



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 15.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о.директора АНО

Н.А. Матуняк



введена в действие приказом от 20.06.2022 г. № 237-П

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный гимнаст - к спортивным рекордам»**

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:

Г.А. Абинова, заместитель заведующего по ВМР,

Л.В. Татаринцева, инструктор по физической культуре

Тольятти, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы...	3
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы	
- учебный план.....	6
- содержание учебного плана (учебно-тематический план).....	7
1.4. Планируемые результаты.....	66
1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы...	72
2.1. Календарный учебный график.....	72
2.2. Условия реализации программы.....	79
2.3. Формы отслеживания результатов реализации программы и оценочные материалы.....	80
2.4. Методические материалы.....	86
3. Список литературы.....	95

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с «Законом об Образовании» дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности для детей 6 - 7 лет «Юный гимнаст – к спортивным рекордам» (далее Программа) направлена на решение задач физического развития, развития физических качеств - силы, ловкости, гибкости, выносливости, формирования двигательных способностей.

В современный период развития общества «приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщение к ценностям и традициям многонациональной культуры» («Концепция развития дополнительного образования детей». Раздел «Общие положения» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-Р).

Известные и хорошо зарекомендованные себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры: гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения. В последнее время ряд причин обуславливает появление новых нетрадиционных видов двигательной активности.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Ее значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям, а также общеразвивающими и прикладными упражнениями, отдельными спортивными навыками, вооружает детей очень важными знаниями, умениями и навыками.

Движения доставляют детям радость и служат хорошим средством повышения физической и умственной работоспособности. Гимнастические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей.

Методика по спортивной гимнастике направлена на оздоровление и привлечение детей к занятиям физическими упражнениями, которые приносят результат. Спортивная гимнастика – одно из основных средств развития физических качеств; занятия гимнастикой помогут ребенку реализовать себя и достигнуть успехов в любом виде спорта.

Новизна данной программы:

- разработана система игр и упражнений, способствующих развитию у детей разносторонних физических качеств (силы, гибкости, быстроты, прыгучести, выносливости);
- разработан перспективный план обучения гимнастическим упражнениям и упражнениям, направленных на развитие двигательных способностей детей.
- в содержание Программы включены элементы спортивной гимнастики на развитие силовых качеств и гибкости, адаптированные под физиологические особенности дошкольников.

Педагогическая целесообразность.

Программа позволяет решить проблему развития физических качеств – гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, прыгучести, выносливости, координации движений, развитие быстроты.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности для детей 6 -7 лет «Юный гимнаст – к спортивным рекордам» разработана на основе теоретических положений и опыта авторов, занимающихся проблемой обучения спортивной гимнастике: Гусевой Т.А., Менхина Ю. В. и Менхина А.В., Муравьева В.А. и Назаровой Н.Н., Муравьева В.А. и Созиновой Н.А., Лисицкой Т.С.

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 27 октября 2017 г. №935 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».¹ Тестовые задания для детей старшей группы соответствуют возрастным требованиям, и не имеют противопоказаний для детей по состоянию здоровья, допущенных к соревнованиям.

Возраст детей. Программа рассчитана для детей 6 – 7 лет и предполагает проведение организации образовательной деятельности 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 30 минут в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13. Занятия посещают дети с допуском от врача и в тесном сотрудничестве с родителями.

Форма организации: подгрупповая по 10 - 12 человек.

Срок реализации программы. Продолжительность реализации содержания дополнительной общеобразовательной программы: 1 год (с сентября по август – 46 часов).

Основной формой проведения занятий являются учебно – тренировочные занятия.

Структура занятий:

- Вводная часть (5-6 мин)
- Основная часть (17-18 мин)
- Заключительная часть (5-6 мин)

Основные требования к планированию и проведению занятий по гимнастике заключаются в постепенном увеличении тренировочной нагрузки в подготовительной части занятия, выполнение наиболее сложных заданий в основной части, а в заключительной – постепенное снижение нагрузки.

Во вводной части занятий используются упражнения ОФП (общая физическая подготовка – ходьба с разновидностями, разминочный бег, легкие прыжки, дыхательные упражнения), СФП (специальная физическая подготовка – подготовительные упражнения для разогрева мышц к растяжке, для развития гибкости). Вводная часть длится 5-6 минут.

В основной части занятия решаются самые главные задачи:

техническая подготовка – элементы акробатических упражнений; *специальные физические упражнения (СФП)* – упражнения на коврике и на турнике, при изучении прыжков – на специальном покрытии подготовительные упражнения и игры, упражнения на гимнастической скамейке и т.д.; *общая физическая подготовка (ОФП)* – общеразвивающие упражнения с предметами и без них, упражнения на коврике, гимнастической стенке, игровые задания, эстафеты и т.д.). Длительность основной части примерно 17-18 минут.

В заключительной части занятия необходимо привести организм детей в относительно спокойное состояние после интенсивной нагрузки. Проводятся малоподвижные игры, упражнения на релаксацию, дыхательные упражнения, беседы с детьми, демонстрируются альбомы, фото детей с предыдущих соревнований, видео, осуществляется знакомство с достижениями гимнастов нашей страны (примерно 5-6 минут).

¹ Приказ представлен на сайте http://base.garant.ru/71816248/#block_2

1.2. Цель программы и задачи программы

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Задачи	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Углубленное изучение и освоение новых движений и двигательных действий.	<ul style="list-style-type: none"> • закреплять знания о терминологии в спортивной гимнастике, формировать основы техники гимнастических упражнений на снарядах; дать первоначальные представления для вновь пришедших детей; *расширять представления об элементах выполнения спортивной гимнастики: гимнастический шпагат, мост, прыжок в длину с места, подтягивание на турнике, поднимание ног в висе на турнике, упражнения для развития гибкости, бег на скорость. *развивать физические качества: гибкость, силу, скоростно-силовые качества, прыгучесть, выносливость, координацию движений, быстроту; *воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям спортивной гимнастикой; быть ответственными, собранными, развивать самооценку своих действий 	<p>Задания на выполнение упражнений, развивающих физические качества, для освоения упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p>Подготовка к развитию гибкости с помощью игровых упражнений</p> <p>Подготовка к участию в соревнованиях на уровне детского сада и городских «Юный гимнаст».</p>
Базовый	Развитие физических способностей каждого дошкольника в соответствии с его возможностями психофизическими особенностями	<ul style="list-style-type: none"> • дать знания о спортивной гимнастике, как об известном виде спорта в нашей стране; • формировать умения выполнять основные виды движений спортивной гимнастики, предусмотренные программой для детей подготовительной к школе группы; • развивать основы техники выполнения упражнений на снарядах • развивать умение контролировать свою деятельность; умение оценивать результат своей деятельности соответствии с поставленной целью; • воспитывать устойчивый интерес к спортивной гимнастике, развивать умение проявлять усердие при выполнении сложных гимнастических упражнений; формировать осознанное отношение к своему двигательному и эмоциональному поведению; <p>нацеливать детей на конечный</p>	<p>Задания на развитие разных групп мышц при освоении упражнений (гибкости – для выполнения шпагата и мостика); силы – подтягивания на турнике и выполнение подтягивания ног в висе, отжимания от пола и другие; задания на развитие скоростно – силовых качеств;</p> <p>Подготовка к соревнованиям в детском саду и городским спортивным соревнованиям «Юный гимнаст»</p>

		положительный результат.	
Углубленный	Развитие двигательных способностей ребенка средствами спортивной гимнастики. Развитие творческих способностей у старших дошкольников в процессе освоения упражнений спортивной гимнастики	<ul style="list-style-type: none"> • формировать умения творчески выполнять движения, качественно и красиво; • развивать умение оценивать результат своей деятельности и деятельности сверстников; находить ошибки у себя и своих друзей • способствовать развитию мотивации успеха и достижений; • пробуждать в детях потребность в дальнейшем продвижении в спорте; • воспитать стремление к продолжению занятий спортивной гимнастикой в спортивной школе 	Задания на качественное выполнение нормативов для детей данного возраста, в соответствии с программой; Участие в главных городских соревнованиях «Юный гимнаст»; Индивидуальные выполнения упражнений, с творческим подходом каждого воспитанника; Участие в соревнованиях других видов, но по физическим качествам, схожие с гимнастикой (черлидинг, хореографические композиции и другие) Подготовка к участию в соревнованиях разного уровня и направленности.

1.3. Содержание программы

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья на стартовом уровне при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий)	Стартовый уровень			Базовый уровень			Углубленный уровень		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	«Здравствуй, спортивная гимнастика!»	4		4	4	2	4	4	1	3
2.	«Мы – будущие гимнасты!»	24		24	23	2	20	28	8	20
3.	«К соревнованиям - готов!»	18		18	19	2	16	14	4	10
	ИТОГО	46		46	46	6	40	46	13	33

Учебно-тематический план

№	Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий)	Стартовый уровень			Базовый уровень			Углубленный уровень			Формы контроля
		Количество часов			Количество часов			Количество часов			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	«Здравствуй, спортивная гимнастика!»	4		4	4	2	4	4	1	3	
1	«Знакомство со спортом – спортивная гимнастика»	1		1	1	1	1	1	1		Беседа
2	«Что мы делаем, не скажем – лучше мы покажем!»	1		1	1		1	1		1	Первоначальная диагностика выполнения упражнений
3	«С музыкой нам веселей!»	1		1	1		1	1		1	Первоначальная диагностика выполнения упражнений под музыку
4	«Какие упражнения умеют делать животные?»	1		1	1	1	1	1		1	Первоначальная диагностика
2	«Мы – будущие гимнасты!»	24		24	23	2	20	28	8	20	
5	«Тренировка гимнастов»	1		1	1		1	2	1	1	Беседа, Наблюдение, практическая работа
6	«Мы – будущие гимнасты»	1		1	1		1	1	1	1	Анализ выполнения упражнений
7	«Пожарные на учении»	1		1	1		1	1		1	Беседа, анализ выполнения упражнений
8	«Спасатели на учении»	1		1	1		1	1	1	1	Самооценка выполнения упражнений
9	«Чтобы стройным, гибким стать – надо мышцы укреплять»	2		2	1		1	2	1	1	практическая работа, рефлексивная беседа
10	«Дружная команда»	1		1	1		1	1		1	Наблюдение взаимодействия детей в команде

11	«Дружная команда на тренировке»	1		1	1	1	1	1	1	1	Беседа и наблюдение взаимодействия детей в команде
12	«Веселый стадион»	2		2	2		2	2		1	Наблюдение и практическая работа
13	«Очень любим мы играть и друг друга забавлять»	2		2	2		1	2		1	Наблюдение и практическая работа
14	«Чудо – булава»	1		1	1		1	1		1	Наблюдение и практическая работа
15	«Сильные руки не знают скуки»	1		1	1		1	1	1	1	Беседа и практическая работа
16	«Мы – веселые мартышки»	1		1	1		1	2		1	Наблюдение и практическая работа
17	«Обезьянки на тренировке»	1		1	1		1	1		1	Наблюдение и практическая работа
18	«Веселая прыг-скок команда»	2		2	2		2	2	1	2	Беседа и практическая работа
19	«Школа гимнастов»	2		2	2	1		2	1	2	Оценка выполнения нормативов
20	«Раз, два, три, ленту возьми!»	2		2	2		2	2		1	Беседа и практическая работа
19	«Цирковое представление животных»	1		1	1		1	2		1	Беседа, наблюдение, практическая работа
20	«Мы снова в цирке»	1		1	1		1	2		1	Оценка выполнения упражнений

3	«Мы с гимнастикой – друзья!»	18		18	19	2	16	14	4	10	
21	«Мы с гимнастикой – друзья!»	2		2	2		2	1	1	2	Беседа, наблюдение практическая работа
22	«Здравствуй, детская йога!»	1		1	1		1	1			Беседа, практическая работа
23	«Йога – увлекательная гимнастика»	1		1	1		1	1			Беседа, практическая работа
24	«Физкультура, мяч и я – лучшие друзья»	1		1	1		1	1			Беседа, практическая работа
25	«Самые лучшие прыгуны»	1		1	2	1	2	2		1	Беседа, практическая работа
26	«К соревнованиям – готов!»	2		2	2		1	2	1	2	Диагностика выполнения упражнений
27	«По вашему желанию, хотению, умению...»	2		2	2		2	1	1		Наблюдение
28	«Чья команда лучше?»	2		2	2		2	2		1	Оценка выполнения упражнений
29	«Мы – веселые ребята»	2		2	2		1	1		1	Наблюдение
30	«Мы играем, мы играем и здоровье укрепляем»	2		2	2		2	1		1	Наблюдение
31	«День физкультурника»	2		2	2	1	1	1	1	2	Беседа
	ИТОГО	46		46	46	6	40	46	8	33	

Содержание учебно-тематического плана

Все занятия проводятся с использованием индивидуально-дифференцированного подхода, с учетом индивидуального развития ребенка.

Рекомендации для проведения занятий на **стартовом уровне** освоения программы:

- в зависимости от индивидуальных особенностей детей возможно снижение нагрузки, количество выполнения упражнений;
- выполнение упражнений предлагается дробно, в медленном темпе;
- больше даются упражнения подготовительного характера;
- применяются более подробные словесные (объяснительные методы); наглядная демонстрация (картинки, видео, иллюстрации, алгоритмы);
- инструктор оказывает помощь при выполнении ребенком упражнений, обязательная страховка при проведении всех упражнений;

На **базовом уровне** освоения программы детям предлагаются

- указания на качество выполнения упражнений;
- выполнение упражнений совместно с ребенком с проговариванием техники выполнения;
- выполнение упражнений по алгоритму
- решение проблемных ситуаций;
- участие в мини – соревнованиях;

На **углубленном уровне** освоении программы предполагается:

- применение словесного метода с помощью проблемных вопросов (оценка и вопросы);
- предлагаются задания с большей дозировкой;
- самостоятельно предлагается детям называть виды упражнений, оценивать правильность выполнения упражнений сверстниками с указанием технических ошибок;
- задания, направленные на проявление творчества при выполнении упражнений;
- участие и подготовка в индивидуальных и командных соревнованиях.

1 блок «Здравствуй, спортивная гимнастика!»

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1	«Все о спортивной гимнастике»	1. Подготовительная часть			
С	1. Познакомить вновь	* беседа о спортивной гимнастике, рассматривание альбомов «Наши рекорды» (фото детей на соревнованиях за предыдущие годы)	4 мин		
Е	прибывших детей и				
Н	напомнить занимающимся	* Ходьба обычная на носках, пятках	15с	Следить за осанкой, активно работать руками	Использовать музыкальное сопровождение
Т	детям со спортивной	* Легкий бег	30с		
Я	дисциплиной –	* Прыжки подскоками	20с		

<p>Б Р Б №1</p>	<p>гимнастика. 2. Обратить внимание детей на безопасное поведение на гимнастических снарядах. 3. Воспитывать у детей интерес к спортивной гимнастике.</p>	<p>* Д/у «Ветер» 2. Основная часть. * «Что мы умеем?» Предложить детям выполнить упражнения – прыжки на двух ногах; - наклоны из и.п. стоя, ноги врозь; - отжимания с четверенек; - отжимание от пола руками; *Игровое упражнение «Паучки», * Игровое упражнение «Червячки» 3. Заключительная часть. Игра м/п «Стоп»</p>	<p>3 раза 20*2 10 12 8 (д) 10 (м) 20с 25с 4 мин</p>	<p>Дышать носом Мягко отталкиваться Сгибаются только локти Опора на ладони и ступни ног Внимательно слушать сигнал</p>	
<p>2 С Е Н Т Я Б Р Б №2</p>	<p>«Что мы делаем – не скажем, лучше мы покажем» 1. Продолжать тестировать детей в игровых упражнениях. 2. Познакомить детей с комплексом упражнений на ковриках. 3. Развивать у детей быстроту движений в игре «Кто быстрее?» 4. Продолжать воспитывать у детей интерес к спортивной гимнастике.</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба друг за другом в колонне по одному * Легкий бег * Прыжки подскоками * Упражнение для кистей рук «Замок» 2. Основная часть. ОРУ на ковриках: 1. «Потягивание». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – руки вверх, потянуться. 2. «Наклоны». И.п. – то же; наклоны вправо, влево. 3. «Достань носки». И.п. – то же; наклоны к носкам. 4. «Наклонись сидя». И.п. – сесть на коврик, ноги вместе; наклоны к носкам. 5. «Лодочка». И.п. – лечь на живот, руки под подбородок, ноги вместе; поднять руки вверх, соединив ладони; опуститься в и.п. 6. «Пружинки». Прыжки на двух ногах на месте. 7. Ходьба. * «Что мы умеем?» Предложить детям выполнить упражнения в прыжках самостоятельно придумав способы прыжков</p>	<p>12с 25с 20с 2 раза 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 7 раз 25*2 20с</p>	<p>Следить за осанкой, активно работать руками С напряжением кистей рук Выполнять с большой амплитудой Ноги не сгибать Колени прижать к полу Ноги не поднимать Пружинить коленями Мягко, на двух ногах</p>	<p>Использовать музыкальное сопровождение Каскад из четырех обручей скамейка</p>

		<p>– прыжки из обруча в обруч (каскад из четырех обручей)</p> <p>- отжимания руками (дети показывают разные виды отжиманий: от скамейки, от пола, отжимания на полу с опорой на скамейку ногами)</p> <p>* Игра «Кто быстрее?» (фронтально - «червячки» и «паучки»)</p> <p>3. Заключительная часть. Игра м/п «Стоп»</p>	<p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 мин</p>	<p>Сгибаются только локти</p> <p>Ноги и руки в упоре в пол</p> <p>Внимательно слушать сигнал</p> <p>Удерживать равновесие</p>	
3 С Е Н Т Я Б Р Б №3	<p>«С музыкой нам веселей!»</p> <p>1. Развивать у детей гибкость при выполнении упражнений на ковриках.</p> <p>2. Развивать у детей силу мышц рук в игровых упражнениях.</p> <p>3. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» закреплять умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>4. Воспитывать у детей желание выполнять движения красиво.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба друг за другом в колонне по одному на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Ходьба гимнастическим шагом (ходьба с носка с прямыми ногами, руки выпрямлены)</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ на ковриках под музыку:</p> <p>1. «Потягивание». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – руки вверх, потянуться.</p> <p>2. «Наклоны». И.п. – то же; наклоны вправо, влево.</p> <p>3. «Достань носки». И.п. – то же; наклоны к носкам.</p> <p>4. «Наклонись сидя». И.п. – сесть на коврик, ноги вместе; наклоны к носкам.</p> <p>5. «Лодочка». И.п. – лечь на живот, руки под подбородок, ноги вместе; поднять руки вверх, соединив ладони; опуститься в и.п.</p> <p>6. «Пружинки». Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Игровое упражнение «Слоники»</p> <p>* Игровое упражнение «Крокодилы»</p>	<p>25с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>25с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>30*2</p> <p>20с</p> <p>30с</p> <p>30с</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Руки на поясе</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени прижать к полу</p> <p>Руки выше</p> <p>Пружинить ногами</p> <p>Прямые ноги</p> <p>Прямые руки</p>	<p>С использованием музыкального сопровождения</p> <p>Коврики, скамейка, шум леса в аудиозаписи</p>

