



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

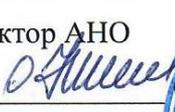
на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 06.06.25 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор АНО

 О.Б. Корабельникова

введена в действие приказом № 288 от 24.06.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный гимнаст – первые шаги»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители:

Г.А. Абинова,

Л.В. Татаринцева

Тольятти, 2025

Содержание

| | |
|---|--|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы...3 | |
| 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).....3 | |
| 1.2. Цель и задачи программы.....7 | |
| 1.3. Содержание программы | |
| - учебный план.....9 | |
| - содержание учебного плана (учебно-тематический план).....10 | |
| 1.4. Планируемые результаты.....64 | |
| 2. Комплекс организационно – педагогических условий.....70 | |
| 2.1. Календарный учебный график.....70 | |
| 2.2. Условия реализации программы.....82 | |
| 2.3. Формы отслеживания результатов реализации программы и оценочные материалы.....83 | |
| 2.4. Методические материалы.....89 | |
| 3. Список литературы.....98 | |

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с «Законом об Образовании» дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеобразовательная программа физкультурно - спортивной направленности для детей 5 - 6 лет «Юный гимнаст – первые шаги» (далее Программа) направлена на решение задач личностного развития, творческого развития, укрепления здоровья, удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом.

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.

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 5-6 лет «Юный гимнаст – первые шаги» 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 5 - 6 лет и предполагает проведение организации образовательной деятельности 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 25 минут в соответствии с требованиями действующих СанПин. Занятия посещают дети с допуском от врача и в тесном сотрудничестве с родителями.

Возрастные особенности детей 5-6 лет. Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц - сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

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 (16 - 17 мин)
- Заключительная часть (4 - 5 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 16 - 17 минут.

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

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 4-5 минут).

Освоение Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья

Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (стартовый и базовый уровни) при условии адаптации её содержания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую курсовую подготовку.

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

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при определении задач педагог опирается на стартовый уровень освоения программы и знания об особенностях организации образовательной деятельности с детьми с разной нозологией (возможными нарушениями):

- Дефекты слуха: дети глухие или слабослышащие. Данный вид ОВЗ имеет сенсорный характер, ребенок не может познавать мир и воспринимать информацию посредством слушания. Отсутствие общения с другими людьми в детстве приводит к невозможности воспроизведения речи. Эти дети, как правило, являются глухонемыми.

- Нарушение зрения: в этой группе слепые или слабовидящие дети. У детей с нарушением зрения восприятие происходит на суженной сенсорной основе. Вследствие этого снижается качественный уровень представлений об окружающем мире, возникают трудности социальной адаптации. Наряду со зрительным восприятием необходимо развивать и все остальные виды чувствительности (осязание, слух, вкус и обоняние). Другой, не менее важной, проблемой у детей с нарушениями зрения являются трудности в ориентировке в пространстве.

- Тяжелые дефекты речи: дети испытывают значительные трудности в произношении звуков, образовании слов и формулировании предложений, это дети немые от рождения либо с невнятной, непонятной окружающим речью. Не развитая разговорная функция затрудняет их коммуникацию с окружающими и интеграцию в общество, ограничивает познавательные возможности. Ребенок часто элементарно не в состоянии задать интересующий его вопрос.

- Нарушения опорно-двигательных функций: у детей наблюдается задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства у этих детей сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением центральной нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Часто заметны речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения.

- Задержка психического развития: в этой группе дети, у которых наблюдается состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется прежде всего снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). Умственная отсталость может возникнуть на фоне другого психического или физического заболевания.

- Дефекты эмоционально-волевой сферы (аутические расстройства): дети не могут общаться с другими людьми, у их частично или полностью парализована коммуникативная функция, социальные навыки не прививаются. Нарушения эмоционально-волевой сферы являются существенным фактором, препятствующим целостному развитию ребенка. Это могут быть

нарушения социального взаимодействия, дезадаптация в коллективе, задержка речи, снижение когнитивных навыков, психологическая неготовность к обучению.

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут иметь сочетанные диагнозы, то есть заболевания из разных видов приведенной классификации. К примеру, ребенок с ТНР одновременно является слабовидящим.

Педагогом учитываются также психологические особенности детей с ОВЗ, которые зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Так для них характерны следующие черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скудный, сюжеты однотипные и банальные.
- Очень низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе. Повышенная утомляемость.
- Отсутствие «смышлености», низкая скорость обработки поступающей информации.
- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.
- Неразвитость крупной и мелкой моторики.
- Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса, обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

При планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, определяется зона ближайшего развития ребенка, педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом освоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме.

1.2. Цель программы и задачи программы

Цель и задачи программы

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Задачи | Специфика учебной деятельности |
|---------------------------|--|--|---|
| Стартовый | Ознакомление детей с новыми движениями и двигательными действиями спортивной гимнастики | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • закреплять знания о терминологии в спортивной гимнастике, формировать основы техники гимнастических упражнений на снарядах; дать первоначальные представления о спортивной гимнастике для детей; • *расширять представления об элементах выполнения спортивной гимнастики: гимнастический шпагат, мост, прыжки на батуте, подтягивание на турнике, поднимание ног в висе на турнике, упражнения для развития гибкости (наклоны со скамейки); формировать умение безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • *соразмерное развитие физических качеств: (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести, функции равновесия); - развитие творческой активности путем создания собственных упражнений на основе вариации и импровизации движений; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.</p> |
| Базовый | Развитие физических способностей каждого дошкольника в соответствии с его возможностями психофизическими особенностями | <p><u>Обучающие:</u></p> <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 старшей группы; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать основы техники выполнения упражнений на снарядах; • формировать умения безопасного отношения к выполнению упражнений; <p><u>Воспитательные:</u></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 на уровне детского сада и</p> |

| | | | |
|-------------|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать устойчивый интерес к спортивной гимнастике, развивать умение проявлять усердие при выполнении сложных гимнастических упражнений; формировать осознанное отношение к своему двигательному и эмоциональному поведению; нацеливать детей на конечный положительный результат. | города |
| Углубленный | <p>Развитие двигательных способностей ребенка средствами спортивной гимнастики.</p> <p>Развитие творческих способностей у старших дошкольников в процессе освоения упражнений спортивной гимнастики</p> | <p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • формировать умения творчески подходить к выполнению упражнений спортивной гимнастики, качественно и красиво; <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитать стремление к продолжению занятий спортивной гимнастикой в спортивных клубах и секциях. | <p>Задания на качественное выполнение нормативов для детей данного возраста, в соответствии с программой;</p> <p>Индивидуальные выполнения упражнений, с творческим подходом каждого воспитанника;</p> <p>Участие в соревнованиях других видов, но по физическим качествам, схожие с гимнастикой (черлидинг, хореографические композиции и другие)</p> <p>Подготовка к участию в соревнованиях разного уровня и направленности.</p> |

1.3. Содержание программы:

