в середине играющие - соревнующаяся пара - держаться за правые руки, стоя спиной друг к другу, лицом к булавам, стоящим за чертой с той и другой стороны. По команде каждый старается перетянуть "противника" на свою сторону и схватить булаву.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6. И. п. - лежа на спине, руки согнуты в локтях. 1-2 - встряхнуть кисти рук; 3-4 - расслабленно уронить правую и левую руку.	3-4 раз	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях и слегка разведены - вдох. 1 - положить колени вправо - выдох; 2 - И. п.; 3 - влево; 4 - И. п.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8. И. п. - лежа на животе, прогибание спины 1-2 - левая рука вверх, правая назад; 3-4 - правая рука вверх, левая назад	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №19

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная	1. Ходьба с мешочком гороха на голове с поворотами на 180 градусов на носках, руки на поясе.	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки

часть	2. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны, дыхание произвольное. 1-2 - вправо; 3-4 влево.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лежа на животе, кисти рук на полу возле плеч. 1-2 - разгибая руки поднять голову и плечи, выполнить три хлопка; 3-4 - И. п.	5-6 раз	симметричные упражнения, корректирующие осанку.
	4. И. п. - лёжа на животе. правая нога отведена в сторону, кисти рук на затылке; 3 Приподнять голову и грудь, разводя локти в сторону, слегка прогнуться в грудном отделе; И. п. То же с левой ноги.	5-6 раз	асимметричные упражнения, корректирующие осанку.
	5. И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1-2 на вдохе прогибаем спину вверх с опорой на плечи и копчик; 3-4 И. п. - выдох.	3-4 раза	Упражнения для мышц брюшного пресса
	6. Игра "поймай комара". Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга, в руках у него прут длиной 1,5 метра. С привязанным на шнуре "комаром" из бумаги. Ведущий кружит шнур с "комаром" немного выше голов играющих. Когда "комар" пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
Заключительная часть	7. И. п. стоя на четвереньках. 1-2 - не отрывая рук и коленей от пола, сделать "круглую" спину - выдох" 3-4 - вдох.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.
	8. И. п. стоя, руки вперед. 1 - медленно отвести руки в стороны; 2 - назад - голову назад - вдох; 3-4 - скрестить руки на груди, наклониться вперед - выдох.	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Комплекс №20

Части занятия	Содержание упражнений	Дозировка	Направленность воздействия
Подготовительная часть	1. Ходьба с мешочком гороха на голове с поворотами на 180 градусов на носках, руки на поясе.	40 сек	Упражнения в ходьбе с сохранением правильной осанки
	2. И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты туловища в стороны, дыхание произвольное. 1-2 - вправо; 3-4 влево.	5-6 раз	ОРУ - способствующие расширению грудной клетки
Основная часть	3. И. п. - лёжа на животе друг против друга, бросок мяча партнёру. Руки вверх, голова и грудь приподняты, поймать мяч.	30-40 сек	Упражнения для мышц спины
	4. И. п. - стоя, согнув правую ногу в тазобедренном и коленном суставах, руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2-за голову; 3-вверх; 4 - и. п.	5-6 раз	Упражнения для развития способности к сохранению равновесия
	5. Игра "поймай комара". Игроки становятся в круг лицом к центру на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Ведущий находится в середине круга, в руках у него прут длиной 1,5 метра. С привязанным на шнуре "комаром" из бумаги. Ведущий кружит шнур с "комаром" немного выше голов играющих. Когда "комар" пролетает над головой, игроки подпрыгивают, стараются поймать его обеими руками.	4-5 мин	Развитие умения координировать движение, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве, равновесия, памяти, внимания, способности принимать и понимать задачу, умение действовать по правилам
	6.И. п. - лежа на спине. 1-2 - согнуть правую ногу в колене, покачать вправо - влево" 3-4 - расслабить ногу. То же, с левой ногой.	5-6 раз	Упражнения в расслаблении, способствующие формированию правильной осанки.
Заключительная часть	7. И. п. стоя на четвереньках. 1-2 - не отрывая рук и коленей от пола, сделать "круглую" спину - выдох" 3-4 - вдох.	5-6 раз	Дыхательные упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

	8. И. п. стоя, руки вперед. 1 - медленно отвести руки в стороны; 2 - назад - голову назад - вдох; 3-4 - скрестить руки на груди, наклониться вперед - выдох.	5-6 раз	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника
--	---	---------	--

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный-учебный график (*Приложение № 3*)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования имеет среднее профессиональное педагогическое или высшее профессиональное педагогическое образование; знание предмета.

Материально-техническое обеспечение:

- занятия проводятся в спортивном зале
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, видеоматериалы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол, мячи, кубики, кегли).

Мультимедийное оборудование, компьютер, доступ к сети Internet.

Информационно-методическое обеспечение

Дидактические материалы:

Включает в себя перечень:

учебных и информационных ресурсов: учебно-методический комплекс, разработки из опыта работы педагога.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал может предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы: размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационно-коммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в машиночитаемом виде; в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *dосхи проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов и реальных предметов и средств деятельности.

Информационное обеспечение (электронные образовательные ресурсы, информационные технологии). Список интернет-ресурсов оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 7.0.100 - 2018).

Оценочные материалы (тесты, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов). (*Приложение № 5*).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Психолого-педагогическая литература

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018. - 224 с.

2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб. пособие/ Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006. - 816 с.