		<p>* Отжимания от пола</p> <p>* Подвижная игра с использованием музыки: «Чье звено быстрее соберется?» (с разными видами прыжков – на двух ногах, на одной)</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному Д/у «Падают листья» Упражнение на расслабление на коврике «В осеннем лесу» (слушание звуков леса)</p>	<p>8 раз (д) 10 (м) 3 раза</p> <p>1 мин 2 раза 2 мин</p>	<p>Выполнять как можно ниже Прыжки мягкие, с продвижением вперед</p> <p>Дышать носом Вдыхать носом Лечь полностью спиной на коврик и расслабиться</p>	
4 С Е Н Т Я Б Р Б №4	<p>«Какие упражнения могут делать животные?» 1. Продолжать развивать у детей гибкость. Показать на экране гибкость животных (тигры, пантеры, змеи). 2. Закрепить с детьми технику выполнения упражнения «мост» (вновь прибывших детей – познакомить). 3. Развивать у детей силу мышц рук в игровых упражнениях. 4. В подвижной игре «Пингвины с мячом» развивать умение детей выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед мягко,</p>	<p>1. Подготовительная часть *Показ детям гибких животных. * Ходьба друг за другом в колонне по одному на носках, пятках * Бег обычный * Боковой галоп * Ходьба гимнастическим шагом (ходьба с носка с прямыми ногами, руки выпрямлены) 2. Основная часть. ОРУ на ковриках, под музыку: 1. «Стрелочка». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: подняться на носки, ладони соединить над головой. 2. «Деревья качаются». И.п. – то же: наклоны вправо, влево, руки вверх. 3. «Отодвинь стеночку». И.п. – то же: наклоны вперед, руки вперед, ладонями, как отталкивать «стенку». 4. «Наклон к носкам». И.п. – ноги вместе, руки на поясе: наклоны к носкам. 5. «Прогни спинку, как кошка». И.п. – встать на колени: руки вперед, прогнуть спину, потянуться вперед. 6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки под</p>	<p>30с 40с 30с 30с</p> <p>10раз 10 раз 10 раз 10 раз 8 раз 8 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом Руки на поясе Носки тянуть</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Пятки от пола не отрывать Ладони на себя</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Опора на колени Руки полностью</p>	<p>С использованием музыкального сопровождения Компьютер с картинками животных; фото выполнения упражнения «Мост»</p> <p>Коврики, скамейка, средние надувные мячи</p>

	<p>отгалкиваясь вперед одновременно двумя ногами.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей желание выполнять движения красиво, с большой амплитудой.</p>	<p>подбородок: подъем туловища вверх, руки в стороны.</p> <p>7. «Ссоримся, миримся». Прыжки – ноги врозь, вместе.</p> <p>8. Ходьба. Д/у «Птицы».</p> <p>* Игровое упражнение «Слоники»</p> <p>* Игровое упражнение «Крокодилы»</p> <p>* Отжимания от пола</p> <p>* Краткая беседа и показ детям технику выполнения упражнения «Мост» (выполнение упражнения)</p> <p>* Подвижная игра «Пингвины с мячом»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Есть у любого два кулачка»</p> <p>Упражнение на расслабление на коврике: «Я мечтаю»</p>	<p>30*2</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>40с</p> <p>9 раз (д)</p> <p>12 (м)</p> <p>4 раза</p> <p>1 мин</p> <p>2 раза</p> <p>1 мин</p>	<p>выпрямлены мягко</p> <p>Прямые ноги</p> <p>Прямые руки</p> <p>Выполнять как можно ниже</p> <p>Выполнять со страховкой инструктора</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Спина прямая</p> <p>Крепко сжимать кулачки</p>	
--	--	---	---	---	--

2 блок «Мы – будущие гимнасты»

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 О К Т Т Я Б Р Б	<p>«Тренировка гимнастов»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с гимнастическим роликом.</p> <p>2. Напомнить детям технику выполнения силового упражнения на турнике – подтягивание в висе на руках.</p> <p>3. Предложить детям упражнения с кистевыми</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Беседа с детьми о силе и выносливости гимнастов</p> <p>* Ходьба обычная, на носках, пятках.</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег с прямыми ногами вперед, назад</p> <p>* Ходьба Д/у «Комары»</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с гимнастическими роликами:</p> <p>1. «Из руки в руку». И.п. – ноги на ширине плеч, в одной руке ролик: при потягивании переключать ролик над головой из одной руки в другую.</p> <p>2. «Наклонись вперед». И.п. – то же: наклон вперед,</p>	<p>1 мин</p> <p>30с</p> <p>45с</p> <p>25с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Ритмично</p> <p>На выдохе – «з-з»</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Смотреть вперед</p>	<p>Использовать музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические ролики, Видео и фото упражнения – подтягивание в висе на турнике, кистевые</p>

№5	<p>эспандерами.</p> <p>4. Развивать у детей выносливость и прыгучесть в подвижной игре – эстафете «Спутанные кони».</p> <p>5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину.</p>	<p>в и.п.; затем назад и вернуться в и.п.</p> <p>3. «Прокати ролик в наклоне». И.п. – ноги врозь, ролик в обеих руках внизу: наклоны с роликом к полу с прокатыванием его вперед, назад также прокатывая по полу, вернуться в и.п.</p> <p>4. «На коленках». И.п. – встать на колени – прокатывание ролика вперед, прогибая спину, вернуться в и.п.</p> <p>5. «Прокати ролик лежа». И.п. – лечь на живот, руки с роликом вытянуть вперед: прокатывать ролик на себя, выпрямляя руки, прогнуться в спине; вернуться в и.п.</p> <p>6. Ходьба на месте.</p> <p>* Демонстрация видеоролика выполнения подтягивания на турнике</p> <p>* Выполнение детьми силового упражнения гимнастов – подтягивание на турнике - (индивидуальное пробное выполнение) - жимы кистевого эспандера</p> <p>Подвижная игра – эстафета «Спутанные кони» (обе ноги завязываются мягкой резинкой для прыжков на двух ногах)</p> <p>Д/у «Птицы улетают»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Улитка» (в ходьбе) со сменой ведущего</p>	<p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>Индивидуально (от 8 – до 10 раз)</p> <p>по 15 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 мин</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Опора на колени</p> <p>Руки выпрямлять, прогнуться сильнее</p> <p>Показать видео</p> <p>Подбородок выше перекладины</p> <p>С усилием Прыгать мягко Вдохи носом</p>	<p>эспандеры, мягкие резинки для подвижной игры</p>
<p>2</p> <p>О</p> <p>К</p> <p>Т</p> <p>Т</p> <p>Я</p>	<p>«Мы – будущие гимнасты»</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с гимнастическим роликом.</p> <p>2. Закрепить умение детей</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная, на носках, пятках.</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег с прямыми ногами вперед, назад</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Комары»</p> <p>2. Основная часть.</p>	<p>30с</p> <p>50с</p> <p>25с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Ритмично</p> <p>На выдохе – «з-з»</p>	<p>Использовать музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические ролики, кистевые</p>

<p>Б Р Б</p> <p>№6</p>	<p>выполнять упражнения с кистевыми эспандерами.</p> <p>3. Упражнять детей в выполнении подтягивания в висе на турнике.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять прыжки на двух с продвижением вперед в подвижной игре – эстафете «Спутанные кони». Продолжать развивать выносливость и прыгучесть.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей спортивную дисциплину.</p>	<p>ОРУ с гимнастическими роликами:</p> <p>1. «Из руки в руку». И.п. – ноги на ширине плеч, в одной руке ролик: при потягивании переключать ролик над головой из одной руки в другую.</p> <p>2. «Наклонись вперед». И.п. – то же: наклон вперед, в и.п.; затем назад и вернуться в и.п.</p> <p>3. «Прокати ролик в наклоне». И.п. – ноги врозь, ролик в обеих руках внизу: наклоны с роликом к полу с прокатыванием его вперед, назад также прокатывая по полу, вернуться в и.п.</p> <p>4. «На коленках». И.п. – встать на колени – прокатывание ролика вперед, прогибая спину, вернуться в и.п.</p> <p>5. «Прокати ролик лежа». И.п. – лечь на живот, руки с роликом вытянуть вперед: прокатывать ролик на себя, выпрямляя руки, прогнуться в спине; вернуться в и.п.</p> <p>6. Ходьба на месте.</p> <p>* Подтягивания на турнике - (индивидуальное пробное выполнение)</p> <p>- жимы кистевого эспандера</p> <p>Подвижная игра – эстафета «Спутанные кони» Д/у «Птицы улетают»</p> <p>3. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Пронеси, не урони» (мешочек на голове)</p>	<p>10раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>30с (от 4-до 6 раз)</p> <p>по 15 раз 3 раза 3 раза</p> <p>1 мин</p>	<p>Выполнять медленно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Прогнуть спину больше</p> <p>Прогнуться больше</p> <p>Показать на примере ребенка - спортсмена С усилием Прыгать мягко Медленно</p> <p>Следить за осанкой</p>	<p>эспандеры, мягкие резинки, мешочки с песком весом 200г</p>
<p>3</p> <p>О К Т Т Я</p>	<p>«Пожарные на учении»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба друг за другом в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне ступни</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с высоким подниманием колен</p> <p>* Бег с ускорением 10м, 20м, 30м</p> <p>* Ходьба с высоким подниманием колен</p>	<p>40с</p> <p>1 мин 30с по 1 разу 30с</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом Колени выше</p> <p>Отмашка руками</p>	<p>Набивные мячи весом 1кг, шведская лестница, две скамейки, коврики,</p>

<p>Б Р Б</p> <p>№7</p>	<p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнение – «уголок» в висячем положении на руках на шведской лестнице.</p> <p>3. Развивать быстроту в игре – эстафете «Пожарные на учении» (с подтягиванием руками на животе, на гимнастической скамейке).</p> <p>4. Воспитывать у детей волю к победе.</p>	<p>2. Основная часть. ОРУ с набивными мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены: поднимать мяч вверх над головой. 2. «Отведи, прижми». И.п. – то же: поднять мяч вперед, прижать к груди. 3. «Присядь, удержи». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, руки с мячом вперед. 4. «Лечь – встать». И.п. – лечь на спину, мяч над головой в прямых руках: сесть, мяч вперед, лечь в и.п. 5. «Сильные руки». И.п. – лечь на живот: поднимать мяч вперед, прогибая туловище. 6. Прыжки через набивной мяч. 7. Ходьба на месте. <p>* Упражнение - «уголок» на шведской лестнице индивидуально Игра – эстафета «Пожарные на учении»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному Релаксация «Как я отдыхал летом» (под тихую приятную музыку) Беседа о спортивных качествах пожарных</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>5 раз</p> <p>25*2 30с</p> <p>(по 6-8 раз)</p> <p>4 раза</p> <p>30с 3 мин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Спина прямая, руки не опускать Локтями не опираться</p> <p>Выше</p> <p>Отталкиваться сильнее Восстановить дыхание Ноги прямые, носки тянуть Туловище прямое, пятки вместе, руки при захвате скамейки выпрямить</p>	<p>запись мелодии для релаксации</p>
<p>4</p> <p>О К Т Я Б Р Б</p>	<p>«Спасатели на учении»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить умение детей выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. 2. Развивать силу мышц рук и плечевого пояса. 3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «уголок» в висячем положении на руках 	<p>1. Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ходьба друг за другом в колонне по одному на носках, пятках, внешней стороне ступни * Бег обычный * Бег с высоким подниманием колен * Ходьба с высоким подниманием колен <p>2. Основная часть. ОРУ с набивными мячами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены: поднимать мяч вверх над головой. 	<p>40с</p> <p>1 мин 30с 30с</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом Колени выше Отмашка руками</p> <p>Выше</p>	<p>Набивные мячи весом 1кг, шведская лестница, две скамейки, коврики, две стойки</p>

№8	на шведской лестнице. 3. Совершенствовать умение детей быстро выполнять подтягивание руками, лежа на скамейке на животе в подвижной игре «Спасатели на учении» 4. Продолжать воспитывать у детей волю к победе.	2. «Отведи, прижми». И.п. – то же: поднять мяч вперед, прижать к груди.	8 раз	Руки выпрямлять полностью	
		3. «Присядь, удержи». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, руки с мячом вперед.	8 раз	Спина прямая	
		4. «Лечь – встать». И.п. – лечь на спину, мяч над головой в прямых руках: сесть, мяч вперед, лечь в и.п.	6 раз	Вставать, выпрямляя руки перед собой	
		5. «Сильные руки». И.п. – лечь на живот: поднимать мяч вперед, прогибая туловище.	6 раз	Выше	
		6. Прыжки через набивной мяч.	35*2 30с	Мягко	
		7. Ходьба на месте.	По 10 раз	Ноги прямые, носки тянуть	
	* Упражнение: «уголок» на шведской лестнице				
	Игра – эстафета «Спасатели на учении» (подтягивание на скамейке на животе, обезать препятствие)	4 раза	Туловище прямое, пятки вместе, руки при захвате скамейки		
	3. Заключительная часть. Ходьба.	30с	выпрямить		
	Игра м/п «Изобрази фигуры спортсменов»	2 раза	Придумывать фигуры по теме самостоятельно		

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1	«Чтобы стройным, гибким стать – надо мышцы укреплять»	1. Подготовительная часть			
Н		* Ходьба обычная	30с	Дышать носом	Резиновые
О		* Ходьба правым и левым боком	30с	Руки на поясе	жгуты длиной
Я	1. Закрепить с детьми комплекс упражнений с резиновыми жгутами.	* Ходьба «Обезьянки»	25с	Опора на руки и ступни ног	40см, шведская
Б		*Бег обычный	1 мин	Ноги прямые	лесенка,
Р	2. Совершенствовать умение детей выполнять «уголки» в висе на	*Бег с прямыми ногами назад	30с		коврики,
Б		*Ходьба		Вдохи носом	скакалка
		Д/у «Надуваем шары»	3 раза		
		2. Основная часть.			

№9	шведской лесенке. 3. Напомнить детям виды упражнений, помогающие развивать гибкость у людей, занимающихся гимнастикой - «Коробочка» и «Бабочка». 4. В подвижной игре «Удочка» развивать умение детей отталкиваться двумя ногами вверх, не задевая предмет. 5. Воспитывать у детей желание быть сильными и стремиться к этому.	ОРУ с резиновыми жгутами: 1. «Жгут над головой». И.п. – о.с.: поднимать жгут над головой, растянуть его, потянуться на носках, вернуться в и.п. 2. «Жгут вертикально». И.п. – о.с., жгут расположить вертикально – растягивать жгут в вертикальной плоскости. 3. «Жгут за спиной». И.п. – ноги врозь, жгут за спиной у лопаток: повороты туловища вправо, влево. 4. «Присядь, растяни». И.п. – пятки вместе, носки врозь: приседания с растягиванием жгута перед собой. 5. «Растяни жгут, лежа на животе». И.п. – лечь на живот: поднимать туловище вверх, руки вперед – растягивать жгут шире. 6. «Придумай прыжки». Прыжки через жгут, лежащий на полу самостоятельно.	8 раз	Локти не сгибать		
			8 раз	Сильнее		
			16 раз	Пятки от пола не отрывать		
			8 раз	Спина прямая		
			7 раз	С усилием		
			30*2	Мягко, на жгут не наступать		
			* Уголки в висе на шведской лесенке * Выполнение упражнений - «коробочка», «бабочка»	По 10 раз 8 раз	Носки тянуть Прогибаться больше Колени прижимать	
			Подвижная игра «Удочка»	5 мин	Прыгать в нужный момент	
			Д/у «Сдуем с ладошки осенний листок»	2 раза		
			3. Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Придумай упражнение, развивающее гибкость» Расслабление на коврик «Осенний листопад» под музыку	1 мин 1 мин	Постараться расслабить мышцы	
2 Н О	«Чтобы стройным, гибким стать – надо мышцы укреплять» 1.Закрепить умение детей	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба правым и левым боком * Ходьба «Обезьянки»	30с 35с 25с	Дышать носом Руки на поясе Опора на руки и	Резиновые жгуты длиной 40см, коврики,	

Я Б Р Б №10	<p>выполнять упражнения с резиновыми жгутами.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнения «Коробочка», «Бабочка».</p> <p>3. Напомнить детям технику выполнения упражнения «Экскаватор» на коврике. Развивать и укреплять мышцы живота.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять отталкивание двумя ногами вверх в подвижной игре «Удочка».</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей желание быть стройными и гибкими стремиться к этому.</p>	<p>*Бег обычный</p> <p>*Бег с прямыми ногами назад</p> <p>*Ходьба</p> <p>Д/у «Надуваем шары»</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с резиновыми жгутами:</p> <p>1. «Жгут над головой». И.п. – о.с.: поднимать жгут над головой, растянуть его, потянуться на носках, вернуться в и.п.</p> <p>2. «Жгут вертикально». И.п. – о.с., жгут расположить вертикально – растягивать жгут в вертикальной плоскости.</p> <p>3. «Жгут за спиной». И.п. – ноги врозь, жгут за спиной у лопаток: повороты туловища вправо, влево.</p> <p>4. «Присядь, растяни». И.п. – пятки вместе, носки врозь: приседания с растягиванием жгута перед собой.</p> <p>5. «Растяни жгут, лежа на животе». И.п. – лечь на живот: поднимать туловище вверх, руки вперед – растягивать жгут шире.</p> <p>6. «Придумай прыжки». Прыжки через жгут, лежащий на полу самостоятельно.</p>	<p>1,5 мин</p> <p>30с</p>	<p>ступни ног</p> <p>Ноги прямые</p>	<p>скакалка,</p> <p>гимнастическая палка</p>
		<p>Д/у «Надуваем шары»</p>	<p>3 раза</p>	<p>Вдохи носом</p>	
		<p>ОРУ с резиновыми жгутами:</p> <p>1. «Жгут над головой». И.п. – о.с.: поднимать жгут над головой, растянуть его, потянуться на носках, вернуться в и.п.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Локти не сгибать</p>	
		<p>2. «Жгут вертикально». И.п. – о.с., жгут расположить вертикально – растягивать жгут в вертикальной плоскости.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Сильнее</p>	
		<p>3. «Жгут за спиной». И.п. – ноги врозь, жгут за спиной у лопаток: повороты туловища вправо, влево.</p>	<p>20 раз</p>	<p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Спина прямая</p>	
		<p>4. «Присядь, растяни». И.п. – пятки вместе, носки врозь: приседания с растягиванием жгута перед собой.</p>	<p>9 раз</p>	<p>С усилием</p>	
		<p>5. «Растяни жгут, лежа на животе». И.п. – лечь на живот: поднимать туловище вверх, руки вперед – растягивать жгут шире.</p>	<p>7раз</p>	<p>С усилием</p>	
		<p>6. «Придумай прыжки». Прыжки через жгут, лежащий на полу самостоятельно.</p>	<p>35*2</p>	<p>Мягко, на жгут не наступать</p>	
		<p>* Упражнения – «Коробочка» и «Бабочка»</p> <p>* Упражнение «Экскаватор»</p>	<p>по 10 раз</p> <p>20 раз</p>	<p>С усилием</p> <p>Ноги прямые</p>	
		<p>Подвижная игра «Удочка»</p>	<p>5 мин</p>	<p>Прыгать в нужный момент</p>	
<p>Д/у «Сдуем с ладошки осенний листок»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Вспомните упражнение, способствующее сохранению красивой осанки»</p> <p>Беседа «Что такое здоровое питание?»</p>	<p>3 раза</p> <p>2 мин</p>				

<p>3 Н О Я Б Р Б №11</p>	<p>«Дружная команда» 1. Развивать умение детей выполнять ОРУ на коврике (партерная гимнастика). 2. Закрепить с детьми технику выполнения упражнения «Наклон со скамейки». 3. Закрепить с детьми выполнение упражнения - «полушпагат». 4. Развивать умение детей Выполнять разные виды ползания в подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?». Закрепить умение дружно играть в команде. 5. Воспитывать у детей желание трудиться; использовать в беседах пословицы и поговорки о труде.</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Бег с высоким подниманием бедра * Ходьба с различным положением рук 2. Основная часть. ОРУ на коврике – партерная гимнастика: 1. «Колобок». И.п. – сесть на коврик, ноги согнуть в коленях, прижать к груди, обхватывая ноги: перекаты на спину и обратно. 2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз. 3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки. 4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову. 5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх. 6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п. 7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка. 8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении. 9. Д/у «Пчелки жужжат». * Выполнение упражнения «Наклон со скамейки» * Выполнение упражнения «полушпагат» * П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>30с 35с 1,5 мин 40с 35с 10раз 12раз 12раз 8 раз 8 раз 9 раз 10раз 30*2 3 раза По 20 раз По 10 раз 3 раза</p>	<p>Следить за осанкой Вперед не наклоняться Выше Смотреть вперед Обхватить голени сильнее Спину держать прямо Сохранять осанку Ноги прямые Выше Спина прямая Смотреть вперед Мягко Ноги вместе, носки у края скамейки Колено прижато к полу Слушать сигнал</p>	<p>Коврики, скамейка</p>
---	--	---	--	---	--------------------------