Учебный план

| № | Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий) | Стартовый уровень Количество часов | | | Базовый уровень Количество часов | | | Углубленный уровень Количество часов | | |
|----|--|---------------------------------------|----------|-----------|-------------------------------------|----------|-----------|---|----------|-----------|
| | | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика |
| 1. | «Познакомься – это спортивная гимнастика» | 12 | 2 | 12 | 12 | 2 | 10 | 4 | 2 | 12 |
| 2. | «Веселая гимнастика» | 20 | 2 | 18 | 20 | 2 | 20 | 20 | 2 | 20 |
| 3. | «Мы – самые лучшие!» | 14 | | 12 | 14 | 2 | 10 | 14 | 2 | 14 |
| | ИТОГО | 46 | 4 | 42 | 46 | 6 | 40 | 46 | 6 | 40 |

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 блок | «Познакомься – это спортивная гимнастика!» | 12 | 2 | 12 | 12 | 2 | 10 | 4 | 2 | 12 | |
| 1 | «Познакомься – это спортивная гимнастика!» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | Беседа |
| 2 | «Что мы умеем?» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | Первоначальная диагностика |
| 3 | «Красиво движения делай всегда – стройным вырастешь тогда» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Первоначальная диагностика выполнения упражнений |
| 4 | «Грациозные животные» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | Первоначальная диагностика выполнения упражнений под музыку |
| 5 | «Что такое быть сильным, а что выносливым?» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | Первоначальная диагностика |
| 6 | «Лягушата на тренировке» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | Наблюдение, практическая работа |
| 7 | «Пожарные на учении» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа, Наблюдение, практическая работа |
| 8 | «Спасатели на учении» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Анализ выполнения упражнений |
| 9 | «Знакомимся с забавными упражнениями» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | Беседа, анализ выполнения упражнений |
| 10 | «Забавные упражнения» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|---|
| 11 | «Чье звено самое ловкое?» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Самооценка выполнения упражнений Наблюдение взаимодействия детей в команде |
| 12 | «Ловкие ребята» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | Практическая работа, рефлексивная беседа |
| 2 блок | «Веселая гимнастика» | 20 | 2 | 18 | 20 | 2 | 20 | 20 | 2 | 20 | |
| 13 | «Веселая гимнастика» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа и наблюдение взаимодействия детей в команде |
| 14 | «Скакалку в руки я возьму – упражнения покажу» | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | Наблюдение и практическая работа |
| 15,16 | «Мы играем, мы играем, упражнения выполняем» | 2 | | 1 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | Наблюдение и практическая работа |
| 17 | «Наши забавы» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдение и практическая работа |
| 18 | «Сильные руки не знают скуки» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа и практическая работа |
| 19,20 | «Обезьянки на тренировке» | 2 | | 1 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | Наблюдение и практическая работа |
| 21 | «Быстрые наездники» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдение и практическая работа |
| 22 | «Фитбол – наш друг» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа и практическая работа |
| 23 | «Что мы делаем, не скажем, лучше мы покажем» | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | Оценка выполнения нормативов |
| 24 | «Прыгать буду далеко, быстро и легко» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | Беседа и практическая работа |
| 25 | «Веселые ленточки » | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа, наблюдение, практическая работа |
| 26 | «Чьи придумки лучше?» | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Оценка выполнения |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|---|
| | | | | | | | | | | | упражнений |
| 27, 28 | Путешествие в зоопарк» | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | |
| 29 | «Музыка нам помогай, движения четко выполняй!» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | Беседа, наблюдение практическая работа |
| 30 | «Дружные ребята» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа, практическая работа |
| 31 | «Знакомимся с детской йогой» | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | Беседа, практическая работа |
| 32 | «Продолжаем знакомиться с детской йогой» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа, практическая работа |
| 3 блок | «Мы – самые лучшие!» | 14 | | 12 | 14 | 2 | 10 | 14 | 2 | 14 | |
| 33 | «Кто самый быстрый?» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Беседа, практическая работа |
| 34 | «Кто дальше прыгнет?» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Диагностика выполнения упражнений |
| 35,36 | «Кто самый сильный?» | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | Наблюдение |
| 37,38 | «С музыкой нам веселей» | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | Оценка выполнения упражнений |
| 39 | «Мы и сами с усами» | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | Наблюдение |
| 40 | «Мы и сами с усами» | 1 | | 1 | 1 | | 2 | 1 | | 1 | Наблюдение |
| 41,42 | «Кто самый быстрый и сильный?» | 2 | | 2 | 2 | | 1 | 2 | | 2 | Беседа |
| 43,44 | «Мы играем, мы играем, и здоровье укрепляем» | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | |
| 45, 46 | «День физкультурника» | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | |
| | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | 46 | 2 | 44 | 46 | 2 | 44 | 46 | 2 | 42 | |

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 «Познакомься – это спортивная гимнастика!»

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|-------|--|---|-----------|--------------------------------------|--------------------------|
| 1 | «Познакомься – это спортивная гимнастика» | 1. Подготовительная часть | | | |
| С | 1. Познакомить детей со спортивной дисциплиной – гимнастика. | * беседа о спортивной гимнастике, рассматривание альбомов «Наши рекорды» (фото детей на соревнованиях за предыдущие годы) | 4 мин | | |
| Н | | * Ходьба обычная на носках, пятках | 10с | Следить за осанкой, активно работать | Использовать музыкальное |
| Т | 2. Обратить внимание | * Легкий бег | 20с | | |

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|
| <p>Я Б Р Б №1</p> | <p>детей на безопасное поведение на гимнастических снарядах. 3. Воспитывать у детей интерес к спортивной гимнастике.</p> | <p>* Прыжки подскоками * 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>15с 3 раза 15*2 8 10 7 (д) 8 (м) 15с 20с 4 мин</p> | <p>руками Дышать носом Мягко отталкиваться Сгибаются только локти Опора на ладони и ступни ног Внимательно слушать сигнал</p> | <p>сопровождение</p> |
| <p>2 С Е Н Т Я Б Р Б №2</p> | <p>«Что мы умеем?» 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</p> | <p>10с 20с 15с 2 раза 5 раз 6 раз 6 раз 6 раз 5 раз 20*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) - отжимания от скамейки руками</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>3 раза</p> | <p>Сгибаются только локти Ноги и руки в упоре в пол</p> <p>Внимательно слушать сигнал</p> | |
| <p>З С Е Н Т Я Б Р Б №3</p> | <p>«Красиво движения делай всегда – стройным вырастешь тогда»</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. 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>* Игровое упражнение «Слоники»</p> <p>* Игровое упражнение «Крокодилы»</p> <p>* Отжимания от пола</p> | <p>20с</p> <p>25с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>7 раз (д)</p> <p>8 (м)</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>Выполнять как можно ниже</p> | <p>С использованием музыкального сопровождения</p> <p>Коврики, скамейка, шум леса в аудиозаписи</p> |

| | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|
| | | <p>* Подвижная игра «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>3 раза</p> <p>1 мин 2 раза 2 мин</p> | <p>Прыжки мягкие, с продвижением вперед Дышать носом Вдыхать носом Лечь полностью спиной на коврик и расслабиться</p> | |
| 4 С Е Н Т Я Б Р Б №4 | <p>«Грациозные животные» 1. Продолжать развивать у детей гибкость. Показать на экране гибкость животных (тигры, пантеры, змеи). 2. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «мост». 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, отталкиваясь вперед одновременно двумя ногами. 5. Продолжать воспитывать у детей желание выполнять движения красиво, с большой амплитудой.</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)</p> <p>2. Основная часть. ОРУ на ковриках: 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 подбородок: подъем туловища вверх, руки в стороны. 7. «Ссоримся, миримся». Прыжки – ноги врозь, вместе. 8. Ходьба. Д/у «Птицы».</p> <p>* Игровое упражнение «Слоники» * Игровое упражнение «Крокодилы»</p> | <p>20с</p> <p>25с 20с 20с</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>20*2 20с 20с 20с</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</p> <p>Руки полностью выпрямлены мягко</p> <p>Прямые ноги Прямые руки</p> | <p>С использованием музыкального сопровождения Компьютер с картинками животных; фото выполнения упражнения «Мост»</p> <p>Коврики, скамейка, средние надувные мячи</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|
| | | <p>* Отжимания от пола</p> <p>* Краткая беседа и показ детям технику выполнения упражнения «Мост» (пробное выполнение)</p> <p>* Подвижная игра «Пингвины с мячом»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба в колонне по одному Пальчиковая гимнастика «Есть у любого два кулачка»</p> <p>Упражнение на расслабление на коврике: «Я мечтаю»</p> | <p>7 раз (д) 8 (м)</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин 2 раза</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> | |
|--|--|---|--|---|--|

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|---|---|--|--|---|---|
| 1 О К Т Т Я Б Р Б №5 | <p>«Что такое быть сильным, а что – выносливым?»</p> <p>1. Познакомить детей с новым снарядом – гимнастический ролик. Развивать умение детей выполнять комплекс упражнений с ним.</p> <p>2. Познакомить детей с техникой выполнения силового упражнения на турнике – подтягивание в висе на руках.</p> <p>3. Предложить детям упражнения с кистевыми эспандерами.</p> <p>4. Развивать выносливость детей в</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Беседа с детьми о силе и выносливости человека</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>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 –</p> | <p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>25с</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>5 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>Колени не сгибать</p> <p>Опора на колени</p> | <p>Использовать музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические ролики, Видео и фото упражнения – подтягивание в висе на турнике, кистевые эспандеры, маска «цапли»</p> |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|--|
| | <p>подвижной игре «Лягушки и цапля».</p> <p>5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину.</p> | <p>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>* Знакомство детей с техникой выполнения силового упражнения – подтягивание на турнике - (индивидуальное пробное выполнение) - жимы кистевого эспандера</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля» Д/у «Птицы улетают»</p> <p>3. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Улитка» (в ходьбе) со сменой ведущего</p> | <p>3 раза</p> <p>30с 1 мин</p> <p>Индивидуально По 10 раз 4 раза 5 раза</p> <p>4 мин</p> | <p>Руки выпрямлять, прогнуться сильнее</p> <p>Показать на видео</p> <p>Подбородок выше перекладины Прыгать мягко Вдохи носом</p> | |
| <p>2</p> <p>О</p> <p>К</p> <p>Т</p> <p>Т</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Б</p> <p>№6</p> | <p>«Лягушата на тренировке»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с гимнастическим роликом.</p> <p>2. Закрепить умение детей 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 ногах с продвижением вперед в подвижной игре «Лягушки и цапля».</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. 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,</p> | <p>20с 25с 15с 20с 3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> | <p>Следить за осанкой Дышать носом Ритмично</p> <p>На выдохе – «з-з»</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Прогнуть спину больше</p> | <p>Использовать музыкальное сопровождение</p> <p>Гимнастические ролики, кистевые эспандеры, маска «цапли», мешочки с песком весом 200г</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | <p>Продолжать развивать выносливость.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей спортивную дисциплину.</p> | <p>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>*Продолжение знакомства детей с техникой выполнения силового упражнения – подтягивание на турнике</p> <p>- (индивидуальное пробное выполнение)</p> <p>- жимы кистевого эспандера</p> <p>Подвижная игра «Лягушки и цапля»</p> <p>Д/у «Птицы улетают»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности «Пронеси, не урони» (мешочек на голове)</p> | <p>5 раз</p> <p>30с</p> <p>2 – 3 раза по 10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин</p> | <p>Прогнуться больше</p> <p>Показать на примере ребенка из подготовительной группы</p> <p>С усилием</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Медленно</p> <p>Следить за осанкой</p> | |
| <p>3</p> <p>О</p> <p>К</p> <p>Т</p> <p>Т</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Б</p> <p>№7</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>2. Познакомить детей с выполнением упражнения – «уголок» в висе на руках на шведской лестнице.</p> <p>3. Развивать быстроту в игре – эстафете</p> <p>«Пожарные на учении» (с подтягиванием руками на животе, на гимнастической</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>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с набивными мячами:</p> <p>1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены: поднимать мяч вверх над головой.</p> <p>2. «Отведи, прижми». И.п. – то же: поднять мяч вперед, прижать к груди.</p> <p>3. «Присядь, удержи». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, руки с мячом вперед.</p> <p>4. «Лечь – встать». И.п. – лечь на спину, мяч над головой в прямых руках: сесть, мяч вперед, лечь в и.п.</p> | <p>20с</p> <p>25с</p> <p>20с</p> <p>по 1 разу</p> <p>20с</p> <p>5 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом</p> <p>Колени выше</p> <p>Отмашка руками</p> <p>Руки прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Спина прямая, руки не опускать</p> <p>Локтями не опираться</p> | <p>Набивные мячи весом 1кг, шведская лестница, две скамейки, коврики, запись мелодии для релаксации</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|
| | <p>скамейке).</p> <p>4. Воспитывать у детей волю к победе.</p> | <p>5. «Сильные руки». И.п. – лечь на живот: поднимать мяч вперед, прогибая туловище.</p> <p>6. Прыжки через набивной мяч.</p> <p>7. Ходьба на месте.</p> <p>* Знакомство с упражнением «уголок» на шведской лестнице; - пробное индивидуальное выполнение;</p> <p>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 правилах личной гигиены</p> | <p>4 раз</p> <p>15*2 20с</p> <p>1 мин</p> <p>Индивидуально</p> <p>3 раза</p> <p>20с 3 мин</p> | <p>Выше</p> <p>Отталкиваться сильнее Восстановить дыхание Ноги прямые, носки тянуть</p> <p>Туловище прямое, пятки вместе, руки при захвате скамейки выпрямить</p> | |
| <p>4</p> <p>О</p> <p>К</p> <p>Т</p> <p>Т</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Б</p> <p>№8</p> | <p>«Спасатели на учении»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять комплекс упражнений с набивными мячами.</p> <p>Развивать силу мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнение «уголок» в висе на руках на шведской лестнице.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей быстро выполнять подтягивание руками, лежа на скамейке на животе в подвижной игре «Спасатели на учении»</p> <p>4. Продолжать</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>* Ходьба с высоким подниманием колен</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с набивными мячами:</p> <p>1. «Подними». И.п. – стойка, ноги врозь, руки опущены: поднимать мяч вверх над головой.</p> <p>2. «Отведи, прижми». И.п. – то же: поднять мяч вперед, прижать к груди.</p> <p>3. «Присядь, удержи». И.п. – пятки вместе, носки врозь: присесть, руки с мячом вперед.</p> <p>4. «Лечь – встать». И.п. – лечь на спину, мяч над головой в прямых руках: сесть, мяч вперед, лечь в и.п.</p> <p>5. «Сильные руки». И.п. – лечь на живот: поднимать мяч вперед, прогибая туловище.</p> | <p>20с</p> <p>25с 20с 20с</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать носом Колени выше Отмашка руками</p> <p>Выше</p> <p>Руки выпрямлять полностью Спина прямая</p> <p>Вставать, выпрямляя руки перед собой Выше</p> | <p>Набивные мячи весом 1кг, шведская лестница, две скамейки, коврики, две стойки</p> |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|--|--|
| воспитывать у детей волю к победе. | 6. Прыжки через набивной мяч. 7. Ходьба на месте. * Упражнение: «уголок» на шведской лестнице Игра – эстафета «Спасатели на учении» (подтягивание на скамейке на животе, обезать препятствие) 3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Фигуры» | 15*2 20с По 8 раз 3 раза 20с 2 раза | Мягко Ноги прямые, носки тянуть Туловище прямое, пятки вместе, руки при захвате скамейки выпрямить Придумывать фигуры по темам самостоятельно | |
|------------------------------------|---|--|--|--|

