**Содержание учебного плана 2024-2025 года обучения**

**Раздел 1. Комплекс №1. Введение в программу**

***Теория*:** (0.5ч) Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий.

Знакомство с используемыми для работы материалами и оборудованием. Правила поведения и меры безопасности на занятиях. Техника безопасности и гигиена спортивных занятий. Основные правила и требования спортивных занятий. Требования к одежде, обуви, размещению в зале. ТБ и правила поведения на занятии. ТБ при использовании спортивного оборудования, инвентаря. Познакомить с простыми основными правилами выполнения упражнений.

***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с платочками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. Подвижная игра «Хвостики», малоподвижная игра«У кого мяч?».

**Раздел 2. Комплекс № 2**

***Теория:*** (0.5ч) Закрепление знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений в парах. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы. Подвижная игра «Мы – веселые ребята», «Пингвины», малоподвижная игра «Догонялки».

**Раздел 3. Комплекс № 3**

***Теория:*** (0.5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на ковре. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж шеи. Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Не попадись», малоподвижная игра «У кого мяч?».

**Раздел 4. Комплекс № 4**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на ковре. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж живота. Подвижная игра «Ловишки-перебежки», малоподвижная игра «Затейники».

**Раздел 5. Комплекс № 5**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с мячом. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж спины. Подвижная игра «Охотники и зайцы», малоподвижная игра «Найди и промолчи».

**Раздел 6. Комплекс № 6**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика***:(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с косичкой. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж рук. Подвижная игра «Мороз Красный нос», малоподвижная игра «У кого мяч?».

**Раздел 7. Комплекс № 7**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. Подвижная игра «Хвостики», малоподвижная игра с мячом «Съедобное - несъедобное».

**Раздел 8. Комплекс № 8**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на гимнастических скамейках. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы. Подвижная игра «Охотники и утки», малоподвижная игра с мячом «У кого мяч?».

**Раздел 9. Комплекс № 9**

 ***Теория:*** (0,5ч)Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на лавочках. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж тела под музыку. Подвижная игра «Хитрая лиса», малоподвижная игра с мячом «Мяч водящему?».

**Раздел 10. Комплекс № 10**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж шейных позвонков. Подвижная игра «Ловишки с ленточками», малоподвижная игра с мячом «Пробеги неслышно».

 **Раздел 11. Комплекс № 11**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж лица. Подвижная игра «Пожарные на учениях», малоподвижная игра с мячом «Здоровое питание».

**Раздел 12. Комплекс № 12**

***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж позвоночника. Подвижная игра на фитболах «Собери бусы», малоподвижная игра «Найди и промолчи».

**Раздел 13. Комплекс № 13**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений с мешочками. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж ушных раковин. Подвижная игра на «Мышеловка», малоподвижная игра «Клоун».

**Раздел 14. Комплекс № 14**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, техники самомассажа, правил подвижных и малоподвижных игр.

 ***Практика:***(1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений со шнуром. Разучивание и отработка основных видов движений. Самомассаж головы. Подвижная игра со скакалкой «Удочка», малоподвижная игра «Что изменилось?»

**Раздел 15. Комплекс № 15**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, правил игр-эстафет и малоподвижных игр. ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений. Разучивание и отработка основных видов движений. Игры-эстафеты: «Построй крепость», «Прыжки в парах», «Чья тачка первая», «Мяч над головой», «Перетягивание каната», «Кто быстрее?» (на фитболах); малоподвижная игра «Угадай животное»

**Раздел 16. Комплекс № 16**

 ***Теория:*** (0,5ч) Повторение знаний техники безопасности. Знакомство с новыми комбинациями движений. Объяснение техники выполнения разминки, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, правил сказочных игр-эстафет и малоподвижных игр.

 ***Практика:*** (1,5ч) Овладение техникой выполнения разминки, общеразвивающих упражнений на фитболах с обручем. Разучивание и отработка основных видов движений. Сказочные игры-эстафеты: «Конек-Горбунок», «Незнайка на воздушном шаре», «Лягушка-путешественница», «Ядро Барона Мюнхаузена», «Лиса Алиса и Кот Базилио»; малоподвижная игра «Ветерок играет с листьями»