		3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Рисую ногами» (по желанию)	30с 3 мин	Тянуть носки	
4 Н О Я Б Р Б №12	«Дружная команда на тренировке» 1. Закрепить умение детей выполнять ОРУ на коврике (партерная гимнастика). 2. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Наклоны на скамейке» 3. Закрепить умение детей выполнять «полушпагаты» 4. Совершенствовать умение детей выполнять разные виды ползания в подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?». Повышать у детей интерес к спортивным соревнованиям. 5. Продолжать воспитывать у детей желание трудиться; использовать в беседах пословицы и поговорки о труде.	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Бег с высоким подниманием бедра; * Бег на 10м, 20м, 30м с ускорением * Ходьба с различным положением рук 2. Основная часть. ОРУ на коврике – партерная гимнастика: 1. «Колобок». И.п. – сесть на коврик, ноги согнуть в коленях, прижать к груди, обхватывая ноги: перекаты на спину и обратно. 2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз. 3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки. 4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову. 5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх. 6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п. 7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка. 8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.	30с 40с 1,5 мин 40с по 1 разу 35с 10 раз 16 раз 16раз 8 раз 8 раз 10раз 10раз 30*2	Следить за осанкой Вперед не наклоняться Выше Смотреть вперед Обхватить голени сильнее Спину держать прямо Сохранять осанку Ноги прямые Выше Спина прямая Смотреть вперед Мягко	Коврики, скамейка

		<p>9. Д/у «Пчелки жужжат».</p> <p>* Выполнение упражнения «Наклон со скамейки»</p> <p>* Выполнение упражнения «полушпагат» (с обеих ног)</p> <p>* П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Ходьба по массажной дорожке.</p>	<p>3 раза</p> <p>20 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p>	<p>Ноги вместе, носки у края скамейки</p> <p>Колено прижато к полу</p> <p>Слушать сигнал, выполнять качественно</p> <p>С пятки на носок</p>	
--	--	--	--	--	--

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 Д Е К А Б Р Б №13	<p>«Веселый стадион»</p> <p>1. Познакомить детей с комплексом упражнений со скакалкой.</p> <p>2. Развивать умение детей прыгать через скакалку на двух ногах вперед, назад, на одной ноге и другими способами.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять упражнение - «Шпагат».</p> <p>4. В подвижной игре – эстафете «Бег с эстафетной палочкой» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал и ускоряться с ходу, не терять предмет</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с захлестыванием бедра</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ со скакалкой:</p> <p>Скакалка сложена вчетверо.</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены: потянуться на носках вверх, руки вверх, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. то же: наклоны вправо, влево, вперед, назад.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину, на лопатки: повороты вправо, влево.</p> <p>4. И.п. – то же: наклоны вперед к полу, коснуться скакалкой пола.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, вытянуть ноги вперед.</p> <p>Зацепить ступни ног скакалкой: поднимать ноги</p>	<p>30с</p> <p>40с</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>35с</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Доставать пятками ягодицы</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p>	<p>Скакалки, подготовленные линии на полу в зале, видео и фото выполнения техники упражнения «шпагат»</p>

	<p>при передаче. 5. Воспитывать у детей положительные эмоции, организованность и стремление к победе.</p>	<p>вверх, лечь на спину, вернуться в и.п. 6. И.п. – встать на колени, скакалка над головой: наклон вперед, руки вперед, прогнуть спину, вернуться в и.п. 7. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед, назад; прыжки на одной ноге и другими способами Д/у «Гармошка» * Выполнение упражнения «шпагат»</p> <p>* П/и - эстафета «Бег с эстафетной палочкой» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игровое упражнение на расслабление «Куколка»</p>	<p>10 раз</p> <p>2 мин сотдыхом</p> <p>3 раза 2 мин (по 6 подходов)</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p>	<p>Опора на колени, прогнуться больше</p> <p>Мягко приземляться</p> <p>Обратить внимание детей на линию, на которой нужно выполнять упражнение, опора на руки</p> <p>Слушать внимательно сигнал</p> <p>Начинать расслабление с кистей рук</p>	
<p>2 Д Е К А Б Р Б №14</p>	<p>«Веселый стадион» 1. Закрепить умение детей выполнять комплекс упражнений со скакалкой. 2. Отрабатывать с детьми умение прыгать через скакалку на двух ногах, на одной, способами, придуманными самими детьми. Развивать выносливость; чередовать прыжки с дыхательными упражнениями (до 2 мин с отдыхом)</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Бег с захлестыванием бедра * Ходьба обычная 2. Основная часть. ОРУ со скакалкой: Скакалка сложена вчетверо. 1. И.п. – ноги на ширине ступни, руки опущены: потянуться на носках вверх, руки вверх, вернуться в и.п. 2. И.п. то же: наклоны вправо, влево, вперед, назад. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину, на</p>	<p>30с</p> <p>40с</p> <p>2 мин</p> <p>40с</p> <p>35с</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Доставать пятками ягодицы</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p>	<p>Скакалки, подготовленные линии на полу в зале, видео и фото выполнения техники упражнения «шпагат», коврики, шведская лестница</p>

	<p>3. Развивать умение детей выполнять подготовительные упражнения к выполнению «шпагата» (упражнения на растяжку мышц).</p> <p>4. В подвижной игре «Смелые верхолазы» развивать умение детей выполнять влезание на шведскую лесенку до верхней перекладины с переходом на соседнюю, спускаясь вниз; при выполнении упражнения перекладины не пропускать.</p> <p>5. Воспитывать у детей положительные эмоции, продолжать развивать основы безопасности при выполнении упражнений на снарядах.</p>	<p>лопатки: повороты вправо, влево.</p> <p>4. И.п. – то же: наклоны вперед к полу, коснуться скакалкой пола.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, вытянуть ноги вперед. Зацепить ступни ног скакалкой: поднимать ноги вверх, лечь на спину, вернуться в и.п.</p> <p>6. И.п. – встать на колени, скакалка над головой: наклон вперед, руки вперед, прогнуть спину, вернуться в и.п.</p> <p>7. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперед, назад.</p> <p>Д/у «Гармошка»</p> <p>* Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге и самостоятельно придуманные детьми до 2 минут, в чередовании с дыхательными упражнениями.</p> <p>* Подготовительные упражнения к выполнению шпагата:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выпады на полу, на скамейке; - покачивания на согнутой ноге вправо, влево, с переносом центра тяжести на другую ногу; - наклоны вперед из и.п., сидя на полу, ноги врозь; <p>* Выполнение упражнения - «шпагат»</p> <p>* П/и «Смелые верхолазы»</p> <p>* Работа кистей рук с ручными эспандерами</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра м/п на равновесие «Лягушка» (встать на одну ногу, другую согнуть в колене и отвести ее на 90 градусов в сторону – удержать равновесие 10с; со сменой ног)</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30* 2</p> <p>3 раза 2 мин</p> <p>10раз 10 раз</p> <p>по 6 раз 2 раза 1 мин</p> <p>30с По 4 раза</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Опора на колени, прогнуться больше</p> <p>Мягко приземляться</p> <p>Соблюдать технику безопасности</p> <p>Обратить внимание детей на линию, на которой нужно выполнять упражнение</p> <p>Хват сверху С усилием</p> <p>Следить за осанкой Спина прямая, руки в стороны</p>	
3 Д	<p>«Очень любим мы играть и друг друга забавлять»</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p>	<p>30с 40с</p>	<p>Спина прямая Руки на поясе</p>	<p>Веревочки длиной 50см,</p>

<p>Е К А Б Р Ь</p> <p>№15</p>	<p>1. Развивать умение детей выполнять комплекс упражнений с веревочками.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнения «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка». Развивать у детей гибкость.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять технику отжимания от пола с опорой на ладони.</p> <p>4. В подвижной игре «Догони соперника» развивать умение детей выполнять ускорение в беге в парах.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к результатам своего труда.</p>	<p>* Бег обычный * Ходьба спиной вперед * Ходьба в полном приседе * Ходьба обычная</p> <p>2. Основная часть. ОРУ с веревочками: 1. «Покрути». И.п. – веревка в правой, левой руке: прокручивание веревки в боковой плоскости, перед собой, в вытянутых руках. 2. «Наклоны». И.п. – стойка ноги врозь, руки с веревкой опущены: наклоны вправо, влево. 3. «Присесть – веревка вверх». И.п. – пятки вместе, ноги врозь: приседания, веревка вверх, вернуться в и.п. 4. «Качели». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, захватить ступни ног веревкой: перекаты на спине вперед, назад. 5. «Качели на животе». И.п. – лечь на живот, в руках веревка, руки согнуты в локтях, подбородок опущен: перекаты на животе, вытянув руки с веревочкой вперед 6. «Придумай сам». Прыжки с использованием веревки. 7. Ходьба. * Выполнение игровых упражнений: «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка»; * Отжимания от пола</p> <p>П/и «Догони соперника»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Упражнения с массажными мячиками «Ежик пришел в гости»</p>	<p>2мин 30с 25с 30с</p> <p>по 10 раз</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>35*2</p> <p>30с 4 мин</p> <p>по 15 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с 3 мин</p>	<p>Руки согнуты в локтях Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p> <p>Пятки от пола не отрывать Удержать равновесие</p> <p>Удерживать согнутые ноги веревкой Руки прямые, ноги вместе</p> <p>Мягко, пружиня ногами</p> <p>Обращать внимание на качество Туловище прямое Ускоряться с ходу по сигналу</p> <p>Нажим выполнять с усилием</p>	<p>коврики, массажные мячики</p>
---	--	--	--	---	--------------------------------------

<p>4 Д Е К А Б Р Ь</p> <p>№16</p>	<p>«Игра – наш друг» 1. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с веревочками. 2. Закрепить умение детей выполнять игровые упражнения «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка». Продолжать развивать у детей гибкость. 3. Закрепить умение детей выполнять отжимания от пола. 4. В подвижной игре «Второй лишний» продолжать развивать умение детей выполнять ускорение в беге, внимание, реакцию. 5. Продолжать воспитывать у детей интерес к результатам своих тренировок и пользы для организма. Поговорить о любимых подвижных играх.</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Ходьба спиной вперед * Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м * Ходьба в полном приседе * Ходьба обычная 2. Основная часть. ОРУ с веревочками: 1. «Покрути». И.п. – веревка в правой, левой руке: прокручивание веревки в боковой плоскости, перед собой, в вытянутых руках. 2. «Наклоны». И.п. – стойка ноги врозь, руки с веревкой опущены: наклоны вправо, влево. 3. «Присесть – веревка вверх». И.п. – пятки вместе, ноги врозь: приседания, веревка вверх, вернуться в и.п. 4. «Качели». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, захватить ступни ног веревкой: перекаты на спине вперед, назад. 5. «Качели на животе». И.п. – лечь на живот, в руках веревка, руки согнуты в локтях, подбородок опущен: перекаты на животе, вытянув руки с веревочкой вперед 6. «Придумай сам». Прыжки с использованием веревки. 7. Ходьба. * Выполнение игровых упражнений: «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка»; * Отжимания от пола; * Отжимания от пола П/и «Второй лишний» 3. Заключительная часть.</p>	<p>30с 40с 2 мин 30с по 1 разу 25с 30с</p> <p>по 10 раз</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>35*2</p> <p>30</p> <p>4 мин</p> <p>10 раз (д) 15 раз (м) 3 раза</p>	<p>Спина прямая Руки на поясе Руки согнуты в локтях</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p> <p>Пятки от пола не отрывать Удерживать равновесие</p> <p>Удерживать согнутые ноги веревкой Руки прямые, ноги вместе</p> <p>Мягко, пружиня ногами</p> <p>Обращать внимание на качество Туловище прямое</p> <p>Ускоряться с ходу</p>	<p>Веревочки длиной 50см, коврики, массажные мячики</p>
---	---	--	--	--	---

		Ходьба обычная. Упражнения с массажными мячиками «Ежик снова пришел в гости». Беседа о пользе тренировок для организма человека, о любимых подвижных играх.	30с 3 мин	Нажим выполнять с усилием	
№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 Я Н В А Р Б №17	«Чудо - булава» 1. Познакомить детей с комплексом упражнений с булавами. 2. Закрепить умение детей выполнять отжимания от пола. 3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Ванька, встань-ка», с использованием булавы. Развивать силу мышц брюшного пресса. 4. В подвижной игре «Перемени предмет» (булаву) развивать умение детей выполнять бег с ускорением, в обозначенное место ловко положить предмет, переменяв его на другой. 5. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения между собой.	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Боковой галоп * Бег с высоким подниманием колен * Ходьба с различным положением рук Д/у «Сдуем снежинку» 2. Основная часть. ОРУ с булавами: 1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п. 2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед. 3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед. 4. И. п. – встать на колени. 1 – руки с булавами вверх, сесть у пяток (справа, слева), 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки вверх. Наклоны вперед с булавами. 6. И.п. – лечь на живот, булавы положить перед собой. 1 – взять булавы и поднять руки вверх, прогнуться, 2 – и.п. 7. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам. 8. Ходьба. Д/у «Ветер, снежный ураган» * Отжимания от пола	30с 40с 2 мин 30с 35с 30с 3 раза 10 раз 8 раз 8 раз 8 раз 8 раз 7 раз 25*2 30с 3 раза 12 раз (д) 20 раз (м)	Спина прямая Выше Руки согнуты в локтях Дышать носом Быстро менять положение рук Руки прямые Пятки от пола не отрывать Выше потянуться вверх, руки прямые Колени не сгибать Руки выше Мягко, можно с поворотами Вдохи носом Сгибать локти больше	Булавы весом 250г, скамейки, коврики, ленточки для подвижной игры, видео и фото материал техники выполнения упражнения «Ванька, встань – ка», два обруча, массажные дорожки

		<p>* Упражнение «Ванька, встань-ка»</p> <p>* Упражнения «Ванька, встань-ка» с булавами</p> <p>* П/и «Перемени предмет» (булавы двух цветов для каждой команды)</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>20 раз</p> <p>10раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p>	<p>Ускоряться, булавы класть аккуратно</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>С пятки на носок</p>	
2 Я Н В А Р Б №18	<p>«Сильные руки не знают скуки»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с булавами.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола.</p> <p>Развивать силу мышц рук.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Ванька, встань-ка».</p> <p>Продолжать развивать силу мышц брюшного пресса с использованием булавы, как усилителя.</p> <p>4. В подвижной игре «Лови - толкай» развивать умение детей рассчитывать свои силы при выполнении движений.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей дружеские взаимоотношения между собой.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Бег с высоким подниманием колен</p> <p>* Ходьба с различным положением рук</p> <p>Д/у «Сдуем снежинку»</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с булавами:</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед.</p> <p>3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед.</p> <p>4. И. п. – встать на колени. 1 – руки с булавами вверх, сесть у пяток (справа, слева), 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки вверх. Наклоны вперед с булавами.</p> <p>6. И.п. – лечь на живот, булавы положить перед собой. 1 – взять булавы и поднять руки вверх, прогнуться, 2 – и.п.</p> <p>7. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Д/у «Ветер, снежный ураган»</p> <p>* Отжимания от пола</p>	<p>30с</p> <p>40с</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>35с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7раз</p> <p>25*2</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>12 раз (д)</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Выше</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Быстро менять положение рук</p> <p>Руки прямые</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Выше потянуться вверх, руки прямые</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Руки выше</p> <p>Мягко, можно с поворотами</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Сгибать локти</p>	<p>Булавы весом 250г, скамейки, коврики, ленточки для подвижной игры, массажные дорожки, резиновые и набивные мячи для игры</p>

		<p>* Выполнение упражнения «Ванька, встань-ка»;</p> <p>* Упражнение «Ванька-встань-ка» с булавами</p> <p>* П/и «Лови- толкай» (сначала перебрасывать резиновые мячи, затем набивные)</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Ходьба по массажным дорожкам.</p>	<p>20 раз (м) по 10 раз 8 раз</p> <p>4 мин</p> <p>30с 3 мин</p>	<p>больше Руки за голову Руки прямые вперед Четко менять и. п. во время перебрасывания</p> <p>Следить за осанкой С пятки на носок</p>	
3 Я Н В А Р Б №19	<p>«Мы – веселые мартышки»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения у шведской лестницы.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола, для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять упражнение - «Уголок на скамейке» на развитие мышц брюшного пресса.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей выполнять гимнастическое упражнение «Мост» и растягивание в шпагате.</p> <p>4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда обезьян самая быстрая?»</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Прыжки с продвижением вперед на двух ногах</p> <p>* Ходьба Д/у «Погреем ладони»</p> <p>2. Основная часть. ОРУ «Обезьянки на тренировке» (все упражнения у шведской лестницы)</p> <p>1. И.п. – встать лицом к лестнице, выполнять хват руками за перекладину – повисеть (5-6 секунд)</p> <p>2. И.п. – то же, слегка отойти назад, хват руками за перекладину, ноги врозь. Наклоны вперед – пружинистые.</p> <p>3. И.п. – к лестнице лицом, руки вперед, хват за перекладину: приседания.</p> <p>4. И.п. – к лестнице лицом, одну ноги поставить на перекладину, другая в упоре сзади. Выпады у лестницы со сменой ног.</p> <p>5. И.п. – влезть на лестницу невысоко, повернуться лицом к преподавателю. Подтягивание колен к груди.</p>	<p>30с 40с 2 мин 25с 20с 2 раза</p> <p>4 подхода</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>по 10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Отмашка рукой Следить за осанкой Дышать носом Мягко</p> <p>Хват руками сверху</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Спину держать прямо Опорная нога прямая</p> <p>Ближе к груди</p> <p>Носки тянуть</p>	<p>Шведская лестница, скамейка, коврики, малые резиновые мячи, фото, видео упражнения «уголок на скамейке»</p>

	<p>упражнять детей в умении быстро влезать на шведскую лестницу, добегая до нее на высоких четвереньках.</p> <p>5. Воспитывать желание у детей самостоятельно готовить нужное оборудование для занятий; развивать трудовые навыки.</p>	<p>6. И.п. – то – же. Поднимание ног вверх – «уголок»</p> <p>7. Прыжки у лестницы, лицом к ней на двух ногах.</p> <p>8. Ходьба</p> <p>Д/у «Нарисуем апельсин»</p> <p>*Отжимания от пола</p> <p>* Упражнение «Уголок на скамейке»</p> <p>* Упражнение «Мост»</p> <p>* Упражнение «Шпагат»</p> <p>* П/и – эстафета «Чья команда обезьян самая быстрая?»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра «Накормим обезьянку» (переноска малых мячиков пальцами ног)</p>	<p>30*2</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>15 раз (д)</p> <p>20 раз (м)</p> <p>счет до 10</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p>	<p>Мягко</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Как можно ниже</p> <p>Садиться на край скамейки</p> <p>Руки и ноги выпрямлять</p> <p>«Качать» шпагат на линии</p> <p>Влезать аккуратно</p> <p>Захватывать пальцами ног</p>	
4 Я Н В А Р Б №20	<p>«Обезьянки на тренировке»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения у шведской лестницы.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола, для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Уголок на скамейке».</p> <p>3. Совершенствовать</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Прыжки с продвижением вперед на двух ногах</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Погреем ладони»</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ «Обезьянки на тренировке» (все упражнения у шведской лестницы)</p> <p>1. И.п. – встать лицом к лестнице, выполнять хват руками за перекладину – повисеть (5-6 секунд)</p> <p>2. И.п. – то же, слегка отойти назад, хват руками за перекладину, ноги врозь. Наклоны вперед – пружинистые.</p>	<p>30с</p> <p>40с</p> <p>2 мин</p> <p>25с</p> <p>2 раза</p> <p>4 подхода</p> <p>10</p>	<p>Отмашка рукой</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Мягко</p> <p>Хват руками сверху</p> <p>Колени не сгибать</p>	<p>Шведская лестница, скамейка, коврики, малые резиновые мячи, бананы и две корзины</p>