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|---|---|---|--|---|--|
| 1 Н О Я Б Р Б №9 | «Знакомимся с забавными упражнениями» 1. Познакомить детей с упражнениями, используя резиновые жгуты. 2. Совершенствовать умение детей выполнять «уголки» в висе на шведской лесенке. 3. Познакомить детей с новыми упражнениями «Коробочка» и «Бабочка». 4. В подвижной игре «Удочка» развивать умение детей отталкиваться двумя ногами вверх, не задевая | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба правым и левым боком * Ходьба «Обезьянки» * Бег обычный * Бег с прямыми ногами назад * Ходьба Д/у «Надуваем шары» 2. Основная часть. 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. | 20с 25с 15с 30с 20с 3 раза 6 раз 6 раз 10 раз 6 раз | Дышать носом Руки на поясе Опора на руки и ступни ног Ноги прямые Вдохи носом Локти не сгибать Сильнее Пятки от пола не отрывать Спина прямая | Резиновые жгуты длиной 40см, шведская лесенка, коврики, скакалка |

| | | | | | |
|--|---|--|---|---|--|
| | предмет. 5. Воспитывать у детей желание быть сильными и стремиться к этому. | 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. * Уголки в вися на шведской лесенке * Знакомство детей с упражнениями «коробочка», «бабочка» и выполнение упражнений Подвижная игра «Удочка» Д/у «Сдуем с ладошки осенний листок» 3. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?» Расслабление на коврике «Осенний листопад» | 1 раз 25*2 По 8 раз 6 раз 3 раза 3 раза | С усилием Мягко, на жгут не наступать Носки тянуть Прогибаться больше Колени прижимать Прыгать в нужный момент Быть внимательными | |
| 2 Н О Я Б Р Б №10 | «Забавные упражнения» 1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с резиновыми жгутами. 2. Закрепить умение детей выполнять упражнения «Коробочка», «Бабочка». 3. Познакомить детей с упражнением «Экскаватор» на коврике. Развивать и укреплять мышцы живота. 4. Совершенствовать умение детей выполнять отталкивание двумя ногами вверх в | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба правым и левым боком * Ходьба «Обезьянки» * Бег обычный * Бег с прямыми ногами назад * Ходьба Д/у «Надуваем шары» 2. Основная часть. 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. | 20с 25с 15с 30с 20с 3 раза 6 раз 6 раз | Дышать носом Руки на поясе Опора на руки и ступни ног Ноги прямые Вдохи носом Локти не сгибать Сильнее | Резиновые жгуты длиной 40см, коврики, скакалка, гимнастическая палка |

| | | | | | |
|---|---|--|---|---|------------------------------|
| | <p>подвижной игре «Удочка».</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей желание быть сильными и стремиться к этому.</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>* Упражнения – «Коробочка» и «Бабочка» * Знакомство детей с упражнением «Экскаватор»</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Д/у «Сдуем с ладошки осенний листок»</p> <p>3. Заключительная часть. Игра малой подвижности «1,2,3,4,5 – будет палочка стучать» Беседа «Что такое здоровое питание?»</p> | <p>10 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>25*2</p> <p>по 8 раз 10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 мин</p> | <p>Пятки от пола не отрывать Спина прямая</p> <p>С усилием</p> <p>Мягко, на жгут не наступать</p> <p>С усилием Ноги прямые</p> <p>Прыгать в нужный момент</p> <p>Быть внимательными</p> | |
| <p>3</p> <p>Н</p> <p>О</p> <p>Я</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Б</p> <p>№11</p> | <p>«Чье звено самое ловкое»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять ОРУ на коврике (партерная гимнастика).</p> <p>2. Познакомить детей с техникой выполнения упражнения «Наклон со скамейки».</p> <p>3. Познакомить детей с упражнением «полушпагат».</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* Ходьба с различным положением рук</p> <p>2. Основная часть. ОРУ на коврике – партерная гимнастика:</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,</p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>35с</p> <p>20с</p> <p>25с</p> <p>8 раз</p> <p>9 раз</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Выше</p> <p>Смотреть вперед</p> <p>Обхватить голени сильнее</p> <p>Спину держать прямо</p> | <p>Коврики, скамейка</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|------------------------------|
| | <p>4. Развивать умение детей Выполнять разные виды ползания в подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p>5. Воспитывать у детей желание трудиться; использовать в беседах пословицы и поговорки о труде.</p> | <p>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>* Знакомство детей с техникой упражнения «Наклон со скамейки»</p> <p>* Знакомство с упражнением «полушпагат»»</p> <p>* П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Рисую ногами» (по желанию)</p> | <p>10 раз</p> <p>6 раз 6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>20*2</p> <p>3 раза 1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 раза</p> <p>30с 3 мин</p> | <p>Сохранять осанку</p> <p>Ноги прямые Выше</p> <p>Спина прямая</p> <p>Смотреть вперед</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги вместе, носки у края скамейки Колено прижато к полу Слушать сигнал</p> <p>Тянуть носки</p> | |
| <p>4 Н О Я Б Р Б</p> | <p>«Ловкие ребята»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять ОРУ на коврике (партерная гимнастика).</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Наклоны на скамейке»</p> <p>3. Закрепить умение детей</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>* Бег на 10м, 20м, 30м с ускорением</p> <p>* Ходьба с различным положением рук</p> <p>2. Основная часть. ОРУ на коврике – партерная гимнастика:</p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>35с</p> <p>20с</p> <p>по 1 разу</p> <p>25с</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Вперед не наклоняться Выше</p> <p>Смотреть вперед</p> | <p>Коврики, скамейка</p> |