Литература по профилю программы

1. Васильков Г.А. Гимнастика для школьников. Пособие для учителей и родителей. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2016. - 58 с.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
6. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
7. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
8. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
9. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
11. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

www. <https://nsportal.ru>

Содержание теоретической части итоговой аттестации

1. От чего зависит здоровье позвоночника?

Ответ: от осанки.

2. Что такое правильная осанка?

Ответ: способность поддерживать идеальные изгибы тела.

3. Что помогает сохранить здоровье позвоночника?

Ответ: регулярные физические нагрузки, которые укрепят мышечный корсет.

4. Какие правила следует соблюдать чтобы позвоночник был в хорошем состоянии?

Ответ: не поднимать тяжести, либо делать это правильно – с прямой спиной. Не пребывать в одном положении больше часа – делать разминку. Следить за весом, так как лишние килограммы – это нагрузка на позвоночник. Вести здоровый образ жизни.

5. Какие типы дыхания вы знаете?

Ответ: существуют три типа дыхания: верхне-грудное (ключичное), грудное (рёберное), брюшное (диафрагмальное). Выделяют также смешанный тип дыхания, и его называют полным.

6. Какие игры вы знаете для тренировки дыхательных мышц?

Ответ: игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуи на шарик».

7. Какая польза от развития выносливости?

Ответ: повышается физическая подготовка, укрепляется сердце, дыхательная и нервная системы.

8. Какие упражнения вы знаете для развития силы?

Ответ: отжимания, приседания, статические задержки поз. Комплексы упражнений с гантелями, медболами, утяжелителями.

9. Что такое координация движений?

Ответ: синхронная работа различных групп мышц, с помощью которых мы совершаем движение.

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Концерт Беседа "Государственные символы России"	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник.	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету" День космонавтики Праздник-соревнование	Экологическое воспитание Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая спина» (стартовый уровень)

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год

Календарный учебный график реализации программы «Здоровая спина» регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО «ДЮЦ «Галактика» на 2025-2026 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2025 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2025 года.

Продолжительность 2025–2026 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2025 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026
- Зимние каникулы – с 01.01.2026 по 08.01.2026

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2025-31.12.2025	16		
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20	-	Май

Календарно-тематический план на 2025/2026 учебный год
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровая спина» (стартовый уровень)

год обучения: 1-й

группа: 1-я

Расписание: пн. -15.00-15.45, суб.12.00 - 12.45

№ занятия	Дата занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Раздел программы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводный инструктаж по ТБ.	1	I	беседа	опрос, викторина
2		Введение в программу. Азбука дорожного движения	1	II	беседа	опрос, викторина
3		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
4		Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
5		Развитие выносливости.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
6		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
7		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
8		Развитие координации движений.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
9		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
10		Развитие выносливости.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
11		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
12		Дорожные знаки. Правила поведения на дороге	1	II	беседа	опрос, викторина
13		Дыхательные упражнения.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов

14		Развитие координации движений.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
15		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
16		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
17		Развитие выносливости.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
18		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
19		Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
20		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
21		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
22		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
23		Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
24		Аутогенная тренировка.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
25		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
26		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
27		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
28		Подвижные игры целенаправленного характера.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
29		Развитие координации движений.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
30		Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
31		Формирования и закрепление навыков правильной	1	IV	учебно-	Сдача нормативов

		осанки.			тренировочное	
32		Дыхательные упражнения.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
33		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
34		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
35		Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
36		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
37		Аутогенная тренировка.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
38		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
39		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
40		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
41		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
42		Подвижные игры целенаправленного характера.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
43		Развитие координации движений.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
44		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
45		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
46		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
47		Техника безопасности в транспорте.	1	II	беседа	опрос, викторина
48		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
49		Формирования и закрепление навыков правильной	1	IV	учебно-	Сдача нормативов

		осанки.			тренировочное	
50		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
51		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
52		Дорога – не место для игр.	1	II	беседа	опрос, викторина
53		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
54		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
55		Подвижные игры целенаправленного характера.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
56		Аутогенная тренировка.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
57		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
58		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
59		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
60		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
61		Дыхательные упражнения.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
62		Развитие координации движений.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
63		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
64		Развитие выносливости.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
65		Подвижные игры целенаправленного характера.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
66		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов

67		Развитие силы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
68		Развитие гибкости и растяжение мышц и связок позвоночника. Стретчинг.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
69		Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы.	1	III	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
70		Формирования и закрепление навыков правильной осанки.	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
71		Подвижные игры	1	IV	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
72		Проведение контрольных мероприятий.	1	V	учебно-тренировочное	Сдача нормативов
			72 часа			

Приложение № 5

Оценочные материалы

Контрольные упражнения		девочки			мальчики		
		УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ					
		Низкий 3 балла	Средний 4 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 3 балла	Средний 4 балла	Высокий 5 баллов
Координационные качества	Удержание корпуса в положении стоя на правой руке и левом колене	15 с	20 с	30 с	20 с	30 с	40 с
	Попеременный подъем большого пальца ноги /остальных	8 повторений	12 п	15 п	8 п	12 п	15
Силовые качества	Пресс за 30 сек	15	20	25	20	25	30
	Поднимание туловища из положения лёжа на животе за 30 сек	15	20	25	20	25	30
	планка	30 с	45 с	55 с	40с	50 с	1м
	Отжимания \ отжимания с колен	7	10	15	10	15	20