<p>умение детей выполнять гимнастическое упражнение «Мост» и растягивание в шпагате.</p> <p>4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда обезьян самая быстрая?» продолжать упражнять детей в умении быстро влезать на шведскую лестницу, добегая до нее на высоких четвереньках, достать предмет с верхней перекладины (банан) и вернуться бегом.</p> <p>5. Продолжать воспитывать желание у детей самостоятельно готовить нужное оборудование для занятий; развивать трудовые навыки.</p>	<p>3. И.п. – к лестнице лицом, руки вперед, хват за перекладину: приседания.</p> <p>4. И.п. – к лестнице лицом, одну ноги поставить на перекладину, другая в упоре сзади. Выпады у лестницы со сменой ног.</p> <p>5. И.п. – влезть на лестницу невысоко, повернуться лицом к преподавателю. Подтягивание колен к груди.</p> <p>6. И.п. – то – же. Поднимание ног вверх – «уголок»</p> <p>7. Прыжки у лестницы, лицом к ней на двух ногах.</p> <p>8. Ходьба</p> <p>Д/у «Нарисуем апельсин»</p> <p>*Отжимания от пола</p> <p>* «Уголок на скамейке» - выполнение упражнения</p> <p>* Упражнение «Мост»</p> <p>* Упражнение «Шпагат»</p> <p>* П/и – эстафета «Чья команда обезьян самая быстрая?»</p> <p>+ добавить влезание с доставанием предмета (банана)</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра «Накормим обезьянку» (переноска малых мячиков (апельсинов) пальцами ног)</p> <p>Беседа о личной гигиене «Для чего человек умывается?»</p>	<p>10</p> <p>по 10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>30*2</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>15 раз (д)</p> <p>20 раз (м)</p> <p>счет до 10</p> <p>по 5 раз</p> <p>по 5 раз</p> <p>2 раза</p> <p>1 раз</p> <p>20с</p> <p>2раза</p>	<p>Спину держать прямо</p> <p>Опорная нога прямая</p> <p>Ближе к груди</p> <p>Носки тянуть Мягко</p> <p>Вдохи носом Как можно ниже</p> <p>Садиться на край скамейки</p> <p>Руки и ноги выпрямлять</p> <p>На линии, на полу</p> <p>Влезать аккуратно</p> <p>Возвращаться бегом, передавая банан (складывать их в корзину)</p> <p>Захватывать пальцами ног</p>	
--	---	--	--	--

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 Ф Е В Р А Л Б №21	<p>«Веселая прыг-скок команда»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения с гантелями.</p> <p>2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса в упражнении – подтягивание в висе на перекладине (турнике) с индивидуальными подходами.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и живота – «уголки» на турнике с индивидуальными подходами.</p> <p>4. В подвижной игре «Прыжковые эстафеты» упражнять детей выполнять разные виды прыжков (с набивными мячами в руках, на одной ноге до стойки, на двух обратно, прыжки на мяч-фитболе).</p> <p>5. Выбатывать у детей потребность в ежедневных занятиях</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Прыжки подскоками</p> <p>* Ходьба</p> <p>П/г с кистевыми эспандерами</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с гантелями:</p> <p>1. «Подними поочередно». И.п. – о.с., гантели у плеч: поднимать руки вверх с гантелями поочередно.</p> <p>2. «Наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны вправо, влево, прижимая руку к уху.</p> <p>3. «Бокс». И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди – боксирующие движения руками от груди.</p> <p>4. «Мельница». И.п. – ноги шире плеч, руки опущены: наклоны диагональные к носкам, при наклоне свободная рука вверх.</p> <p>5. «Как можно ниже». И.п. – сесть на пол, ноги врозь, руки с гантелями за спиной: наклониться вперед с гантелями, оставить их, наклониться, вернуться в и.п.</p> <p>6. «Самолет». И.п. – лечь на пол, гантели перед собой: подъемы туловища, руки с гантелями в стороны.</p> <p>7. «Гантели в стороны, вместе». Прыжки на двух ногах с гантелями.</p> <p>8. Ходьба.</p>	<p>30с</p> <p>40с</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>по 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>35*2</p> <p>30с</p>	<p>Стараться держать спину прямо</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>С усилием</p> <p>Выпрямлять руки</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Голову выше, руки выше</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Дышать носом</p>	<p>Гантели весом 200г, кистевые эспандеры, турник, шведская лестница, два набивных мяча, два мяча – фитбола, две стойки, шишки</p>

	физическими упражнениями.	<p>Д/у «Надуем шар»</p> <p>* Подтягивание в висе на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* «Уголки» на турнике</p> <p>П/и «Прыжковая эстафета»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра «Собери для белочки шишки» (пальцами ног)</p>	<p>3 7 (д) 10 (м)</p> <p>по 15 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с 2 мин</p>	<p>С помощью ИФК, со страховкой</p> <p>Ноги прямые, носки тянуть Отталкиваться ногами сильнее</p> <p>Только пальцами ног</p>	
2 Ф Е В Р А Л Б №22	<p>«Веселая прыг-скок команда»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с гантелями.</p> <p>2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса в упражнении – подтягивание в висе на перекладине (турнике) с индивидуальными подходами.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и живота – «уголки» на турнике с индивидуальными подходами.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто сделает меньше прыжков» развивать умение детей выполнять</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м</p> <p>* Прыжки подскоками</p> <p>* Ходьба</p> <p>П/г с кистевыми эспандерами</p> <p>2. Основная часть. ОРУ с гантелями:</p> <p>1. «Подними поочередно». И.п. – о.с., гантели у плеч: поднимать руки вверх с гантелями поочередно.</p> <p>2. «Наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны вправо, влево, прижимая руку к уху.</p> <p>3. «Бокс». И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди – боксирующие движения руками от груди.</p> <p>4. «Мельница». И.п. – ноги шире плеч, руки опущены: наклоны диагональные к носкам, при наклоне свободная рука вверх.</p> <p>5. «Как можно ниже». И.п. – сесть на пол, ноги</p>	<p>30с 40с 2 мин По одному разу 30с 30с по 10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Стараться держать спину прямо Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>С усилием</p> <p>Выпрямлять руки</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p>	<p>Гантели весом 200г, кистевые эспандеры, турник, шведская лестница, мел для обозначения линий, шишки</p>

	<p>прыжки на двух ногах как можно дальше, сделав их как можно меньше на расстояние (дистанция от 6 метров до 10). Обратить внимание на мягкое приземление двумя ногами. 5. Продолжать вырабатывать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.</p>	<p>врозь, руки с гантелями за спиной: наклониться вперед с гантелями, оставить их, наклониться, вернуться в и.п. 6. «Самолет». И.п. – лечь на пол, гантели перед собой: подъемы туловища, руки с гантелями в стороны. 7. «Гантели в стороны, вместе». Прыжки на двух ногах с гантелями. 8. Ходьба. Д/у «Надуем шар» * Подтягивание в висе на турнике (с индивидуальными подходами) * «Уголки» на турнике П/и «Кто сделает меньше прыжков» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра «Собери для белочки шишки» (пальцами ног)</p>	<p>8 35*2 30с 3 7 (д) 10 (м) по 15 раз по 1 разу, начиная с 6 метров до 10 30с 2 мин</p>	<p>Голову выше, руки выше Прыгать мягко Дышать носом С помощью ИФК, со страховкой Ноги прямые, носки тянуть Отталкиваться ногами сильнее Только пальцами ног</p>	
З Ф Е В Р А Л Б	<p>«Школа гимнастов» 1. Развивать умение детей выполнять упражнения с утяжелителями. 2. Продолжать закреплять умение детей выполнять на коврике упражнение «Мост», «Шпагат» (с индивидуальной дозировкой) 3. Закрепить умение детей выполнять наклоны на</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Бег с ускорением на 10м * Ходьба мелким и широким шагом 2. Основная часть. ОРУ с утяжелителями (на руках) 1. «Потянись». И.п. – о.с.: подняться на носки, руки вверх; вернуться в и.п. 2. «Мельница». И.п. – то же: маховые движения руками вперед, назад. 3. «Повороты». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на</p>	<p>20с 20с 40с 1 раз 20с 7 8 8</p>	<p>Дышать носом Выше На носках Колени выше Ритмично Руки выпрямлять Медленно Пятки от пола не</p>	<p>Детские утяжелители весом 250г (с липкой лентой), коврики, мячи</p>

№23	<p>скамейке, не сгибая ноги.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто быстрее?» развивать у детей выносливость, умение правильно расходовать физическую энергию, умение работать в команде.</p> <p>5. Воспитывать у детей самостоятельность, организованность.</p>	<p>поясе: повороты вправо, влево.</p> <p>4. «Наклоны». И.п.- то – же: наклоны к полу, положить на пол кисти рук, вернуться в и.п.</p> <p>5. «К правой, к левой». И.п. – сесть на пол, ноги врозь, упор руками сзади: наклон к правой, затем к левой ноге, вернуться в и.п.</p> <p>6. «За партой». И.п. – лечь на живот, руки согнуты в локтях, подбородок опущен: поднять локти вверх, согнутые вместе, прогнуться, вернуться в и.п. <i>Застегнуть утяжелители на ноги.</i></p> <p>7. «Придумай сам». Прыжки с утяжелителями на ногах по желанию.</p> <p>8. Ходьба. <i>Снять утяжелители.</i></p> <p>* Упражнение «Мост»</p> <p>* Упражнение «Шпагат»</p> <p>* П/и «Кто быстрее?»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра малой подвижности «Чья команда быстрее передаст мяч»</p>	<p>8</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>20*2</p> <p>20с</p> <p>По 6 раз</p> <p>2 мин</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>2 мин</p>	<p>отрывать Колени не сгибать</p> <p>Колени прижаты к полу</p> <p>Выше</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Стараться выпрямлять руки и ноги до конца Выполнять на линии Приносить брошенный мяч быстрее Следить за осанкой В разных исходных положениях</p>	
4 Ф Е В Р А Л Б	<p>«Школа гимнастов»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с утяжелителями.</p> <p>2. Продолжать закреплять умение детей выполнять на коврике упражнение «Мост», «Шпагат»</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с ускорением на 10м</p> <p>* Ходьба мелким и широким шагом</p> <p>2. Основная часть. ОРУ с утяжелителями (на руках)</p> <p>1. «Потянись». И.п. – о.с.: подняться на носки, руки</p>	<p>30с</p> <p>40с</p> <p>2 мин</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>10</p>	<p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>На носках</p> <p>Колени выше</p> <p>Ритмично</p> <p>Руки выпрямлять</p>	<p>Детские утяжелители весом 250г (с липкой лентой), коврики, мячи</p>

№24	<p>(с индивидуальной дозировкой)</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять наклоны на скамейке, не сгибая ноги.</p> <p>4. Закрепить правила подвижной игры «Кто быстрее?» развивать у детей выносливость, умение правильно расходовать физическую энергию, умение работать в команде.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей самостоятельность, организованность.</p>	<p>вверх; вернуться в и.п.</p> <p>2. «Мельница». И.п. – то же: маховые движения руками вперед, назад.</p> <p>3. «Повороты». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе: повороты вправо, влево.</p> <p>4. «Наклоны». И.п.- то – же: наклоны к полу, положить на пол кисти рук, вернуться в и.п.</p> <p>5. «К правой, к левой». И.п. – сесть на пол, ноги врозь, упор руками сзади: наклон к правой, затем к левой ноге, вернуться в и.п.</p> <p>6. «За партой». И.п. – лечь на живот, руки согнуты в локтях, подбородок опущен: поднять локти вверх, согнутые вместе, прогнуться, вернуться в и.п. <i>Застегнуть утяжелители на ноги.</i></p> <p>7. «Придумай сам». Прыжки с утяжелителями на ногах по желанию.</p> <p>8. Ходьба. <i>Снять утяжелители.</i></p> <p>* Упражнение «Мост»</p>	810	Медленно	
			10	Пятки от пола не отрывать	
			10	Колени не сгибать	
			10	Колени прижаты к полу	
			8	Выше	
			30*2	Прыгать мягко	
			30с		
			по 8 раз	Стараться выпрямлять руки и ноги до конца	
			2 мин	Выполнять на линии	
			по 20 раз	Колени не сгибать	
	* П/и «Кто быстрее?»	Рассчитывать силу броска			
	3. Заключительная часть.				
	Ходьба обычная.				
	Игра малой подвижности «Чья команда быстрее передаст мяч»				
	Беседа «Что мы любим кушать?»				
	Релаксация «В зимнем лесу»				
			30с	Следить за осанкой	
			2 мин	В разных исходных положениях	

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 М А Р Т №25	<p>«Раз, два, три, ленту возьми!»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения с лентами под музыку.</p> <p>2. Повторить с детьми игровые упражнения, развивающие гибкость («кошечка прогибает спинку», «дотянись до кубика», «собери камушки» и другие).</p> <p>3. Напомнить детям технику прыжка в длину с места с помощью видео и фото. Обратить внимание детей на фазы прыжка. Предложить выполнить прыжки, соблюдая технику.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с ленточками» развивать умение детей выполнять бег с ускорением, убегая от преследования.</p> <p>5. Развивать способность у детей выполнять движения выразительно, творчески подходя к выполнению упражнений.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба с высоким подниманием бедра</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с захлестыванием голени</p> <p>* Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>* Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с лентами на кольцах под музыку:</p> <p>1. «Помашки». И.п. – о.с. Взмахи лентами перед собой с потягиванием на носках.</p> <p>2. «Лента вправо, лента влево». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны с лентой вправо, влево.</p> <p>3. «Присядь, помашки». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, помахать перед собой лентами, вернуться в и.п.</p> <p>4. «Спрячь – покажи». И.п. – встать на колени, руки за спину: приседания на пятки, ленты вверх, встать – ленты спрятать за спину.</p> <p>5. «Наклонись с ленточками далеко». И.п. – сесть на пол, ноги врозь: наклоны с лентами вперед, как можно ниже, вернуться в и.п.</p> <p>6. «Десять взмахов». И. п. – лечь на живот, руки под подбородок, ленты в руках: туловище поднять, руки вверх – помахать лентами десять раз, вернуться в и.п.</p> <p>7. Танцуем с лентами. Прыжки со взмахами лент</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Д/у «Подуем на ленты»</p> <p>*Игровые упражнения для развития гибкости:</p>	<p>30с</p> <p>35с</p> <p>2,5 мин</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>10 раз</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5 раз по 10</p> <p>35*2</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Колени выше</p> <p>Дышать носом</p> <p>Доставать ягодичцы</p> <p>Мягко</p> <p>Руки через стороны,</p> <p>выполнять вдохи и выдохи</p> <p>Плавно</p> <p>Туловищем, а не руками</p> <p>Спина прямая</p> <p>Помахать над головой</p> <p>Колени прижать к полу</p> <p>Выше руки</p> <p>Ленты над головой</p> <p>Вдохи носом</p>	<p>Ленты на кольцах длиной 40см, коврики, кубики, камушки в ведерках, Видео и фото выполнения прыжка в длину с места, мат для прыжков в длину с места, ленты без колец для игры</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - «кошка прогибает спину»; - «дотянись до кубика»; - «собери камушки»; - «лодочка» <p>* Показ детям техники выполнения прыжка в длину с места (видео, фото)</p> <p>- выполнение прыжков в длину</p> <p>* П/и «Ловишки с лентами»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра м/п «Гимнастические фигуры» (игра на угадывание видов движений гимнастов)</p>	<p>6 раз 8 раз</p> <p>6 раз 10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>по 6 раз</p> <p>3 мин</p> <p>30с 3 мин</p>	<p>Опора на колени Кубик можно отодвигать Собрать по 6 штук Руками пола не касаться Быть внимательными Обратить внимание на приземление Ускоряться в беге, не наталкиваться</p> <p>Удерживать равновесие несколько секунд</p>	
2 М А Р Т №26	<p>«Раз, два, три – ленту возьми!»»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с лентами.</p> <p>2. Повторить с детьми игровые упражнения, развивающие гибкость («высокие взмахи ногами поочередно и попеременно, правой и левой», «дотянись до кубика», «широкие стойки на ногах»).</p> <p>3. Показать повторно детям технику прыжка в длину с места с помощью видео и фото. Обратить внимание детей на фазы</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ходьба обычная * Ходьба с высоким подниманием бедра * Бег обычный * Бег с захлестыванием голени * Прыжки на двух ногах с продвижением вперед * Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении <p>2. Основная часть. ОРУ с лентами на кольцах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Помашки». И.п. – о.с. Взмахи лентами перед собой с потягиванием на носках. 2. «Лента вправо, лента влево». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны с лентой вправо, влево. 3. «Присядь, помашки». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, помахать перед собой лентами, вернуться в и.п. 4. «Спрячь – покажи». И.п. – встать на колени, руки 	<p>30с 35с 2,5 мин 30с 30с 30с</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10</p> <p>10</p>	<p>Следить за осанкой Колени выше Дышать носом Доставать ягодичцы Мягко Руки через стороны, выполнять вдохи и выдохи Плавно</p> <p>Туловищем, а не руками</p> <p>Спина прямая</p> <p>Помахать над</p>	<p>Ленты на кольцах длиной 40см, коврики, кубики, Видео и фото выполнения прыжка в длину с места, мат для прыжков в длину с места, ленты разноцветные для подвижной игры</p>

	<p>прыжка. Предложить выполнить прыжки, соблюдая технику.</p> <p>4. В подвижной игре «Будь внимательным» продолжать развивать умение детей выполнять бег с ускорением, по сигналу выбирая нужного цвета ленту.</p> <p>5. Продолжать развивать способность у детей выполнять движения выразительно, творчески подходя к выполнению упражнений</p>	<p>за спину: приседания на пятки, ленты вверх, встать – ленты спрятать за спину.</p> <p>5. «Наклонись с ленточками далеко». И.п. – сесть на пол, ноги врозь: наклоны с лентами вперед, как можно ниже, вернуться в и.п.</p> <p>6. «Десять взмахов». И. п. – лечь на живот, руки под подбородок, ленты в руках: туловище поднять, руки вверх – помахать лентами десять раз, вернуться в и.п.</p> <p>7. Танцуем с лентами. Прыжки со взмахами лент</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Д/у «Подуем на ленты»</p> <p>*Игровые упражнения для развития гибкости: - «высокие взмахи ногами »; - «дотянись до кубика»; - широкие стойки на ногах</p> <p>* Повторный показ детям техники выполнения прыжка в длину с места (видео, фото) - выполнение прыжков в длину</p> <p>* П/и «Будь внимательным»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра м/п «Передай мяч по кругу, называя гимнастическое упражнение» (кто не назвал, выходит из игры)</p>	<p>10</p> <p>5 раз</p> <p>35*2</p> <p>3 раза</p> <p>по 10 раз 8 раз 4 раза</p> <p>1 мин</p> <p>по 6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с 3 мин</p>	<p>головой</p> <p>Колени прижать к полу</p> <p>Выше руки</p> <p>Ленты над головой</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Ноги прямые Собрать по 8 штук Руками пола не касаться Быть внимательными Обратить внимание на отталкивание Ускоряться в беге</p> <p>Названия упражнений не повторять</p>	
З М А Р Т	<p>«Цирковое представление животных»</p> <p>1. Познакомить детей с упражнениями игрового стретчинга (упражнения</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>«Идем в цирк»</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м</p> <p>* Ходьба – «Держим зонтики»</p>	<p>30с 2, 5 мин По 1 разу 25с</p>	<p>Следить за осанкой Дышать носом</p> <p>Менять руки</p>	<p>Музыкальный материал, коврики, большой надувной мяч,</p>