| | | | | |
|-----|--|--|----------------------------|---|
| №12 | <p>выполнять «полушпагаты»</p> <p>4. Совершенствовать умение детей</p> <p>Выполнять разные виды ползания в подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей желание трудиться; использовать в беседах пословицы и поговорки о труде.</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 раз | Обхватить голени сильнее |
| | | <p>2. «Бабочка» (повторить изученное упражнение). И.п. – сесть на коврик, ноги согнуты в коленях, разведены в стороны – махи коленями вверх, вниз.</p> | 10 раз | Спину держать прямо |
| | | <p>3. «Неваляшки». Из положения «Бабочка» покачивания из стороны в сторону, руки держат носки.</p> | 1 раз | Сохранять осанку |
| | | <p>4. «Пенек». Лежа на спине закинуть ноги за голову.</p> | 7 раз | Ноги прямые |
| | | <p>5. «Столик». Лечь на спину, ноги согнуть, руками опереться в пол, поднять туловище вверх.</p> | 7 раз | Выше |
| | | <p>6. «Солдатык». Встать на колени, руки прижать к боковым швам, отклонить корпус назад, вернуться в и.п.</p> | 6 раз | Спина прямая |
| | | <p>7. «Кошка». Стоя на четвереньках прогнуть спину вниз – добрая кошка, вверх – злая кошка.</p> | 1 раз | Смотреть вперед |
| | | <p>8. «Лягушки». Сесть на корточки, колени развести, руки между ног, выпрыгивать вверх, полностью выпрямляя ноги, руки остаются в прежнем положении.</p> | 20*2 | Мягко |
| | | <p>9. Д/у «Пчелки жужжат».</p> <p>* Выполнение упражнения «Наклон со скамейки»</p> <p>* Выполнение упражнения «полушпагат» (с обеих ног)</p> | 3 раза 8 раз 8 раз | Ноги вместе, носки у края скамейки Колено прижато к полу |
| | | <p>* П/и «Чье звено быстрее соберется?»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Ходьба по массажной дорожке</p> | 3 раза 30с 3 мин | Слушать сигнал С пятки на носок |

2 блок «Веселая гимнастика»

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|---|---|--|--|---|---|
| 1 Д Е К А Б Р Б №13 | <p>«Веселая гимнастика»</p> <p>1. Познакомить детей с комплексом упражнений со скакалкой.</p> <p>2. Развивать умение детей прыгать через скакалку на двух ногах.</p> <p>3. Познакомить детей с упражнением «Шпагат».</p> <p>4. В подвижной игре «Мы – веселые ребята» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал и ускоряться с ходу.</p> <p>5. Воспитывать у детей положительные эмоции.</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. 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>* Знакомство детей с упражнением «шпагат»</p> <p>*Пробное выполнение детьми упражнения – «шпагат»</p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>35с</p> <p>20с</p> <p>25с</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>20* 2</p> <p>3 раза</p> <p>1 мин</p> <p>По 6 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>Опора на колени, прогнуться больше</p> <p>Мягко приземляться</p> <p>Обратить внимание детей на линию, на которой нужно выполнять</p> | <p>Скакалки, подготовленные линии на полу в зале, видео и фото выполнения техники упражнения «шпагат»</p> |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|
| | | <p>* П/и «Мы – веселые ребята»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игровое упражнение на расслабление «Куколка»</p> | <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> | <p>упражнение</p> <p>Слушать</p> <p>внимательно</p> <p>сигнал</p> <p>Начинать</p> <p>расслабление с</p> <p>кистей рук</p> | |
| 2 | <p>«Скакалку в руки я возьму, упражнения покажу»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять комплекс упражнений со скакалкой.</p> <p>2. Отрабатывать с детьми умение прыгать через скакалку на двух ногах. Развивать выносливость; чередовать прыжки с дыхательными упражнениями (до 1,5 мин с отдыхом)</p> <p>3. Развивать умение детей выполнять подготовительные упражнения к выполнению «шпагата» (упражнения на растяжку мышц).</p> <p>4. В подвижной игре «Ловля обезьян» развивать умение детей выполнять влезание на шведскую лесенку, с</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. 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>20с</p> <p>20с</p> <p>35с</p> <p>20с</p> <p>25с</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Вперед не</p> <p>наклоняться</p> <p>Доставать пятками</p> <p>ягодицы</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не</p> <p>отрывать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Опора на колени,</p> <p>прогнуться больше</p> <p>Мягко</p> <p>приземляться</p> | <p>Скакалки,</p> <p>подготовленные</p> <p>линии на полу в</p> <p>зале, видео и</p> <p>фото</p> <p>выполнения</p> <p>техники</p> <p>упражнения</p> <p>«шпагат»,</p> <p>коврики,</p> <p>шведская</p> <p>лестница</p> |
| Д | | | | | |
| Е | | | | | |
| К | | | | | |
| А | | | | | |
| Б | | | | | |
| Р | | | | | |
| Б | | | | | |
| №14 | | | <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>20* 2</p> <p>3 раза</p> | | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | <p>удержанием на ней длительно – до 5 – 7 секунд.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей положительные эмоции.</p> | <p>* Прыжки через скакалку на двух ногах до 1,5 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 «Ловля обезьян»</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>1 мин По 6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с 3 раза 5 раз 3 раза 10 раз</p> <p>30с По 4 раза</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> | |
| <p>3</p> <p>Д</p> <p>Е</p> <p>К</p> <p>А</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Ь</p> <p>№15</p> | <p>«Мы играем, мы играем – упражнения выполняем»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять комплекс упражнений с веревочками.</p> <p>2. Познакомить детей с упражнениями «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка». Развивать у детей гибкость.</p> <p>3. Познакомить детей с техникой отжимания от пола с опорой на ладони.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный * Ходьба спиной вперед * Ходьба в полном приседе * Ходьба обычная <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с веревочками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 | <p>20с 20с 40с 20с 15с 20с</p> <p>По 10 раз</p> <p>8</p> <p>8</p> | <p>Спина прямая Руки на поясе Руки согнуты в локтях Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p> <p>Пятки от пола не отрывать Удерживать равновесие</p> | <p>Веревочки длиной 50см, коврики, массажные мячики</p> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| | <p>4. В подвижной игре «Ловишки с приседанием» развивать умение детей выполнять ускорение в беге, увертливость.</p> <p>5. Воспитывать у детей интерес к результатам своего труда.</p> | <p>и.п.</p> <p>4. «Качели». И.п. – сесть на пол, согнуть ноги в коленях, захватить ступни ног веревкой: перекаты на спине вперед, назад.</p> <p>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</p> <p>6. «Придумай сам». Прыжки с использованием веревки.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Разучивание с детьми игровых упражнений: «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка»;</p> <p>* Показ детям техники выполнения упражнения – отжимание от пола (с пробными выполнениями детей)</p> <p>П/и «Ловишки с приседанием»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Упражнения с массажными мячиками «Ежик пришел в гости»</p> | <p>8</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>5 мин</p> <p>3 мин</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p> | <p>Удерживать согнутые ноги веревкой</p> <p>Руки прямые, ноги вместе</p> <p>Мягко, пружиня ногами</p> <p>Обращать внимание на качество</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Ускоряться, не наталкиваться</p> <p>Нажим выполнять с усилием</p> | |
| <p>4</p> <p>Д</p> <p>Е</p> <p>К</p> <p>А</p> <p>Б</p> <p>Р</p> <p>Б</p> <p>№16</p> | <p>«Мы играем, мы играем – упражнения выполняем»</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с веревочками.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять игровые упражнения «корзинка», «дельфин», «бутерброд», «березка».</p> <p>Продолжать развивать у</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> <p>* Ходьба спиной вперед</p> <p>* Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м</p> <p>* Ходьба в полном приседе</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с веревочками:</p> <p>1. «Покрути». И.п. – веревка в правой, левой руке: прокручивание веревки в боковой плоскости, перед собой, в вытянутых руках.</p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>20с</p> <p>по 1 разу</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>По 10 раз</p> | <p>Спина прямая</p> <p>Руки на поясе</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p> | <p>Веревочки длиной 50см, коврики, массажные мячики</p> |