№27	<p>на растягивание мышц и их расслабление).</p> <p>2. Совершенствовать умение детей в выполнении силовых упражнений – отжимание руками со скамейки, от пола.</p> <p>3. В подвижной игре «Кенгуру» развивать у детей силу и выносливость мышц ног, слаженно действовать в команде.</p> <p>4. Воспитывать у детей честность и взаимопомощь.</p>	<p>* Подскоки</p> <p>* Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>«Вот мы и в цирке»</p> <p>1. «Лошадка». И.п. – о.с. Поднимать колени медленно вверх поочередно, удерживая равновесие.</p> <p>2. «Клетка с птицами». И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх, вдох (плавно), 2 – руки вниз – выдох. Также выполнить упражнение в стойке на одной ноге – «Цапля».</p> <p>3. «Тигренок прогибает спинку». И.п.- стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох), 2 – округлить спину, голову опустить вниз (выдох).</p> <p>4. «Солнышко».</p> <p>И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклон влево (вправо), пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2- и.п.</p> <p>5. «Лягушка».</p> <p>И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4-и.п.</p> <p>6. «Слоник». И.п. – опуститься на ладони, выпрямить руки и ноги – покружиться вокруг вправо, влево (ноги при этом не сгибать)</p> <p>7. «Возле слоника летают бабочки»</p> <p>И.п. – сесть на пол, соединить пятки, взмахи</p>	25с	<p>Выше</p> <p>Носок тянуть в пол</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Прогнуться больше</p> <p>Выполнять поочередно, ноги не сгибать</p> <p>Вытягивать себя вверх, сохраняя осанку</p> <p>Колени стараться не сгибать</p> <p>При наклоне вперед, колени не</p>	скамейка, двое ворот
			20с		
			8 раз		
			10 раз		
			8 раз		
			8		
			8		
10*2					
10					

		<p>коленями вниз, при этом спина прямая; затем на выдохе наклоняться вперед руками, а колени не поднимать (бабочки очень любопытные)</p> <p>8. «Лисичка». И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2- потянуться вверх; 3- на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого бедра).</p> <p>9. «Змея». И.п.: лежа на животе, ладони под грудью. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник. В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки чуть согнуты в локтях; 2- и.п.</p> <p>10. «Павлин». И.п. – узкая стойка, руки опущены. 1 – отвести руки назад, в стороны – хвост павлина раскрыт (вдох), 2 – опустить руки вниз (выдох).</p> <p>11. Провожает нас из цирка высокий жираф. «Жираф» Мне очень нравится жираф – высокий рост и кроткий нрав. Жирафа – он ведь выше всех – боятся даже львы. Но не вскружил такой успех жирафу головы. И. п – лечь на спину. 1 – поднять ноги вверх, подержать несколько секунд, 2 – плавно опустить. ИФ: Все животные в цирке долго тренируются перед выступлениями.</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>поднимать</p> <p>Выполнять небольшое отклонение в сторону туловищем</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Плавно, красиво</p> <p>Расслабить мышцы ног</p>	
--	--	---	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> * Отжимания руками от скамейки * Отжимания руками от пола * П/и «Кенгуру» <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Д/у «К солнцу руки поднимаем» (с музыкальным сопровождением)</p>	<p>10 раз (д) 15 раз (м) 15 раз (д) 20 аз (м) 5мин</p> <p>30с 1 мин</p>	<p>Выполнять с прямой спиной Опора на носки</p> <p>Прыгать мягко на двух ногах, руками не помогать</p> <p>Слушать музыку</p>	
4 М А Р Т №28	<p>«Мы снова в цирке» 1. Повторить с детьми упражнения игрового стретчинга (упражнения на растягивание мышц и их расслабление). 2. Совершенствовать умение детей в выполнении силовых упражнений – отжимание руками со скамейки, от пола. 3. В подвижной игре «Кого назвали, тот и ловит » развивать у детей внимание, быстроту бега. 4. Продолжать воспитывать у детей честность и взаимопомощь.</p>	<p>1. Подготовительная часть «Идем в зоопарк» * Ходьба обычная * Обычный бег * Ходьба – «Держим зонтики» * Подскоки * Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении</p> <p>2. Основная часть. «Мы снова в цирке» 1. «Лошадка». И.п. – о.с. Поднимать колени медленно вверх поочередно, удерживая равновесие. 2. «Клетка с птицами». И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1 – руки вверх, вдох (плавно), 2 – руки вниз – выдох. Также выполнить упражнение в стойке на одной ноге – «Цапля». 3. «Тигренок прогибает спинку». И.п.- стоя в упоре на ладонях и коленях. 1 – прогнуться в пояснице, голову поднять вверх вперед (вдох), 2 – округлить спину, голову опустить вниз (выдох). 4. «Солнышко». И.п.: широкая стойка, левая (правая) стопа развернута наружу, левая (правая) пятка находится</p>	<p>30с 2,5 мин 15с 25с 25с</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за осанкой Дышать носом Менять руки Выше</p> <p>Носок тянуть в пол</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Прогнуться больше</p> <p>Выполнять поочередно, ноги не сгибать</p>	<p>Музыкальный материал, коврики, скамейка высотой 30см,</p>

		<p>на одной прямой со сводом правой (левой) стопы, руки в стороны. 1- на выдохе наклон влево (вправо), пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх. 2- и.п.</p> <p>5. «Лягушка». И.п.: сесть на пол, выпрямить ноги перед собой. 1- согнуть ноги в коленях, сложив их подошвами вместе и притянуть пятки к туловищу, помогая руками; 2- согнутые ноги развести в стороны, опуская колени как можно ниже к полу; 3- удерживая стопы руками и подтягивая их к туловищу, вытягивать позвоночник вверх; 4-и.п.</p> <p>6. «Слоник». И.п. – опуститься на ладони, выпрямить руки и ноги – покружиться вокруг вправо, влево (ноги при этом не сгибать)</p> <p>7. «Возле слоника летают бабочки» И.п. – сесть на пол, соединить пятки, взмахи коленями вниз, при этом спина прямая; затем на выдохе наклоняться вперед руками, а колени не поднимать (бабочки очень любопытные)</p> <p>8. «Лисичка». И.п.: стоя на коленях, голени и стопы вместе. 1- сесть на пол справа (слева), согнутые ноги останутся слева (справа); 2- потянуться вверх; 3- на выдохе положить левую (правую) руку на правое (левое) колено; 4 – отвести правую (левую) руку за спину, коснувшись пальцами пола (вдох); 5 – 8 – на выдохе повернуться как можно дальше направо (налево), не отрывая от пола левого (правого бедра).</p> <p>9. «Змея». И.п.: лежа на животе, ладони под грудью. 1- на выдохе подняться на руках, вытягивая позвоночник.</p>	<p>8 раз</p> <p>10*2</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Вытягивать себя вверх, сохраняя осанку</p> <p>Колени стараться не сгибать</p> <p>При наклоне вперед, колени не поднимать</p> <p>Выполнять небольшое отклонение в сторону туловищем</p> <p>Выполнять медленно</p>	
--	--	---	--	---	--

	<p>В пол упираются только ладони и тыльная поверхность стоп – они поддерживают вес тела. Руки чуть согнуты в локтях; 2- и.п.</p> <p>10. «Павлин».</p> <p>И.п. – узкая стойка, руки опущены. 1 – отвести руки назад, в стороны – хвост павлина раскрыт (вдох), 2 – опустить руки вниз (выдох).</p> <p>11. Провожает нас из цирка высокий жираф. «Жираф»</p> <p>Мне очень нравится жираф – высокий рост и кроткий нрав.</p> <p>Жирафа – он ведь выше всех – боятся даже львы. Но не вскружил такой успех жирафу головы.</p> <p>И. п – лечь на спину. 1 – поднять ноги вверх, поддержать несколько секунд, 2 – плавно опустить.</p> <p>* Отжимания руками от скамейки</p> <p>* Отжимания руками от пола</p> <p>* П/и «Кого назвали, тот и ловит»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Д/у «К солнцу руки поднимаем» (с музыкальным сопровождением)</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз (д) 15 раз (м) 15 раз (д) 20 раз (м)</p> <p>4 минуты</p> <p>30с 1 мин</p>	<p>Плавно, красиво</p> <p>Расслабить мышцы ног</p> <p>Выполнять с прямой спиной Опора на носки</p> <p>Ускоряться в беге</p> <p>Слушать музыку</p>	
--	---	---	---	--

3 блок «Мы с гимнастикой – друзья!»

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 А	«Мы с гимнастикой – друзья» 1. Развивать умение	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная под музыку * Обычный бег	30с 3 мин	Слушать ритм музыки	Музыкальный материал,

<p>П Р Е Л Б</p> <p>№29</p>	<p>детей выполнять упражнения под музыку без предметов (на растягивание и разогревание мышц). 2. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения – подтягивания на турнике. 3. Совершенствовать умение детей выполнять махи ногами на шведской лестнице и на турнике. 4. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» упражнять детей выполнять движения на скорость (фронтально, с заданиями в беге, ползании, прыжках). 5. Развивать у детей чувство здорового соперничества.</p>	<p>* Боковой галоп * Бег с высоким подниманием бедра * Ходьба Д/у «Нарисуем солнце» Основная часть. Звучит музыка. 1. И.п. ноги на ширине плеч: потягивания, руки вверх. 2. И.п. ноги на ширине плеч: наклоны вправо, влево, руки вверх. 3. И.п. пятки вместе, носки врозь: приседания, руки вперед 4. И.п. на четвереньках: 1 – поднять таз, выпрямить ноги, руки; 2-и.п. 5. И.п. сесть на пол, ноги врозь: наклоны вперед. 6. И.п. лечь на живот: прогнуться в туловище, руки вперед. 7. Ходьба. * Подтягивание на турнике * Махи ногами в висе на шведской лесенке * Махи ногами на турнике * П/и «Кто самый быстрый?»: - бег обычный; - ползание «паучки»; - ползание «крокодилы»; - ползание «разведчики» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Работа с кистевыми эспандерами</p>	<p>30с 35с 30с 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 8 раз 10 раз 8 раз 7 раз (д) 10 раз (м) по 10 раз (д и м) по 10 раз (д и м) все движения по одному разу 30с По 20 раз каждой кистью</p>	<p>Дышать носом Выше Вдохи носом Медленно Руку к уху Спина прямая Голову вниз, ноги прямые Колени прижать Руки выше Дышать носом Подбородок выше перекладины Носки тянуть Ноги не сгибать Слушать сигнал Туловище выше Ноги не участвуют Ритмично Мягко Следить за осанкой С усилием</p>	<p>турник, шведская лестница, подготовленные линии для игры, эспандеры</p> <p>Музыкальный материал,</p>
<p>2 А</p>	<p>«Мы с гимнастикой - друзья» 1. Продолжать развивать</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная под музыку * Обычный бег</p>	<p>30с 3 мин</p>	<p>Слушать ритм музыки</p>	<p>Музыкальный материал,</p>

<p>П Р Е Л Б</p> <p>№30</p>	<p>умение детей выполнять упражнения под музыку без предметов (на растягивание и разогревание мышц). 2. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения – подтягивания на турнике. 3. Совершенствовать умение детей выполнять махи ногами на шведской лестнице и на турнике. 4. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» упражнять детей выполнять движения на скорость (фронтально, с заданиями в беге, ползании, прыжках). 5. Продолжать развивать у детей чувство здорового соперничества.</p>	<p>* Боковой галоп * Бег с высоким подниманием бедра * Ходьба Д/у «Нарисуем солнце» Основная часть. Звучит музыка. 1. И.п. ноги на ширине плеч: потягивания, руки вверх. 2. И.п. ноги на ширине плеч: наклоны вправо, влево, руки вверх. 3. И.п. пятки вместе, носки врозь: приседания, руки вперед 4. И.п. на четвереньках: 1 – поднять таз, выпрямить ноги, руки; 2-и.п. 5. И.п. сесть на пол, ноги врозь: наклоны вперед. 6. И.п. лечь на живот: прогнуться в туловище, руки вперед. 7. Ходьба. * Подтягивание на турнике * Махи ногами в висе на шведской лесенке * Махи ногами на турнике * П/и «Кто самый быстрый?»: - бег обычный; - ползание «паучки»; - ползание «крокодилы»; - ползание «разведчики» - прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Работа с кистевыми эспандерами</p>	<p>30с 35с 30с 3 раза 10 раз 10 раз 10 раз 8 раз 10 раз 8 раз 7 раз (д) 10 раз (м) по 10 раз (д и м) по 10 раз (д и м) все движения по одному разу 30с По 20 раз каждой кистью</p>	<p>Дышать носом Выше Вдохи носом Медленно Руку к уху Спина прямая Голову вниз, ноги прямые Колени прижать Руки выше Дышать носом Подбородок выше перекладины Носки тянуть Ноги не сгибать Слушать сигнал Туловище выше Ноги не участвуют Ритмично Мягко Следить за осанкой С усилием</p>	<p>турник, шведская лестница, подготовленные линии для игры, эспандеры</p>
<p>3 А</p>	<p>«Здравствуй, детская йога!» 1. Закрепить с детьми</p>	<p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег</p>	<p>30с 3 мин</p>	<p>Следить за осанкой Руки согнуты в</p>	<p>Коврики, рисунки</p>

<p>П Р Е Л Б</p> <p>№31</p>	<p>комплекс упражнений из детской йоги.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать умение детей выполнять подтягивания на турнике.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей выполнять махи ногами на турнике.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину с места с использованием ориентиров.</p> <p>5. В подвижной игре – эстафете «Полоса препятствий» развивать у детей гибкость, быстроту передвижений через препятствия.</p> <p>6. Воспитывать у детей интерес к новым упражнениям. Развивать волю к победе в игровых заданиях.</p>	<p>* Бег с захлестыванием голени</p> <p>* Ходьба правым, левым боком</p> <p>Основная часть.</p> <p>Упражнения выполнять на ковриках.</p> <p>1. «Дерево». И.п. – встать прямо, ноги вместе: согнуть ногу в колене, отвести в сторону, поместив подошву на колено правой ноги; сжать руки ладонями друг к другу, поднять их над головой – покачаться в стороны, как деревья на ветру.</p> <p>2. «Фламинго». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты по бокам в стороны, как крылья: отвести левую ногу назад и наклониться вперед, сохраняя баланс; можно помахать руками; сменить опорную ногу.</p> <p>3. «Лодка». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, оторвать стопы от пола и балансировать на ягодицах; почувствовав стабильность, обхватить большие пальцы ног руками и медленно выпрямлять ноги, сохраняя баланс; покачаться вперед-назад, как лодка на волнах (можно сделать упражнение и без помощи рук).</p> <p>4. «Собачка, мордочкой вниз». И.п. – упереться в пол руками, колени постепенно выпрямлять, пятками тянуться к полу: вытягивать спину и растягивать заднюю поверхность ног. Можно поднять одну ногу вверх (носок вытянуть, колено должно смотреть в пол, таз в сторону не разворачивается, а смотрит четко вниз). Ступни четко стоят на полу.</p> <p>5. «Морская звезда». И.п. – «Собачка, мордочкой вниз»: сделать небольшой шаг вперед правой ногой и развернуть стопу так, чтобы носок смотрел влево; раскрыть свою правую сторону, оторвать левую руку от пола и поднять ее верх,</p>	<p>30с 25с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p>	<p>локтях Спина прямая</p> <p>Балансировать, не сходить с места</p> <p>Вес тела перенести на внутреннюю часть опорной ноги, можно смотреть в одну точку Стараться ноги не сгибать</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Сохранять устойчивость несколько секунд</p>	<p>упражнений, турник, мат с линиями – ориентирами, массажная дорожка, для полосы препятствий (дуги, резинка), две стойки</p>
---	--	---	---	---	---

		<p>после этого поднять левую ногу и сохранить устойчивость позы.</p> <p>6. «Горка». И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки на бедра на небольшом расстоянии, пальцы направлены в сторону ног; опереться ступнями в пол и поднять таз и бедра вверх, голову запрокинуть назад.</p> <p>7. «Лягушка». И.п. – встать прямо, ноги на ширине бедер, присесть на корточки и завести руки за ноги, перемести свой вес немного вперед, и начинать прыгать – руки и ноги отрываются от пола.</p> <p>8. «Счастливый малыш». Упражнение на расслабление. И.п. – лечь на спину, согнуть ноги в коленях, притянуть их к груди, взяться руками за ступни ног, за колени или заднюю часть бедра: нажать руками на ноги так, чтобы бедра тянулись к полу, покачиваясь из стороны в сторону.</p> <p>*Подтягивания на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* Махи ногами на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* Прыжки в длину с места с использованием ориентиров на мате</p> <p>* П/и «Полоса препятствий» (приготовить для каждой команды каскад из препятствий – дуга (для подлезания), через 2 метра – натянутая резинка высотой 40см (для перепрыгивания), затем опять дуга (для подлезания), стойка (обежать), вернуться, передать эстафету.</p> <p>3. Заключительная часть.</p>	<p>7 раз</p> <p>20*2</p> <p>1 мин</p> <p>7раз (дев.) 10раз (м) 10 раз (д. и м.)</p> <p>7 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза 3 мин</p>	<p>Подниматься выше, опора на пятки</p> <p>Прыгать мягко и легко</p> <p>Расслабиться при покачивании</p> <p>Выполнять технично Ноги совершенно прямые Перепрыгивать через линии на мате</p> <p>Прогибаться в спине больше, через резинку прыгать, хорошо отталкиваясь ногой</p>	
--	--	--	--	---	--

		Д/у «Нарисуем облака» Ходьба по массажным дорожкам.	1 мин	С пятки на носок	
4 А П Р Е Л Б №32	<p>«Йога – увлекательная гимнастика!»</p> <p>1. Продолжать знакомить детей с комплексом упражнений из детской йоги.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать умение детей выполнять подтягивания на турнике.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей выполнять махи ногами на турнике.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину с места с использованием ориентиров.</p> <p>5. В подвижной игре – эстафете «Полоса препятствий» продолжать развивать у детей гибкость, быстроту передвижений под препятствие.</p> <p>6. Воспитывать у детей интерес к новым упражнениям. Развивать волю к победе в игровых заданиях.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег с захлестыванием голени</p> <p>* Ходьба правым, левым боком</p> <p>Основная часть.</p> <p>Упражнения выполнять на ковриках.</p> <p>1. «Дерево». И.п. – встать прямо, ноги вместе: согнуть ногу в колене, отвести в сторону, поместив подошву на колено правой ноги; сжать руки ладонями друг к другу, поднять их над головой – покачаться в стороны, как деревья на ветру.</p> <p>2. «Фламинго». И.п. – встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты по бокам в стороны, как крылья: отвести левую ногу назад и наклониться вперед, сохраняя баланс; можно помахать руками; сменить опорную ногу.</p> <p>3. «Лодка». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, оторвать стопы от пола и балансировать на ягодицах; почувствовав стабильность, обхватить большие пальцы ног руками и медленно выпрямлять ноги, сохраняя баланс; покачаться вперед-назад, как лодка на волнах (можно сделать упражнение и без помощи рук).</p> <p>4. «Собачка, мордочкой вниз». И.п. – опереться в пол руками, колени постепенно выпрямлять, пятками тянуться к полу: вытягивать спину и растягивать заднюю поверхность ног. Можно поднять одну ногу вверх (носок вытянуть, колено должно смотреть в пол, таз в сторону не разворачивается, а смотрит четко вниз). Ступни</p>	<p>30с</p> <p>3 мин</p> <p>30с</p> <p>25с</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Спина прямая</p> <p>Балансировать, не сходить с места</p> <p>Вес тела перенести на внутреннюю часть опорной ноги, можно смотреть в одну точку</p> <p>Стараться ноги не сгибать</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p>	<p>Коврики, рисунки упражнений, турник, мат с линиями – ориентирами, массажная дорожка, дуги, резинка для препятствия в игре, две стойки</p>

		<p>четко стоят на полу.</p> <p>5. «Морская звезда». И.п. – «Собачка, мордочкой вниз»: сделать небольшой шаг вперед правой ногой и развернуть стопу так, чтобы носок смотрел влево; раскрыть свою правую сторону, оторвать левую руку от пола и поднять ее верх, после этого поднять левую ногу и сохранить устойчивость позы.</p> <p>6. «Горка». И.п. – сесть на пол, ноги вместе, руки на бедра на небольшом расстоянии, пальцы направлены в сторону ног; опереться ступнями в пол и поднять таз и бедра вверх, голову запрокинуть назад.</p> <p>7. «Лягушка». И.п. – встать прямо, ноги на ширине бедер, присесть на корточки и завести руки за ноги, перемести свой вес немного вперед, и начинать прыгать – руки и ноги отрываются от пола.</p> <p>8. «Счастливый малыш». Упражнение на расслабление. И.п. – лечь на спину, согнуть ноги в коленях, притянуть их к груди, взяться руками за ступни ног, за колени или заднюю часть бедра: нажать руками на ноги так, чтобы бедра тянулись к полу, покачиваясь из стороны в сторону.</p> <p>*Подтягивания на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* Махи ногами на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* Прыжки в длину с места с использованием ориентиров на мате</p> <p>* П/и «Полоса препятствий»</p>	<p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>20*2</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз (дев.) 10 раз (м) 10 раз (д. и м.)</p> <p>7 раз</p> <p>3 раза</p>	<p>Сохранять устойчивость несколько секунд</p> <p>Подниматься выше, опора на пятки</p> <p>Прыгать мягко и легко</p> <p>Расслабиться при покачивании</p> <p>Выполнять технично Ноги совершенно прямые Перепрыгивать через линии на мате Прогибаться в спине больше, ловко</p>	
--	--	---	---	--	--

		3. Заключительная часть. Д/у «Нарисуем облака» Ходьба по массажным дорожкам. Беседа «Для чего человеку ноги?»	3 раза 2 мин	перепрыгивать через резинку С пятки на носок	
--	--	---	-----------------	--	--

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 М А Й №33	«Физкультура, мяч и я – лучшие друзья!» 1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с мячом на улице. 2. Предложить детям игру – соревнование в беге на 20м. Развивать умение детей выполнять ускорение с ходу. Диагностика выполнения бега на 20м. 3. Закрепить умение детей прыгать в длину с места в прыжковой яме с песком. 4. Совершенствовать умение детей выполнять наклоны на скамейке 10 раз подряд, не сгибая колени. 5. В подвижной игре «Вышибалы» развивать у	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег врасыпную * Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м * Ходьба обычная 2. Основная часть. ОРУ с мячами: 1. «Посмотри» - и.п. – ноги на ширине плеч. 1- мяч вверх, 2- за голову, 3-и.п. 2. «Прокати» - и.п.- ноги на ширине плеч. 1- 2 – наклоняться к пр. (л.) ноге, прокатить мяч вокруг ноги, 3-и.п. 3. «Пружинки» - и.п. – о.с., мяч в вытянутых руках: 1 – присесть, 2 – и.п. 4. «Повернись» - и.п. – ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках вперед: 1- поворот вправо, влево, 2- и.п. 5. «Отбивание мяча». Отбивание мяча правой, левой рукой по 10 раз. 6. «Подбрось – хлопни». Подбрасывания мяча с хлопками над головой – успеть поймать. 7. «Прыгай через мяч». Прыжки через мяч лицом	30с 3 мин 3 раза По 1 разу 20с 10 раз 8 раз 10 раз 10 раз 20*2 2,5 мин 35*2	Дышать носом Не наталкиваться друг на друга Выше Колени не сгибать Спина прямая Пятки от пола не отрывать Мягко Успеть хлопнуть в ладоши Приземляться	Мячи резиновые, прыжковая яма, подготовленная дорожка для бега 20м, скамейки, призы для детей (звездочки), подготовленная площадка для подвижной игры

	детей меткость попадания в движущуюся цель, развивать силу броска рукой. 6. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах.	к мячу. Д/ у «Нарисуем мячи» * Прыжки в длину с места в прыжковую яму * Наклоны на скамейке * Бег на 20м (диагностика) * П/и «Вышибалы» 3. Заключительная часть. Ходьба с различным положением рук Беседа об известных спортсменах нашей страны «Назови и расскажи»	3 раза 5 раз По два подхода 1 раз 3 мин 30с 2 мин	мягко Выдохи ртом Отталкиваться сильно Ускоряться Одной рукой от плеча	
2 М А Й №34	«Самые лучшие прыгуны» 1. Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с мячом на улице. 2. Предложить детям игру – соревнование в прыжках в длину с места в прыжковой яме с песком. 4. Совершенствовать умение детей выполнять наклоны на скамейке 10 раз подряд, не сгибая колени. 5. В подвижной игре – эстафете «Прыжки на мяче- фитболе» совершенствовать умение детей активно отталкиваться одновременно двумя ногами вперед.	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег враспынную * Ходьба обычная 2. Основная часть. ОРУ с мячами: 1. «Посмотри» - и.п. – ноги на ширине плеч. 1- мяч вверх, 2- за голову, 3-и.п. 2. «Прокати» - и.п.- ноги на ширине плеч. 1- 2 – наклоняться к пр. (л.) ноге, прокатить мяч вокруг ноги, 3-и.п. 3. «Пружинки» - и.п. – о.с., мяч в вытянутых руках: 1 – присесть, 2 – и.п. 4. «Повернись» - и.п. – ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках вперед: 1- поворот вправо, влево, 2- и.п. 5. «Отбивание мяча». Отбивание мяча правой, левой рукой по 10 раз. 6. «Подбрось – хлопни». Подбрасывания мяча с хлопками над головой – успеть поймать. 7. «Прыгай через мяч». Прыжки через мяч лицом к мячу.	30с 3 мин 3 раза 30с 10 раз 10 раз 9 аз 10раз 20*2 2 мин 40*2	Следить за осанкой В разные стороны Потянуться вверх Мяч не терять Спина прямая Пятки от пола не отрывать Регулировать силу толчка Успеть поймать Приземляться мягко	Мячи резиновые, прыжковая яма, скамейки, призы для детей (звездочки), мячи-фитболы, две стойки

	6. Продолжать воспитывать у детей настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах.	Д/ у «Нарисуем мячи» * Прыжки в длину с места в прыжковую яму * Наклоны на скамейке * П/и – эстафета «прыжки на мяче футболе» 3. Заключительная часть. Ходьба Игра м/п с мячами «Передал, садись»	3 раза По три попытки По два подхода 3 раза 30с 3 мин	Вдохи носом Отталкиваться сильнее Колени не сгибать Отталкиваться одновременно двумя ногами Успеть присесть	
3 М А Й №35	«К соревнованиям – готов!» 1. Закрепить умение детей самостоятельно провести разминку без предметов (выбрать одного ребенка для проведения разминки, при необходимости – помочь ИФК). 2. Провести соревнование по подтягиванию в висе на перекладине – девочкам – 7 раз, мальчикам – 10 раз. 3. Закрепить умение детей выполнять махи на перекладине на уличном турнике (со страховкой) – девочкам и мальчикам по 10 раз. 4. В подвижной игре - эстафете «Верблюжьи	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег с высоким подниманием колен * Ходьба обычная Д/у «Ветерок, ветер, ураган» 2. Основная часть. Примерный комплекс для самостоятельного выполнения детьми ОРУ (с рекомендациями ИФК) 1. И.п. – о.с.: Потягивания с поворотами вправо, влево, руки вверх. 2. И.п. – о.с. 1 – обнять себя за плечи, 2 – и.п. 3. «Мельница». И.п. – одна рука вверх, другая внизу, ноги на ширине плеч – махи руками в боковой плоскости. 4. «Отодвинь стеночку». И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклон вперед, руки вперед, 2 – в и.п. 5. «Присядь, хлопни. Приседания с хлопками. 6. «Солнце и лучи». И.п. – ноги шире плеч: наклон к правой ноге, левая рука вверх, затем наоборот. 7. «Дружим – ссоримся». Прыжки ноги врозь – вместе.	30с 3 мин 40с 30с 3 раза 10 10 10 10 8 35*2	Дышать носом Мягко ставить ступню Вдохи носом Выше Крепче Руки прямые Колени не сгибать, ладони на себя Спина прямая Поочередные наклоны Ритмично Восстановить	Перекладина или турник на улице, мячи, стойки для эстафеты

	бега» развивать у детей гибкость, способствовать укреплению позвоночника. 5. Воспитывать у детей самостоятельность, интерес к результатам своего труда.	8. Ходьба. Д/у «Птицы взлетают» * Соревнования по подтягиванию на перекладине: - девочки – 7 раз; - мальчики – 10 раз; * Выполнение упражнений – махи на перекладине * П/и «Верблюжки бега» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная Игра м/п «Мяч водящему»	30с 3 раза По одному подходу По одному 3 раза 30с 3 мин	дыхание Подбородок выше перекладины Ноги прямые Слушать сигнал, не выпрямляться Успеть встать в конец колонны	
4 М А Й №36	«К соревнованиям – готов!» 1. Продолжать закреплять умение детей самостоятельно проводить разминку без предметов (выбрать ребенка для проведения разминки, при необходимости – помочь ИФК). 2. Провести соревнование по выполнению махов на перекладине. 4. В подвижной игре «Лимбо» развивать у детей гибкость и чувство равновесия. 5. Продолжать воспитывать у детей	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег с высоким подниманием колен * Ходьба обычная Д/у «Ветерок, ветер, ураган» 2. Основная часть. Примерный комплекс для самостоятельного выполнения детьми ОРУ (с рекомендациями ИФК) 1. И.п. – о.с.: Потягивания с поворотами вправо, влево, руки вверх. 2. И.п. – о.с. 1 – обнять себя за плечи, 2 – и.п. 3. «Мельница». И.п. – одна рука вверх, другая внизу, ноги на ширине плеч – махи руками в боковой плоскости. 4. «Отодвинь стеночку». И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклон вперед, руки вперед, 2 – в и.п. 5. «Присядь, хлопни. Приседания с хлопками. 6. «Солнце и лучи». И.п. – ноги шире плеч: наклон к правой ноге, левая рука вверх, затем	30с 3 мин 40с 30с 3 раза 10 10 10 10 8	Дышать носом Мягко ставить ступню Вдохи носом Выше Крепче Руки прямые Колени не сгибать, ладони на себя Спина прямая Поочередные наклоны	Перекладина или турник на улице, скакалка длиной 1,5м или гимнастическая палка 1м, два мяча

	самостоятельность, интерес к результатам своего труда.	наоборот. 7. «Дружим – ссоримся». Прыжки ноги врозь – вместе. 8. Ходьба. Д/у «Птицы взлетают» * Соревнования по выполнению махов на перекладине * П/и «Лимбо» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная Игра м/п «Передай мяч в круге» (двумя командами, чья быстрее) Беседа о правилах личной гигиены «Ухо, горло, нос»	35*2 30с 2 раза По одному подходу 2 раза 30с 2 раза	Ритмично Восстановить дыхание Руки прямые, ноги прямые Слушать сигнал Начинать с вытянутых рук со скакалкой вверх, скакалку не задевать Передавать мяч быстро	
№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 И Ю Н Б №37	«По вашему желанию, хотению, умению...» 1. Развивать умение детей выполнять упражнения под музыку без предметов (музыкальная зарядка под музыку – «Хлопайте в ладоши» или другая, по желанию детей) 2. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения – подтягивания на турнике. 3. Совершенствовать умение детей выполнять	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная под музыку * Обычный бег * Боковой галоп * Бег с высоким подниманием бедра * Ходьба Д/у «Нарисуем солнце» Основная часть. ОРУ под музыку «Хлопайте в ладоши» * Подтягивание на турнике * Махи ногами на турнике * П/и «Кто самый быстрый?»: - бег обычный; - подскоками;	30с 3 мин 30с 30с 30с 3 раза 4 мин Индивидуально Индивидуально 4 раза	Слушать музыку, колени выше Выше Руки согнуты в локтях Выполнять под музыку Выполнять по силам для каждого индивидуально Быстро Реагировать на сигнал	Музыкальный материал (слова Е. Кузнецовой, музыка Р. Салахова, исполняют Кукутики – «Хлопайте в ладоши») турник, шведская лестница, подготовленные линии для игры, эспандеры

	<p>махи ногами на шведской лестнице и на турнике.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» упражнять детей выполнять движения на скорость: фронтально, с заданиями в беге и прыжках.</p> <p>5. Развивать у детей любовь к занятиям спортом.</p>	<p>- прыжки на двух ногах; - прыжки на одной ноге</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Работа с кистевыми эспандерами</p>	<p>30с 3 мин</p>	<p>Следить за осанкой С усилием</p>	
2 И Ю Н Б №38	<p>«По вашему желанию, хотению, умению...»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения под музыку без предметов (музыкальная зарядка под музыку – «Хлопайте в ладоши» или другая гимнастика на выбор детей)</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения – подтягивания на турнике.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей выполнять махи ногами на шведской лестнице и на турнике.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» упражнять детей</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная под музыку * Обычный бег * Боковой галоп * Бег с высоким подниманием бедра * Бег с ускорением на 10м, 20м, на 30м * Ходьба Д/у «Нарисуем солнце»</p> <p>Основная часть. ОРУ под музыку «Хлопайте в ладоши»</p> <p>* Подтягивание на турнике * Махи ногами на турнике</p> <p>* П/и «Кто самый быстрый?»: - бег обычный; - подскоками; - прыжки на двух ногах; - прыжки на одной ноге</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная.</p>	<p>30с 3 мин 30с 30с По 1 разу 30с 3 раза 4 мин Индивидуально Индивидуально 4 раза 30с</p>	<p>Слушать музыку, колени выше Выше Руки согнуты в локтях Выполнять под музыку Выполнять по силам для каждого индивидуально Быстро реагировать на сигнал Следить за осанкой С усилием</p>	<p>Музыкальный материал (слова Е. Кузнецовой, музыка Р. Салахова, исполняют Кукутики – «Хлопайте в ладоши») турник, шведская лестница, подготовленные линии для игры, эспандеры</p>

	<p>выполнять движения на скорость: фронтально, с заданиями в беге и прыжках.</p> <p>5. Развивать у детей любовь к занятиям спортом.</p>	Работа с кистевыми эспандерами	3 мин		
3 И Ю Н Б №39	<p>«Чья команда лучше?»</p> <p>1. Развивать у детей самостоятельность при выполнении упражнений с булавами (двумя командами).</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять прыжки в длину с места (двумя командами, на результат)</p> <p>3. В подвижной игре «Верблюжьи бега» продолжать укреплять у детей гибкость позвоночника.</p> <p>4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей в умении быстро реагировать на сигнал.</p> <p>5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину и ответственность.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег парами</p> <p>* Бег врассыпную</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Одуванчик»</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с булавами:</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед.</p> <p>3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклониться, положить булавы на землю, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять, 4 – и.п.</p> <p>5. И.п. – о.с.: 1 – выпад вперед правой (левой) ногой, руки с булавами вверх, 2 – и.п.</p> <p>6. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Прыжки в длину с места (в прыжковую яму)</p> <p>* П/и «Верблюжьи бега»</p> <p>* П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p>	<p>30с</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>35*2</p> <p>30с</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Сохранять осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Плечо к плечу</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Восстанавливать дыхание</p> <p>Локти не сгибать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Шаг больше вперед</p> <p>Мягко</p> <p>Сильный толчок двумя ногами</p> <p>Спина прямая</p> <p>Четко</p>	<p>Булавы, туннели, прыжковая яма с песком, гимнастическая палка для игры в конце занятия, две стойки с флажками</p>

		3. Заключительная часть. Ходьба. Упражнение на расслабление «Куколка»	30с 3 раза	выстраиваться	
4 И Ю Н Б №40	«Чья команда лучше?» 1. Развивать у детей самостоятельность при выполнении упражнений с булавами (по словесному рассказу). 2. Закрепить умение детей выполнять прыжки в длину с места. 3. В подвижной игре «Перемени предмет» продолжать развивать у детей внимание, быстроту бега. 4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей в умении быстро реагировать на сигнал. 5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину и ответственность.	1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег парами * Бег врассыпную * Ходьба Д/у «Одуванчик» 2. Основная часть. ОРУ с булавами: 1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – булавы вперед, 2 – вверх, 3 – в стороны, 4 – и.п. 2. И.п. – то же. Наклоны, руки вперед. 3. И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания, руки с булавами вперед. 4. И.п. – ноги на ширине плеч: 1 – наклониться, положить булавы на землю, 2 – выпрямиться, 3 – наклониться, взять, 4 – и.п. 5. И.п. – о.с.: 1 – выпад вперед правой (левой) ногой, руки с булавами вверх, 2 – и.п. 6. Прыжки с булавами, руки вверх, прижаты к ушам. 7. Ходьба. * Прыжки в длину с места (в прыжковую яму) * П/и «Перемени предмет» * П/и «Чье звено быстрее соберется?» 3. Заключительная часть. Ходьба.	30с 2 мин 30с 3 раза 30с 3 раза 10 10 10 8 10 35*2 30с 4 раза 2 раза 3 раза 30с	Сохранять осанку Дышать носом Плечо к плечу Не наталкиваться Восстанавливать дыхание Локти не сгибать Руки прямые Спина прямая Колени не сгибать Шаг больше вперед Мягко Сильный толчок двумя ногами Менять предмет ловко Четко выстраиваться	Булавы, туннели, прыжковая яма с песком, две стойки с флажками, кубики двух цветов, два обруча, два мяча

		Игра м/п «Передал, садись»	2 раза	Быстро приседать, четко ловить мяч	
--	--	----------------------------	--------	------------------------------------	--

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 И Ю Л Б №41	<p>«Мы – веселые ребята»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять бег с ускорением в подвижной игре «Мы – веселые ребята»</p> <p>2. Развивать умение детей выполнять отжимания от земли с несколькими подходами, чередуя упражнение с отдыхом.</p> <p>3. В подвижной игре «Ловля обезьян» закрепить умение детей влезать на металлическую лесенку на уличной площадке, удерживаясь хватом сверху.</p> <p>4. В игре – эстафете «Спутанные кони» совершенствовать умение детей прыгать мягко на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <p>4. Воспитывать у детей здоровое чувство</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег змейкой</p> <p>* Ходьба с различным положением рук</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>- рывки руками над головой;</p> <p>- рывки согнутыми руками перед грудью в стороны;</p> <p>- ходьба в приседе – «Стрелочка»;</p> <p>- ходьба с выпадами правой, левой ногой;</p> <p>- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед</p> <p>Д/у «Нюхаем цветы»</p> <p>* Отжимания от земли руками с отдыхом</p> <p>* П/и «Мы – веселые ребята»</p> <p>* П/и «Ловля обезьян»</p> <p>* Игра – эстафета «Спутанные кони»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба змейкой.</p> <p>Ходьба «Улитка» со сменой ведущего</p>	<p>30с</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>20с</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз – дев.</p> <p>15 раз – м.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дистанция один шаг</p> <p>Пальчики в кулаке</p> <p>Локти выше</p> <p>Спина прямая</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Вдыхаем носом</p> <p>Сгибать руки ниже</p> <p>Быстро реагировать на сигнал</p> <p>Идти след в след на расстоянии один шаг</p>	<p>Стационарная железная лесенка на улице, ориентиры для командной игры – стойки, две мягких резинки для игры</p>