| | | | | | |
|--------------|---|--|--|--|---------------------------------------|
| | детей гибкость. 3. Закрепить умение детей выполнять отжимания от пола. 4. В подвижной игре «Ловишки с приседанием» продолжать развивать умение детей выполнять ускорение в беге, увертливость. 5. Продолжать воспитывать у детей интерес к результатам своего труда. | 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»; * Повторный показ детям техники выполнения упражнения – отжимание от пола; * Отжимания от пола П/и «Ловишки с приседанием» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Упражнения с массажными мячиками «Ежик снова пришел в гости». Беседа об организме человека и его функциях. | 8 8 8 6 25*2 20с 6 мин 3 мин 8 раз (д) 10 раз (м) 3 раза 30с 3 мин | Пятки от пола не отрывать Удерживать равновесие Удерживать согнутые ноги веревкой Руки прямые, ноги вместе Мягко, пружиня ногами Обращать внимание на качество Туловище прямое Ускоряться, не наталкиваться Нажим выполнять с усилием | |
| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
| 1 Я Н | «Наши забавы» 1. Познакомить детей с комплексом упражнений с булавами. | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный | 20с 20с 35с | Спина прямая Выше Руки согнуты в | Булавы весом 250г, скамейки, коврики, |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|
| В А Р Б №17 | 2. Закрепить умение детей выполнять отжимания от пола. 3. Познакомить детей с выполнением упражнения «Ванька, встань-ка». Развивать силу мышц брюшного пресса. 4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» развивать умение детей выполнять бег с ускорением, увертываться от преследования. 5. Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения между собой. | * 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 * Знакомство с упражнением «Ванька, встань-ка» * Выполнение упражнения «Ванька, встань-ка» * П/и «Ловишки с хвостиками» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Ходьба по массажным дорожкам. | 20с 25с 20с 3 раза 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 1 раз 15*2 30с 3 раза 8 раз (д) 10 раз (м) 1 мин По 10 раз 1 мин 30с 3 мин | 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 Показать фото и видео Ускоряться Следить за осанкой С пятки на носок | ленточки для подвижной игры, видео и фото материал техники выполнения упражнения «Ванька, встань – А», массажные дорожки |
| 2 Я Н | «Сильные руки не знают скуки» 1. Закрепить умение детей выполнять | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках * Бег обычный | 20с 20с 35с | Спина прямая Выше Руки согнуты в | Булавы весом 250г, скамейки, коврики, |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|--|--|
| В А Р Б №18 | упражнения с булавами. 2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола. Развивать силу мышц рук. 3. Закрепить умение детей выполнять упражнение «Ванька, встань-ка». Продолжать развивать силу мышц брюшного пресса. 4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» продолжать развивать умение детей выполнять бег с ускорением, увертываться от преследования. 5. Продолжать воспитывать у детей дружеские взаимоотношения между собой | * 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 * Выполнение упражнения «Ванька, встань-ка» * П/и «Ловишки с хвостиками» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Ходьба по массажным дорожкам. | 20с 25с 20с 3 раза 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 6 раз 1 раз 15*2 30с 3 раза 8 раз (д) 10 раз (м) по 10 раз 1 мин 30с 3 мин | 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 Показать фото и видео Ускоряться Следить за осанкой С пятки на носок | ленточки для подвижной игры, массажные дорожки |
| 3 Я Н | «Обезьянки на тренировке» 1. Развивать умение детей выполнять | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни | 20с 20с 40с | Отмашка рукой Следить за осанкой Дышать носом | Шведская лестница, скамейка, |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|
| В А Р Б №19 | <p>упражнения у шведской лестницы.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять отжимания от пола, для развития мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Познакомить детей с упражнением «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?» упражнять детей в умении быстро влезть 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>* 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 (3-4 секунды)</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>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>* Знакомство с упражнением «Уголок на скамейке» и выполнение упражнения</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>15с</p> <p>15с</p> <p>3 раза</p> | <p>Мягко</p> | <p>коврики, малые резиновые мячи, фото, видео</p> <p>упражнения «уголок на скамейке»</p> |
| | | | <p>4 подхода</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>По 8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>20*2</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз (д)</p> <p>12 раз (м)</p> <p>1 мин</p> <p>Счет до 8</p> <p>По 5 раз</p> <p>По 5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>20с</p> <p>2 раза</p> | <p>Хват руками сверху</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Опорная нога прямая</p> <p>Ближе к груди</p> <p>Носки тянуть</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» на линии</p> <p>Влезать аккуратно</p> <p>Захватывать</p> | |

| | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|
| | | Игра «Накормим обезьянку» (переноска малых мячиков пальцами ног) | | пальцами ног | |
| 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 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.</p> <p>5. Продолжать воспитывать желание у детей самостоятельно готовить нужное</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 (3-4 секунды)</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 ногу 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>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>15с</p> <p>15с</p> <p>3 раза</p> <p>5 подхода</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>По 8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>20*2</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз (д)</p> <p>12 раз (м)</p> <p>Счет до 8</p> <p>По 5 раз</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>Спину держать прямо</p> <p>Опорная нога прямая</p> <p>Ближе к груди</p> <p>Носки тянуть</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>Шведская лестница, скамейка, коврики, малые резиновые мячи</p> |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | оборудование для занятий; развивать трудовые навыки. | * Упражнение «Шпагат» * П/и – эстафета «Чья команда обезьян самая быстрая?» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра «Накормим обезьянку» (переноска малых мячиков пальцами ног) Беседа о личной гигиене «Для чего человек умывается?» | По 5 раз 3 раза 20с 2 раза | На линии, на полу Влезать аккуратно Захватывать пальцами ног | |
| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
| 1 Ф Е В Р А Л Б №21 | «Быстрые наездники» 1. Развивать умение детей выполнять упражнения с гантелями. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса в упражнении – подтягивание в висе на перекладине (турнике) с индивидуальными подходами. 3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и живота – «уголки» на турнике с индивидуальными подходами. 4. В подвижной игре «Быстрые наездники» упражнять детей выполнять прыжки на мяче – фитболе быстро, | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Ходьба на носках, пятках, внешней стороне ступни * Бег обычный * Прыжки подскоками * Ходьба П/г с кистевыми эспандерами 2. Основная часть. ОРУ с гантелями: 1. «Подними поочередно». И.п. – о.с., гантели у плеч: поднимать руки вверх с гантелями поочередно. 2. «Наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены: наклоны вправо, влево, прижимая руку к уху. 3. «Бокс». И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди – боксирующие движения руками от груди. 4. «Мельница». И.п. – ноги шире плеч, руки опущены: наклоны диагональные к носкам, при наклоне свободная рука вверх. 5. «Как можно ниже». И.п. – сесть на пол, ноги | 20с 25с 35с 20с 20с По 10 раз 8 раз 1 раз 10 8 6 | Стараться держать спину прямо Дышать носом Выше С усилием Выпрямлять руки Руки прямые Руки выше Колени не сгибать Ноги прямые | Гантели весом 200г, кистевые эспандеры, турник, шведская лестница, два мяча – фитбола, шишки |

| | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|
| | <p>отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>5. Выбатывать 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.</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. Д/у «Надуем шар» * Подтягивание в вися на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* «Уголки» на турнике</p> <p>П/и «Быстрые наездники»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра «Собери для белочки шишки» (пальцами ног)</p> | <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с 3</p> <p>4 (д) 5 (м)</p> <p>По 10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с 2 мин</p> | <p>Голову выше, руки выше</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Дышать носом</p> <p>С помощью ИФК, со страховкой</p> <p>Ноги прямые, носки тянуть Отталкиваться ногами сильнее</p> <p>Только пальцами ног</p> | |
| <p>2</p> <p>Ф</p> <p>Е</p> <p>В</p> <p>Р</p> <p>А</p> <p>Л</p> <p>Б</p> <p>№22</p> | <p>«Фитбол – наш друг»</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 вися на перекладине (турнике) с индивидуальными подходами.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей мышцы рук и живота – «уголки» на</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.</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</p> | <p>20с 25с 35с</p> <p>По одному разу</p> <p>20с 20с</p> <p>По 10 раз</p> <p>8 раз</p> <p>1 раз</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>Гантели весом 200г, кистевые эспандеры, турник, шведская лестница, два мяча – фитбола, шишки</p> |

| | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|---|--|
| | <p>турнике с индивидуальными подходами.</p> <p>4. В подвижной игре «Быстрые наездники» продолжать упражнять детей выполнять прыжки на мяче – фитболе быстро, отталкиваясь двумя ногами.</p> <p>5. Продолжать выработать у детей потребность в ежедневных занятиях физическими упражнениями.</p> | <p>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>Д/у «Надуем шар»</p> <p>* Подтягивание в висе на турнике (с индивидуальными подходами)</p> <p>* «Уголки» на турнике</p> <p>П/и «Быстрые наездники»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра «Собери для белочки шишки» (пальцами ног)</p> | <p>10</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>4 (д)</p> <p>5 (м)</p> <p>По 10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>2 мин</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>С помощью ИФК, со страховкой</p> <p>Ноги прямые, носки тянуть</p> <p>Отталкиваться ногами сильнее</p> <p>Только пальцами ног</p> | |
| З Ф Е В Р | <p>«Что мы делаем, не скажем – лучше мы покажем»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения с</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>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> <p>1 раз</p> <p>20с</p> | <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>На носках</p> <p>Колени выше</p> <p>Ритмично</p> | <p>Детские утяжелители весом 250г (с липкой лентой), коврики, мячи</p> |

| | | | | | |
|------------------------|---|---|---|--|--|
| А Л Б №23 | <p>утяжелителями.</p> <p>2. Продолжать закреплять умение детей выполнять на коврик упражнение «Мост», «Шпагат» (с индивидуальной дозировкой)</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять наклоны на скамейке, не сгибая ноги.</p> <p>4. В подвижной игре «Волк во рву» развивать умение детей перепрыгивать через препятствие на расстоянии 70см.</p> <p>5. Воспитывать у детей самостоятельность, организованность.</p> | <p>2. Основная часть. ОРУ с утяжелителями (на руках)</p> <p>1. «Потянись». И.п. – о.с.: подняться на носки, руки 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> <p>* Упражнение «Шпагат»</p> <p>* П/и «Волк во рву» (расстояние 70см)</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра малой подвижности «Чья команда быстрее передаст мяч»</p> | <p>7</p> <p>8</p> <p>8</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>Руки выпрямлять</p> <p>Медленно</p> <p>Пятки от пола не 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</p> <p>Следить за осанкой В разных исходных положениях</p> | |
| 4 Ф Е | <p>«Прыгать буду далеко, быстро и легко»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Ходьба на носках, пятках</p> <p>* Бег обычный</p> | <p>20с</p> <p>20с</p> <p>40с</p> | <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>На носках</p> | <p>Детские утяжелители весом 250г (с</p> |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|---|-------------------------|----------------------------------|
| В Р А Л Б №24 | упражнения с утяжелителями. 2. Продолжать закреплять умение детей выполнять на коврик упражнение «Мост», «Шпагат» (с индивидуальной дозировкой) 3. Закрепить умение детей выполнять наклоны на скамейке, не сгибая ноги. 4. В подвижной игре «Волк во рву» развивать умение детей перепрыгивать через препятствие на расстоянии 80см. 5. Продолжать воспитывать у детей самостоятельность, организованность. | * 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 поясе: повороты вправо, влево. 4. «Наклоны». И.п. - то – же: наклоны к полу, положить на пол кисти рук, вернуться в и.п. 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. 6. «За партией». 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> 7. «Придумай сам». Прыжки с утяжелителями на ногах по желанию. 8. Ходьба. <i>Снять утяжелители.</i> * Упражнение «Мост» * Упражнение «Шпагат» * Наклоны со скамейки * П/и «Волк во рву» (расстояние 80см) 3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра малой подвижности «Чья команда быстрее | 1 раз 20с | Колени выше Ритмично | липкой лентой), коврики, мячи |
| | | 7 | Руки выпрямлять | | |
| | | 8 | Медленно | | |
| | | 8 | Пятки от пола не отрывать | | |
| | | 8 | Колени не сгибать | | |
| | | 8 | Колени прижаты к полу | | |
| | | 6 | Выше | | |
| | | 20*2 | Прыгать мягко | | |
| | | 20с | | | |
| | | По 6 раз | Стараться выпрямлять руки и ноги до конца | | |
| 2 мин | Выполнять на линии | | | | |
| По 10 раз | Колени не сгибать | | | | |
| 3 раза | Линию ногами не задевать | | | | |
| 30с | Следить за осанкой | | | | |
| 2 мин | В разных исходных | | | | |

| | | передаст мяч» Беседа «Что мы любим кушать?» Релаксация «В зимнем лесу» | | положениях | |
|------------------------------|--|--|---|---|---|
| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
| 1 М А Р Т №25 | <p>«Веселые ленточки»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения с лентами.</p> <p>2. Повторить с детьми игровые упражнения, развивающие гибкость («кошечка прогибает спинку», «дотянись до кубика», «собери камушки» и другие).</p> <p>3. Показать 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 «Пятнашки» развивать умение детей выполнять бег с ускорением.</p> <p>5. Развивать способность у детей выполнять движения выразительно, творчески подходя к выполнению упражнений.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> * Ходьба обычная * Ходьба с высоки 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 за спину: приседания на пятки, ленты вверх, встать – ленты спрятать за спину. 5. «Наклонись с ленточками далеко». И.п. – сесть на пол, ноги врозь: наклоны с лентами вперед, как можно ниже, вернуться в и.п. 6. «Восемь взмахов». И. п. – лечь на живот, руки под подбородок, ленты в руках: туловище поднять, руки вверх – помахать лентами восемь раз, вернуться в и.п. 7. Танцуем с лентами. Прыжки со взмахами лент 8. Ходьба. | <p>20с</p> <p>25с</p> <p>35с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>8 раз</p> <p>1 раз</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>1 раз</p> <p>25*2</p> | <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени выше</p> <p>Дышать носом</p> <p>Доставать ягодицы</p> <p>Мягко</p> <p>Руки через стороны, 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>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</p> |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|---|--|--|---|
| | | <p>Д/у «Подуем на ленты»</p> <p>*Игровые упражнения для развития гибкости:</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> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение прыжков в длину <p>* П/и «Пятнашки»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Игра м/п «Спортивные фигуры» (игра на угадывание видов спорта)</p> | <p>3 раза</p> <p>6 раз 5 раз</p> <p>4 раза 6 раз</p> <p>1 мин</p> <p>По 4 раза</p> <p>3 мин</p> <p>30с 3 мин</p> | <p>Вдохи носом</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</p> <p>Удерживать равновесие несколько секунд</p> | |
| 2 М А Р Т №26 | <p>«Чи придумки лучше?»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с лентами.</p> <p>2. Повторить с детьми игровые упражнения, развивающие гибкость («кошечка прогибает спинку», «дотянись до кубика», «собери камушки» и другие).</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 высоки 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. «Помаши». 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, помаше». И.п. – пятки вместе, носки | <p>20с 25с 35с 20с 20с 20с</p> <p>8 раз</p> <p>1 раз</p> <p>8</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>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</p> |