	соперничества, дружеские взаимоотношения.				
2 И Ю Л Б №42	<p>«Мы – веселые ребята»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять бег с ускорением в подвижной игре «Мы – веселые ребята»</p> <p>2. Развивать умение детей выполнять отжимания от земли с несколькими подходами, чередуя упражнение с отдыхом.</p> <p>3. В подвижной игре «Лови-толкай» закрепить умение детей выполнять прыжки на двух ногах, толкая двумя ногами мяч в ворота.</p> <p>4. В подвижной игре – «Ловишки с ленточками» развивать скорость бега.</p> <p>4. Воспитывать у детей здоровое чувство соперничества, дружеские взаимоотношения.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег змейкой</p> <p>* Ходьба с различным положением рук</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ в движении:</p> <p>- рывки руками над головой;</p> <p>- рывки согнутыми руками перед грудью в стороны;</p> <p>- ходьба в приседе – «Стрелочка»;</p> <p>- ходьба с выпадами правой, левой ногой;</p> <p>- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед</p> <p>Д/у «Нюхаем цветы»</p> <p>* Отжимания от земли руками с отдыхом</p> <p>* П/и «Мы – веселые ребята»</p> <p>* П/и «Лови - толкай»</p> <p>* Игра «Ловишки с ленточками»»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба змейкой.</p> <p>Ходьба «Улитка» со сменой ведущего</p>	<p>30с</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>25с</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз – дев.</p> <p>15 раз – м.</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Дистанция один шаг</p> <p>Пальчики в кулаке</p> <p>Локти выше</p> <p>Спина прямая</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Вдыхаем носом</p> <p>Сгибать руки ниже</p> <p>Быстро реагировать на сигнал</p> <p>Идти след в след на расстоянии один шаг</p>	<p>Ориентиры для командной игры, двое ворот, надувной мяч, ленточки для игры</p>
3 И Ю Л Б	<p>«Мы играем, мы играем, и здоровье укрепляем»</p> <p>1. Закрепить с детьми упражнения на развитие гибкости на ковриках (на</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег на выносливость на расстояние 400м</p> <p>* Ходьба с дыхательными упражнениями</p>	<p>30с</p> <p>В зависимости от температуры на улице</p> <p>30с</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Дышать носом</p>	<p>Коврики, обручи, стойки для игры, скакалка 1-1,5м,</p>

№43	<p>уличной площадке с резиновым покрытием).</p> <p>2. Развивать умение детей отталкиваться двумя ногами в прыжках на двух в игре – эстафете «Прыжковая эстафета».</p> <p>3. В подвижной игре «Лимбо» продолжать развивать у детей гибкость и сообразительность.</p> <p>4. Воспитывать у детей дружескую взаимовыручку.</p>	<p>2. Основная часть. ОРУ на ковриках:</p> <p>1.«Потягивание». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе – руки вверх, потянуться.</p> <p>2. «Наклоны». И.п. – то же; наклоны вправо, влево.</p> <p>3. «Достань носки». И.п. – то же; наклоны к носкам.</p> <p>4. «Наклонись сидя». И.п. – сесть на коврик, ноги вместе; наклоны к носкам.</p> <p>5. «Лодочка». И.п. – лечь на живот, руки под подбородок, ноги вместе; поднять руки вверх, соединив ладони; опуститься в и.п.</p> <p>6. «Пружинки». Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Игра – эстафета «Прыжковая эстафета»</p> <p>* П/и «Лимбо»</p> <p>* Бег на ускорение на 10м, 20м, 30м</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Часовой» Беседа о здоровом питании «То мы едим летом?»</p>	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>8</p> <p>35*2 30с</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>по 1 разу</p> <p>20с 3 раза</p>	<p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать Колени не сгибать</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Руки выше</p> <p>Мягко</p> <p>Отталкиваться двумя ногами одновременно Не задевать скакалку</p> <p>Слушать внимательно</p>	секундомер
4 И Ю Л Б	<p>«Мы играем, мы играем, и здоровье укрепляем»</p> <p>1. Закрепить с детьми упражнения на развитие гибкости на ковриках (на уличной площадке с резиновым покрытием).</p> <p>2. Развивать умение</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег на выносливость на расстояние 400м</p> <p>* Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>2. Основная часть. ОРУ на ковриках:</p> <p>1.«Потягивание». И.п. – ноги на ширине плеч,</p>	<p>30с</p> <p>В зависимости от температуры воздуха 30с</p> <p>10</p>	<p>Спина прямая Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не</p>	Коврики, два надувных мяча

№44	детей отталкиваться двумя ногами в прыжках на двух в игре – эстафете «Пингвины с мячом». 3. В подвижной игре «Кого назвали, тот и ловит» развивать у детей внимание и скорость бега. 4. Воспитывать у детей дружескую взаимовыручку.	руки на поясе – руки вверх, потянуться.	10	отрывать	
		2. «Наклоны». И.п. – то же; наклоны вправо, влево.	10	Колени не сгибать	
		3. «Достань носки». И.п. – то же; наклоны к носкам.	10	Носки тянуть	
		4. «Наклонись сидя». И.п. – сесть на коврик, ноги вместе; наклоны к носкам.	10	Руки выше	
		5. «Лодочка». И.п. – лечь на живот, руки под подбородок, ноги вместе; поднять руки вверх, соединив ладони; опуститься в и.п.	8	Мягко	
		6. «Пружинки». Прыжки на двух ногах на месте.	35*2		
		7. Ходьба.	30с		
	* Игра – эстафета «Пингвины с мячом»	3 раза	Отталкиваться двумя ногами одновременно		
	* П/и «Кого назвали, тот и ловит»	4 мин	Не наталкиваться		
	3. Заключительная часть. Ходьба.	20с			
	Игра м/п «Часовой»	3 раза	Слушать внимательно		

№ п/п	Тема/Задачи	Содержание	Дозировка	Методические указания	Оборудование
1 А В Г У С Т	«День физкультурника» 1. Провести с детьми беседу о праздновании Дня физкультурника. 2. Закрепить с детьми умение выполнять наклоны со скамейки, не сгибая колени.	1. Подготовительная часть * Краткая беседа о Дне физкультурника * Ходьба обычная * Бег на выносливость на расстояние 400м * Ходьба змейкой. 2. Основная часть. Разминка для развития гибкости на ковриках:	1 мин 30с По мере выполнения бега на дистанцию 30с	Следить за осанкой Дышать носом	Иллюстрации о физкультурниках, коврики, две стойки, мячи

№45	<p>3. Совершенствовать с детьми умение выполнять гимнастические упражнения «Мост» и «Шпагат» на коврике.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с приседанием» развивать умение детей ускоряться от водящего.</p> <p>5. В парной подвижной игре – «Догони соперника» развивать умение детей выполнять ускорение с ходу.</p> <p>6. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни.</p>	<p>1. «Колобок». И.п. – сесть на коврик, ноги согнуть в коленях, прижать к груди, обхватывая ноги: перекаты на спину и обратно.</p>	8	Спина круглая
		<p>2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз.</p>	10	Тянуть колени к полу
		<p>3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки.</p>	10	Спина прямая
		<p>4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову.</p>	8	Ноги прямые
		<p>5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх.</p>	8	Как можно выше
		<p>6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п.</p>	8	Корпус прямой
		<p>7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка.</p>	6	Чередовать
		<p>8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.</p>	10 раз	Мягко
		<p>9. Д/у «Пчелки жужжат».</p> <p>* Выполнение упражнения «Мост» и «Шпагат»</p>	3 раза по 4 раза	С поддержкой ИФК
		<p>* Наклоны со скамейки</p> <p>* П/и «Ловишки с приседанием»</p> <p>* Парная игра «Догони соперника»</p>	2 раза по 10 2 раза 2 раза	Колени не сгибать Бегать быстро Ускоряться
<p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба с дыхательными упражнениями.</p> <p>Игра малой подвижности «Мяч водящему»</p>	30с 3 мин	Ловить мяч двумя руками с боков		

<p>2 А В Г У С Т</p> <p>№46</p>	<p>«День физкультурника»</p> <p>1. Показать детям фильм о праздновании Дня физкультурника в России.</p> <p>2. Закрепить с детьми умение выполнять наклоны со скамейки, не сгибая колени.</p> <p>3. Совершенствовать с детьми умение выполнять гимнастические упражнения «Мост» и «Шпагат» на коврике.</p> <p>4. В подвижной игре «Вышибалы» укреплять мышцы рук во время выбивания игроков одной рукой от плеча.</p> <p>5. В подвижной игре «Будь внимательным» совершенствовать у детей быстроту бега и реакцию на сигнал при выборе предмета.</p> <p>6. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и желание заниматься физическими упражнениями.</p>	<p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Короткий фильм о Дне физкультурника</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег на выносливость на расстояние 400м</p> <p>* Ходьба змейкой.</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Разминка для развития гибкости на ковриках:</p> <p>1. «Колобок». И.п. – сесть на коврик, ноги согнуть в коленях, прижать к груди, обхватывая ноги: перекаты на спину и обратно.</p> <p>2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз.</p> <p>3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки.</p> <p>4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову.</p> <p>5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх.</p> <p>6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п.</p> <p>7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка.</p> <p>8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.</p> <p>9. Д/у «Пчелки жужжат».</p> <p>* Выполнение упражнения «Мост» и «Шпагат»</p> <p>* Наклоны со скамейки</p>	<p>1 мин 30с</p> <p>30с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза По 4 раза</p> <p>2 раза по 10</p>	<p>Следить за осанкой Дышать носом</p> <p>Спина круглая</p> <p>Тянуть колени к полу</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Как можно выше</p> <p>Корпус прямой</p> <p>Чередовать</p> <p>Мягко</p> <p>С поддержкой ИФК Колени не сгибать</p>	<p>Видеофильм о праздновании Дня физкультурника, коврики, две стойки, мяч, игрушки для игры «Будь внимательным»</p>
---	---	--	--	--	---

		* П/и «Вышибалы» * Игра – «Будь внимательным» * Бег с ускорением 10м, 20, 30м 3. Заключительная часть. Ходьба с дыхательными упражнениями. Игра малой подвижности «Мяч водящему»	2 раза 3 раза По 1 разу 30с 3 мин	Прицеливаться Ускоряться Ловить мяч двумя руками с боков	
--	--	--	---	--	--

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 модуля (блока «Здравствуй, спортивная гимнастика!»)

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Развитие познавательных способностей старших дошкольников в процессе ознакомления спортивной дисциплиной спортивная гимнастика.	будет знать: - понятие «спортивная гимнастика»; - будет знать об известных спортсменах нашего города и страны; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах; - будет знать некоторые названия гимнастических упражнений. будет уметь: - выполнять гимнастические упражнения; - сравнивать правильное и неправильное выполнение упражнения с технической точки зрения; - готовить организм к выполнению гимнастических упражнений с помощью разминки; будет владеть: - элементарными навыками выполнения гимнастических упражнений; Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на: - развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного); - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости); а также на развитие умений: - устанавливая эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации общего замысла.

<p>Базовый</p>	<p>Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе ознакомления со спортивной дисциплиной – спортивная гимнастика.</p>	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие «спортивная гимнастика»; - будет знать названия упражнений; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на турнике и шведской лестнице; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть упражнение и выполнять его; - сравнивать и классифицировать упражнения для гибкости и развития силы, скоростно-силовых качеств; - технически правильно выполнять гимнастические упражнения; - планировать этапы освоения гимнастических упражнений. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками техническими навыками выполнения упражнений «отжимания», «подъемы туловища лежа на спине» <p style="text-align: center;">Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного); - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения, увеличение объёма запоминаемого материала); - развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения); <p style="text-align: center;">а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в парах, малых группах
<p>Углубленный</p>	<p>Развитие физических качеств и творческих способностей у старших дошкольников в процессе работы по освоению программы спортивной гимнастики.</p>	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -будет знать о гимнастических упражнениях спортивной гимнастики; - правила безопасного поведения при работе на снарядах; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть гимнастические упражнения; - сравнивать выполнение упражнений с технической точки зрения и находить ошибки; - оценивать выполнение гимнастического упражнения самостоятельно; - выполнять технически правильно гимнастические упражнения; - планировать освоение более сложных гимнастических упражнений. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения разминки перед подходом для гимнастического упражнения; - навыками выполнения силовых упражнений «отжимание» от пола, «подъемы туловища», гимнастического упражнения «мост»;

		<p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного); - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения, увеличение объёма запоминаемого материала); - развитие творческого воображения (умение придумывать необычные, оригинальные упражнения и движения, использовать их разнообразие во время подвижных игр) <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в совместной коммуникативной деятельности (в процессе обсуждения, поиска информации).
--	--	--

Планируемые результаты 2 модуля (блока «Мы – будущие гимнасты»)

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе ознакомления упражнениями спортивной гимнастики	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные названия гимнастических упражнений «мост», «шпагат», «подтягивание на турнике», «подтягивание ног в вися на перекладине», «прыжок в длину с места», «наклоны со скамейки», бег на скорость; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах; - будет знать названия гимнастических снарядов. <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять гимнастические упражнения «мост», «шпагат», «подтягивание на турнике», «подтягивание ног в вися на перекладине», «прыжок в длину с места», «наклоны со скамейки», бег на скорость; - находить ошибки при выполнении упражнения с технической точки зрения; - готовить организм к выполнению гимнастических упражнений с помощью разминки; <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарными навыками выполнения гимнастических упражнений; <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие спортивной дисциплины, волевых качеств, желание быть сильными, гибкими, проявление интерес к результатам своего труда; - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости);

		<p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации общего замысла.
Базовый	Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе освоения упражнений спортивной гимнастики.	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия гимнастических упражнений «мост», «шпагат», «подтягивание на турнике», «подтягивание ног в висе на перекладине», «прыжок в длину с места», «наклоны со скамейки», бег на скорость; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах; - будет знать названия гимнастических снарядов. - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на турнике и шведской лестнице; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть четко и правильно гимнастические упражнения и выполнять их; - сравнивать и классифицировать упражнения для гибкости, развития силы, скоростно-силовых качеств; - технически правильно выполнять гимнастические упражнения; - планировать этапы освоения гимнастических упражнений. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками техническими навыками выполнения упражнений «мост», «шпагат», «подтягивание на турнике», «подтягивание ног в висе на перекладине», «прыжок в длину с места», «наклоны со скамейки», бег на скорость; <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного); - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения, увеличение объёма запоминаемого материала); - развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения); <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать индивидуально, в парах, малых группах, в команде.
Углубленный	Развитие физических качеств и творческих способностей у старших дошкольников в процессе освоения программы спортивной	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о гимнастических упражнениях спортивной гимнастики; - правила безопасного поведения при работе на снарядах; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть гимнастические упражнения; - сравнивать выполнение упражнений с технической точки зрения и находить ошибки у себя и сверстников; - оценивать выполнение гимнастического упражнения самостоятельно; - выполнять технически правильно гимнастические упражнения;

	гимнастики.	<p>- планировать освоение более сложных гимнастических упражнений.</p> <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения разминки перед подходом для гимнастического упражнения; - навыками выполнения силовых упражнений – «подтягивание руками на турнике», «подъемы ног в висе на турнике», «уголки» на шведской лестнице, отжимания от пола, выполнением прыжков в длину с места, умением бегать на скорость на дистанцию 10м, 20м, 30м. <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие произвольности восприятия (зрительного, слухового, тактильного); - развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости, распределения, увеличение объема запоминаемого материала); - развитие творческого воображения (умение придумывать необычные, оригинальные упражнения и движения, использовать их разнообразие во время подвижных игр) <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвовать в совместной коммуникативной деятельности (в процессе обсуждения, поиска информации).
--	-------------	---

3 блок «Мы с гимнастикой – друзья!»

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Углубленное изучение и освоение новых движений и двигательных действий, знакомство со спортивной дисциплиной «спортивная гимнастика»	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - название вида спорта «спортивная гимнастика»; - новые двигательные действия и упражнения; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах и ковровом покрытии; - о данном виде спорта, о спортсменах нашего города, о школе Олимпийского резерва в городе. <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть, запоминать и отличать изучаемые упражнения; - сравнивать правильное и неправильно выполненное упражнение, движение; - подробно, с технической точки зрения, показывать выполнение двигательного действия; - пытаться выполнять упражнения во время слушания объяснения инструктора. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарными навыками выполнения двигательных действий и упражнений; - навыками техники при выполнении двигательного действия.

		<p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания, памяти, усердия при выполнении сложных гимнастических упражнений; - развитие волевых качеств и самооценки своих действий. <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации общего замысла.
Базовый	<p>Развитие физических способностей каждого дошкольника в соответствии с его возможностями психофизическими особенностями</p>	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понятие вида спорта «Спортивная гимнастика»; - названия видов гимнастических упражнений; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах и ковровом покрытии; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть все основные виды упражнений программы; - отличать силовые упражнения от упражнений, направленных на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств; - выполнять технически правильно двигательное действие или гимнастическое упражнение; - пытаться самостоятельно выполнять упражнение, если оно не требует страховки; - в домашних условиях выполнять изученные упражнения. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками выполнения упражнений спортивной гимнастики. <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие внимания, памяти, усердия при выполнении сложных гимнастических упражнений; - развитие волевых качеств и самооценки своих действий; - развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения); <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в парах, в команде, договариваться со сверстниками и взрослыми.
Углубленный	<p>Приобретение умений применять полученные знания. Овладение двигательных умений средствами спортивной гимнастики. Развитие</p>	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о спортивной дисциплине «Спортивная гимнастика»; - названия видов гимнастических упражнений; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах и ковровом покрытии; <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть все основные виды упражнений программы; - отличать силовые упражнения от упражнений, направленных на развитие гибкости, скоростно-силовых качеств; - выполнять технически правильно двигательное действие или гимнастическое упражнение;

- гимнастические скамейки высотой 30-40см;
- мат для прыжков в длину
- пособия для общеразвивающих упражнений (резиновые жгуты, гимнастические ролики, мячи, скакалки, ленты и т.д.), атрибуты для подвижных игр;
- технические средства обучения (магнитофон с музыкальным материалом, компьютер, видеоматериалы);
- Диагностические карты наблюдений

Кадровое обеспечение:

- образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять инструктор по физкультуре.
- специализированные условия для освоения программы детьми с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с заключением психолога – медико - педагогической комиссии.

2.3. Формы отслеживания результатов реализации программы

Продуктивные формы:

- Соревнования внутри детского сада, турниры между группами, совместно с родителями;
- Городские соревнования «Юный гимнаст»;
- Информационные газеты в группах «Как я занимаюсь дома», «Мои успехи в спорте»;
- Участие детей в соревнованиях «Веселые старты», «Летние и спортивные игры», в соревнованиях «Планета ЧИР» и другие;
- Ярмарка достижений детей в разных видах спорта в виде презентаций, фото выставок и наградных документах и медалей воспитанников.
- Итоговый праздник к Дню открытых дверей «Наши звездочки» с участием родителей.

Документальные:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио обучающихся (в группах)

Педагогический инструментарий оценки эффективности программы разработан на основе теоретических положений и опыта авторов, занимающихся проблемой обучения спортивной гимнастике: Гусевой Т.А., Менхина Ю. В. и Менхина А.В., Муравьева В.А. и Назаровой Н.Н., Муравьева В.А. и Созиновой Н.А., Лисицкой Т.С.

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 27 октября 2017 г. №935 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».² Тестовые задания для детей старшей группы соответствуют возрастным требованиям, и не имеют противопоказаний для детей по состоянию здоровья, допущенных к соревнованиям.

¹ Приказ представлен на сайте http://base.garant.ru/71816248/#block_2

**Параметры оценки выполнения тестовых заданий для детей 6 -7 лет.
(оценочная таблица в баллах, применяемая при тестировании детей в конце года, в мае - месяце)**

Таблица №1. Бег 10м.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	
№1	Время прохождения дистанции в секундах в беге 10м.	1,92(м.); 1,96(д.)										1.96(м.) 2,0(д.)									2,13(м.) 2,04(д.)

Таблица №1. Бег 20м.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№1	Время прохождения дистанции в секундах в беге 20м. (девочки и мальчики)	3,7	3,8	3,9	4	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5

Примечание: (бег на 20м используется на всех соревнованиях по спортивной гимнастике, оценочные баллы единые для девочек и мальчиков). Приказ представлен на сайте http://base.garant.ru/71816248/#block_2.

Таблица №1. Бег 30м.

² Приказ представлен на сайте http://base.garant.ru/71816248/#block_2

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№1	Время прохождения дистанции в секундах в беге 30м.	6.42(м.) 6.92(д.)										6.5(м.) 7.0(д.)								6,58(м.) 7.08(д.)

Таблица №2. Прыжок в длину с места.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№2	Длина прыжка (в см): Примечание: Прыжок в длину с места -2 попытки, засчитывается лучший результат Параметры оценки: - измеряется длина прыжка от места толчка до места приземления «пятки» задней ноги - фиксирование приземления Штраф: прыжок не засчитывается при касании рук пола	155		150		145		140		135	130	125	120	115	110	105	100	95	85	80

Таблица №3. Подтягивание в висе на турнике.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№3	Подтягивание в висе – количество выполнений																			
	Девочки:	7		6		5		4						3		2				1
	Мальчики:	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1
	Примечание: Параметры оценки: - «фиксирование» подбородка на перекладине, - ноги вместе, носки натянуты Штраф: - от 0,1 до 0,5 баллов - разведение ног, - сгибание ног, - выполнение с махом ногами																			

Таблица №4. Поднимание ног в висе на турнике.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№4	Поднимание ног в висе – количество выполнений:	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1
	Примечание: Параметры оценки: - касание брусьев ногами																			

- ноги прямые, носки натянуты Штраф: От 0,1 до 0,5 баллов: - сгибание ног; - выполнение с небольшим махом ногами «подмахивание» Не засчитывается: сгибание ног под углом 90 градусов																				
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Таблица №5. Выполнение задания «Мост».

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№5	Выполнение упражнения «Мост» (фиксация позы – 3 сек)	Ноги и руки выпрямлены, плечи вертикально на полу		Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярно полу						Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали		Ноги слегка согнуты, руки согнуты, плечи до 45 от вертикали								

Таблица №6. Выполнение упражнения – шпагат на полу.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№6	Выполнение - шпагат на полу	Ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны		Ноги полностью касаются пола, прямые руки в стороны		Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты		Ноги до колен касаются пола, руки в стороны		Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны		Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу								

Таблица №7. Выполнение упражнения – наклон со скамейки.

Оценочные баллы по результатам выполнения тестового задания		10	9,5	9	8,5	8	7,5	7	6,5	6	5,5	5	4,5	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1
№7	Выполнение – наклон со скамейки. Длина наклона со скамейки в сантиметрах от края скамейки вниз, к полу (с использованием линейки)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Примечание: Параметры оценки: От 0,1 до 0,5 баллов: - сгибание ног, выполнение с небольшим махом, ногами «подмахивание». Не засчитывается : - сгибание под углом 90 градусов																				
Штраф: - Не засчитывается согнутые в коленях ноги																				

Диагностика уровня выполнения тестовых заданий по дополнительной общеобразовательной программе физкультурно - спортивной направленности «Юный гимнаст – к спортивным рекордам» детей 6-7 лет за 20__ – 20__ учебный год.

Оценка тестовых заданий. Подготовительная группа №

№	ФИО ребенка	Виды тестовых заданий																										
		Бег 10м			Бег 20м			Бег 30м			Прыжки в длину с места			Подтягивание в висе			Поднимание ног на турнике			«Мост»			«Шпагат»			Наклоны со скамейки		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н			
1																												
2																												
3																												
	Количество в %:																											

2.4. Методические материалы

Методические материалы

месяц	Блок /Модуль	Уровни освоения программы модуля	Структура образовательной деятельности, методические приемы	Оборудование, материалы, методические пособия, репертуар	Формы контроля
Сентябрь	1. «Здравствуй, спортивная гимнастика!»	Стартовый	<p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Методы показа и наглядной демонстрации</p> <p>Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)</p> <p>Метод игровой ситуации</p> <p>Практический метод с дробным показом двигательного действия в более медленном темпе, разучивание упражнений</p> <p>Оказание помощи педагогом ребенку в выполнении упражнений, страховка</p> <p>Метод контроля и обеспечение безопасного выполнения упражнений</p> <p>Просмотр презентаций, видеоматериалов</p>	<p>Альбомы, видео, фото спортсменов,</p> <p>игровые задания, беседы,</p> <p>Игры «Что мы умеем?»,</p> <p>«Безопасное поведение на снарядах»,</p>	<p>Наблюдение,</p> <p>диагностическая игра, мини - соревнования</p>
		Базовый	<p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Указание на выполнение качественного исполнения упражнений</p> <p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Педагогика сотрудничества</p> <p>Репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый методы</p> <p>Решение проблемных ситуаций, проведение мини- соревнований</p>	<p>Турник, шведская лесенка, ковровое покрытие, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов), беседы, игры спортивные, игры – соревнования, освоение упражнений с новыми пособиями и выполнение упражнений под музыку.</p>	<p>Наблюдение,</p> <p>диагностическая игра,</p> <p>Анализ результатов выполнения упражнений, Участие в соревнованиях</p>

		Углубленный	<p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Словесный метод: название упражнения, оценка, вопросы</p> <p>Практический: выполнение упражнений в тестовом режиме, в соревновательном, оценочном; выполнение самостоятельное и с оценкой своего сверстника, проявление творчества при выполнении упражнений</p> <p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Проведение соревнований индивидуальных и командных, мини-викторин по теме «Спортивная гимнастика»</p>	Компьютер, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов, репортажей с соревнований по спортивной гимнастике)	Наблюдение, диагностическая игра, выставка, презентация с соревнований
Октябрь-Март	2. «Мы – будущие гимнасты»	Стартовый	<p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Методы показа и наглядной демонстрации</p> <p>Словесные методы (объяснительно-иллюстративный)</p> <p>Метод игровой ситуации</p> <p>Практический метод: уточнение правильности выполнения деталей разучиваемого упражнения</p> <p>Оказание помощи педагогом ребенку в выполнении упражнений, страховка</p> <p>Метод контроля и обеспечение безопасного выполнения упражнений</p> <p>Просмотр презентаций, видеоматериалов</p>	Альбомы, видео, фото спортсменов, игровые задания, беседы, Игры «Покажи, как выполнять правильно?», «Как нужно работать на турнике, чтобы было безопасно?»	Наблюдение, мини - соревнования
		Базовый	<p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Указание на выполнение качественного исполнения упражнений</p> <p>Исправление имеющихся ошибок и формирование правильного выполнения двигательного действия в целом</p> <p>Личностно-ориентированная технология</p>	Турник, шведская лесенка, ковровое покрытие, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов), беседы, игры спортивные,	Наблюдение, анализ результатов выполнения упражнений, участие в соревнованиях

			Педагогика сотрудничества Репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый методы Решение проблемных ситуаций, проведение соревнований	игры – соревнования, освоение упражнений с новыми пособиями и выполнение упражнений под музыку.	
		Углубленный	Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне Словесный метод: название упражнения, оценка, вопросы Практический: выполнение упражнений в тестовом режиме, в соревновательном, оценочном; выполнение самостоятельное и с оценкой своего сверстника, проявление творчества при выполнении упражнений Стабилизация техники и совершенствование выполнения движений и упражнений Личностно-ориентированная технология Проведение соревнований индивидуальных и командных, мини-викторин по теме «Спортивная гимнастика»	Компьютер, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов, репортажей с соревнований по спортивной гимнастике, показы эталонных выступлений спортсменов)	Наблюдение, диагностическая игра, выставка, презентация с соревнований
Апрель - Август	3. «Мы с гимнастикой – друзья»	Стартовый	Личностно-ориентированная технология Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне Методы наглядной демонстрации Словесные методы (объяснительно-иллюстративный) Метод игровой ситуации Практический метод: уточнение правильности выполнения деталей разучиваемого упражнения Оказание помощи педагогом ребенку в выполнении упражнений, страховка Метод контроля и обеспечение безопасного выполнения упражнений Просмотр презентаций, видеоматериалов	Альбомы, видео, фото спортсменов, игровые задания, беседы, Игры «Покажи, как выполнять правильно?», «Как нужно работать на турнике, чтобы было безопасно?»	Наблюдение, мини – соревнования, диагностика выполнения гимнастических упражнений

		Базовый	<p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Указание на выполнение качественного исполнения упражнений</p> <p>Исправление имеющихся ошибок и формирование правильного выполнения двигательного действия в целом</p> <p>Закрепление техники выполнения упражнений с помощью инструктора</p> <p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Педагогика сотрудничества</p> <p>Репродуктивный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый методы</p> <p>Решение проблемных ситуаций, проведение соревнований</p>	<p>Турник, шведская лесенка, ковровое покрытие, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов),</p> <p>беседы, игры спортивные, игры – соревнования, освоение упражнений с новыми пособиями и выполнение упражнений под музыку.</p>	<p>Наблюдение, анализ результатов выполнения упражнений, участие в соревнованиях</p>
		Углубленный	<p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Словесный метод: оценка, вопросы</p> <p>Практический: качественное выполнение упражнений в тестовом режиме, в соревновательном, оценочном; выполнение самостоятельное и с оценкой своего сверстника, проявление творчества при выполнении упражнений</p> <p>Стабилизация техники и совершенствование выполнения движений и упражнений</p> <p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Проведение соревнований индивидуальных и командных, мини-викторин по теме «Спортивная гимнастика»</p>	<p>Компьютер, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов, репортажей с соревнований по спортивной гимнастике, показы эталонных выступлений спортсменов)</p>	<p>Наблюдение, диагностическая игра, выставка, презентация с соревнований, участие в выступлениях для родителей, на Дне открытых дверей</p>

Методика выполнения техники упражнений спортивной гимнастики.

Задачи	Результат (выполнение основных элементов техники)	Подводящие упражнения	Игры и упражнения, развивающие физические качества
<p><i>Техника выполнения бега на скорость на дистанции 10м, 20м, 30м..</i> Формировать умение детей принимать высокий старт, с ходу набирать скорость бега, энергично отталкиваясь толчковой ногой, маховую ногу выносить вперед-вверх.</p>	<p>Умение принимать высокий старт (одна нога впереди, другая сзади);</p>	<p>Выполнить команду: «На старт!» (подойти и поставить ноги правильно у линии старта)</p>	
	<p>Умение энергично отталкиваться толчковой ногой, маховую ногу выносить вперед – вверх.</p>	<p>Задание «Посмотри и найди ошибки» (бег по очереди, наблюдая за техникой выполнения)</p>	
	<p>Умение быстро бегать – энергично работать ногами, плечи развернуть, не напрягать, смотреть вперед, на линии финиша в играх – соревнованиях резко не останавливаться, пробегать несколько метров, быстро действовать на сигнал</p>		<ul style="list-style-type: none"> - игры – эстафеты «Кто быстрее?» - «Чье звено быстрее соберется?» - «Ловишки с приседаниями» - «Ловишки с ленточками» - «Бег с эстафетной палочкой» - «Догони соперника» - «Второй лишний» - «Кто самый быстрый?» (с бегом) - «Кого назвали, тот и ловит» - «Перемени предмет» - «Будь внимательным» - «Ловля обезьян» - соревнования в беге на скорость на 10м, 20м, 30м.
<p><i>Техника выполнения прыжка в длину с места.</i> Формировать умение детей принимать правильное исходное положение, энергичное отталкивание двумя</p>	<p>Умение принимать исходное положение перед прыжком (ноги расставлены на ширину стопы, ступни параллельны, колени согнуты на уровне с носками ног, составляя с ними одну вертикаль).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - приседания перед прыжком у линии старта; - выполнить команду: «На старт!» (подойти и поставить ноги правильно у линии старта) 	
	<p>Умение отталкиваться энергично двумя ногами (при отталкивании тяжесть тела переносится вперед,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - последовательное выполнение прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку 	

ногами, вынося ноги вперед-вверх, в момент приземления мягко согнуть ноги, присесть неглубоко, руки вытянуть вперед – вверх.	быстро разгибаются ноги, выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх). Умение сохранять в полете согнутые ноги, опустить руки, подать вперед туловище При приземлении мягко согнуть ноги, приседая неглубоко, вытянув руки вперед – вверх.		
	Умение слитно выполнять технику прыжков в длину с места.	.	<ul style="list-style-type: none"> - «Пингвины с мячом» - «Спутанные кони» - «Кто самый быстрый?» (с прыжками) - «Удочка» - упражнения со скакалкой - «Прыжковая эстафета» - «Кто сделает меньше прыжков» - «Кенгуру» - «Прыжки на мяче – фитболе» - соревнования по прыжкам в длину с места
Техника выполнения подтягивания в висе Формировать умение выполнять правильное исходное положение перед подтягиванием, подтягиваться, сгибая руки в локтях, верхней частью груди коснуться перекладины, подбородок	Умение выполнять правильный вис на перекладине перед подтягиванием.	<p>висы на перекладине от 3 – до 10 секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - висы на шведской стенке от 3 – до 10 секунд; - висы на перекладине с помощью взрослого, удерживающего ребенка за ступни ног, с небольшим подтягиванием вверх. 	
	Умение сгибать руки в локтевом суставе в висе, в упражнениях с предметами; умение выполнять захваты предметов, способствующих развитию силы кистей рук	<ul style="list-style-type: none"> - отжимания от пола, сгибая максимально руки в локтевом суставе; - подтягивания руками на шведской лестнице, сгибая локти; - п/и «Пожарные на учении», 	

<p>поднимать выше перекладины, туловище сохранять прямое, носки тянуть.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - п/и «Смелые верхолазы» - упражнение «крокодилы» - упражнение «слоники» - упражнения с кистевым эспандером - упражнения с набивными мячами весом 1кг - подтягивания на гимнастической скамейке - упражнения с резиновыми жгутами длиной 40см - упражнения с булавами весом 250г - упражнения с гантелями весом 200г - упражнения с утяжелителями весом до 250г 	
<p>Техника выполнения поднимания ног в вися на перекладине Формировать умение детей выполнять поднимание ног в вися на перекладине – руки и ноги прямые; на выдохе поднять прямые ноги вверх, носки ног при этом натянуты, носки ног</p>	<p>1. Умение выполнять вис на перекладине перед подъемом ног, с правильным захватом.</p> <p>Умение выполнять поднимание прямых ног вверх, с натянутыми носками, также выполнять упражнения для тренировки силы брюшного пресса</p>	<ul style="list-style-type: none"> - висы на перекладине от 6 – до 10 секунд; - висы на шведской стенке от 6 – до 10 секунд; - упражнение «экскаватор» (подъемы ног в и. п. – лежа на спине, на полу) - упражнение «Ванька, встань-ка» (подъемы туловища в и. п., лежа на спине, зацепив ступни ног за скамейку, руки за голову) - упражнение «уголки» на скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> - подтягивание на турнике с помощью педагога (начинать с небольшого количества раз, в зависимости от физической подготовки ребенка, постепенно увеличивая дозировку до 10 раз – в конце учебного года) – индивидуальный подход; - соревнования по подтягиванию в вися

должны коснуться перекладины, вернуться в и. п.		- упражнения детской йоги - упражнение «уголки» в вися на шведской лестнице	
	Умение выполнять поднимание прямых ног в вися на перекладине.		- индивидуальные подходы на шведской лестнице с помощью педагога и без помощи (только страховка) - индивидуальные подходы на турнике с помощью педагога и без него (только страховка) – выполнение махов от одного до 10 раз к концу года.
Техника выполнения упражнения «Мост» Формировать умение детей выполнять упражнение «мост» из исходного положения лежа на спине на коврике, кисти рук возле ушей, направлены в сторону ног, локти рук согнуты; стопы поставить к ягодицам, стопы и кисти при подъеме туловища вверх не отрываются от пола, плотно прижаты; при вытягивании туловища в мост необходимо выпрямить полностью руки в	Умение детей принимать положение, лежа на спине, ладони возле ушей, пальцы рук смотрят в сторону ног, ноги согнуты, ступни у ягодиц;	- принимать исходное положение перед началом выполнения упражнения	
	Умение детей выполнять подготовительные упражнения на гибкость, обращая внимание на качество выполнения упражнений, прогибаясь, как можно больше	- упражнения с гимнастическим роликом - упражнение «коробочка» - упражнение «лодочка» - упражнения игрового стретчинга («зонтики», «солнышко», «лошадки», «рыбка» с перекатом в «лодочку») - упражнение «Кошка прогибает спинку» - «Самолет» - взмахи ногами поочередно правой и левой (попеременно)	
	Умение детей при подъеме вверх, в «мост», выпрямлять руки и ноги, поднимая туловище вверх, подавая корпус несколько вперед, голову вниз, зафиксировав упражнение три		- упражнение «Найди ошибку» (при выполнении упражнения «Мост», самостоятельно, между сверстниками) - с помощью педагога выполнять упражнение «Мост»;

<p>локтевом суставе, подать тело несколько вперед, ноги при этом медленно выпрямлять; зафиксировать упражнение до трех секунд.</p>	<p>секунды.</p>		<p>- выполнение упражнения самостоятельно</p>
<p>Техника выполнения упражнения «Шпагат» (поперечный и продольный) Формировать умение детей выполнять поперечный и продольный шпагат, расставив прямые ноги врозь у линии на полу, носки вытянуть, колени прямые;</p>	<p><i>При поперечном.</i> Умение детей из положения стоя, ноги врозь, наклонить корпус вниз, коснувшись руками пола, прямые ноги разведены;</p> <p><i>При продольном:</i> Умение детей ставить одну ногу на линию вперед, другую назад;</p>	<p>- упражнения «выпады» - упражнение «Бабочка» - упражнение «полушпагат» - «Ласточка» - «упражнение «Бутерброд» - упражнения на растяжку в поперечной и продольной плоскости на полу - упражнения «выпады» на скамейке</p>	
<p>медленно опускаться к полу, подставляя при этом руки, расставлять ноги насколько возможно, колени прижимать к полу, носки тянуть, туловище выпрямить и руки в стороны.</p>	<p><i>При поперечном:</i> Умение выполнить шпагат с опорой на ладони, постепенно опускаясь на пол, носки ног тянуть, колени прижаты к полу, точно на линии, руки в стороны – зафиксировать движение.</p> <p><i>При продольном:</i> Умение прижимать колени к полу по всей длине; - стопа повернута внутрь, а не наружу, колено направлено строго вниз, а не в сторону.</p>		<p>- игровое упражнение «отличи правильный и неправильный шпагат»; - выполнение шпагата с помощью педагога; - выполнение шпагата самостоятельно, зафиксировав положение до 3-5 секунд</p>

Техника выполнения наклона со скамейки Формировать умение детей принимать исходное положение - встать на скамейку, ноги вместе, носки на краю скамейки; выполнять медленный наклон вперед, ноги не сгибать, удержаться в равновесии. Наклониться как можно ниже, опуская руки вниз к полу.	Умение правильно принять и. п. – встать на скамейку, носки ног на край, при этом ноги должны быть вместе и прямыми;	- игровое упражнение «Покажи, как надо встать перед наклоном»;	
	Умение медленно наклоняться вниз, не сгибая при этом колени, пальцы рук выпрямлены.	- игровое упражнение «отодвинь кубик» - «Переложи в наклоне на полу мячики из одной корзины в другую, не согнув ноги в коленях»	
	Умение уверенно выполнять наклоны, удерживая равновесие и стараясь наклониться максимально низко.		- упражнения – соревновательного характера «Кто ниже?» - упражнение «Найди ошибки у товарища»; - наклоны на скамейке от 10 до 20 раз подряд.

3. Список литературы:

1. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Tobольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
2. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
4. Муравьев В.А. и Сазонова И.А. Техника безопасности на уроках физической культуры М., 2001.
5. Разработанное положение соревнований по спортивной гимнастике «Юный гимнаст» (положение разработано в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №691).

6. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fixkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>