| | | | |
|---|--|--|-------------------------|
| <p>прыжка. Предложить выполнить прыжки, соблюдая технику.</p> <p>4. В подвижной игре «Пятнашки» продолжать развивать умение детей выполнять бег с ускорением.</p> <p>5. Продолжать развивать способность у детей выполнять движения выразительно, творчески подходя к выполнению упражнений</p> | <p>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. «Восемь взмахов». И. п. – лечь на живот, руки под подбородок, ленты в руках: туловище поднять, руки вверх – помахать лентами восемь 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> | 8 | Помахать над головой |
| | <p>7. «Наклонись с ленточками далеко». И.п. – сесть на пол, ноги врозь: наклоны с лентами вперед, как можно ниже, вернуться в и.п.</p> | 7 | Колени прижать к полу |
| | <p>6. «Восемь взмахов». И. п. – лечь на живот, руки под подбородок, ленты в руках: туловище поднять, руки вверх – помахать лентами восемь раз, вернуться в и.п.</p> | 5 раз | Выше руки |
| | <p>7. Танцуем с лентами. Прыжки со взмахами лент</p> | 25*2 | Ленты над головой |
| | <p>8. Ходьба.</p> | 3 раза | Вдохи носом |
| | <p>*Игровые упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «кошка прогибает спину»; - «дотянись до кубика»; | 7 раз | Опора на колени |
| | <ul style="list-style-type: none"> - «собери камушки»; - «лодочка» | 5 раз | Кубик можно отодвигать |
| | <p>* Повторный показ детям техники выполнения прыжка в длину с места (видео, фото)</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение прыжков в длину | 4 раза | Собрать по 6 штук |
| | <p>* П/и «Пятнашки»</p> | 6 раз | Руками пола не касаться |
| | <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Игра м/п «Спортивные фигуры» (игра на угадывание видов спорта)</p> | 1 мин | Быть внимательными |
| | По 4 раза | Обратить внимание на отталкивание | |
| | 3 мин | Ускоряться в беге | |
| | 30с | | |
| | 3 мин | Удерживать равновесие несколько секунд | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|
| <p>3 М А Р Т №27</p> | <p>«Путешествие в зоопарк» 1. Познакомить детей с упражнениями 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 «Жмурки» развивать у детей слух, умение ориентироваться в необычных условиях, тренировать быстроту передвижения. 4. Воспитывать у детей честность и взаимопомощь.</p> | <p>1. Подготовительная часть «Идем в зоопарк» * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м * Ходьба – «Держим зонтики» * Подскоки * Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении 2. Основная часть. «Вот мы и в зоопарке» 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 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. 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</p> | <p>20с 40с По 1 разу 15с 15с 15с 4 раза 6 раз 6 раз 1 раз 1 раз</p> | <p>Следить за осанкой Дышать носом Менять руки Выше Носок тянуть в пол Удерживать равновесие Прогнуться больше Выполнять поочередно, ноги не сгибать Вытягивать себя вверх, сохраняя осанку</p> | <p>Музыкальный материал, коврики, платочек для игры в «Жмурки», скамейка</p> |
|---|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | <p>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. 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 зоопарка высокий жираф. «Жираф» Мне очень нравится жираф – высокий рост и кроткий нрав.</p> | <p>8*2</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</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>Плавно, красиво</p> | |
|--|--|--|---|--|--|

| | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|---|--|
| | | <p>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.</p> <p>* Отжимания руками от скамейки</p> <p>* Отжимания руками от пола</p> <p>* П/и «Жмурки»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Д/у «К солнцу руки поднимаем» (с музыкальным сопровождением)</p> | <p>8 раз (д) 10 раз (м) 8 раз (д) 10 раз (м) 3 раза</p> | <p>Расслабить мышцы ног</p> <p>Выполнять с прямой спиной Опора на носки</p> <p>Не наталкиваться друг на друга</p> <p>Слушать музыку</p> | |
| 4 М А Р Т №28 | <p>«Путешествие в зоопарк»</p> <p>1. Повторить с детьми упражнения игрового стретчинга (упражнения 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 «Жмурки с колокольчиком» развивать у детей слух, умение ориентироваться в необычных условиях, тренировать быстроту</p> | <p>1. Подготовительная часть «Идем в зоопарк»</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Ходьба – «Держим зонтики»</p> <p>* Подскоки</p> <p>* Ходьба, с дыхательными упражнениями в движении</p> <p>2. Основная часть. «Вот мы и в зоопарке»</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>20с 40с 15с 15с 15с</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 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>Музыкальный материал, коврики, платочек для игры в «Жмурки», скамейка высотой 30см, колокольчик</p> |

| | | | | |
|--|--|-------|--|--|
| <p>передвижения. 4. Продолжать воспитывать у детей честность и взаимопомощь.</p> | <p>4. «Солнышко». 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> | 1 раз | Выполнять поочередно, ноги не сгибать | |
| | <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> | 1 раз | Вытягивать себя вверх, сохраняя осанку | |
| | <p>6. «Слоник». И.п. – опуститься на ладони, выпрямить руки и ноги – покружиться вокруг вправо, влево (ноги при этом не сгибать)</p> | 8*2 | Колени стараться не сгибать | |
| | <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> | 1 раз | При наклоне вперед, колени не поднимать | |
| | <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> | 1 раз | Выполнять небольшое отклонение в сторону туловищем | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <p>9. «Змея». И.п.: лежа на животе, ладони под грудь. 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 зоопарка 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.</p> <p>* Отжимания руками от скамейки</p> <p>* Отжимания руками от пола</p> <p>* П/и «Жмурки с колокольчиком»</p> <p>3. Заключительная часть. Ходьба обычная. Д/у «К солнцу руки поднимаем» (с музыкальным сопровождением)</p> | <p>1 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз (д) 10 раз (м)</p> <p>8 раз (д) 10 раз (м)</p> <p>3 раза</p> | <p>Выполнять медленно</p> <p>Плавно, красиво</p> <p>Расслабить мышцы ног</p> <p>Выполнять с прямой спиной Опора на носки</p> <p>Не наталкиваться друг на друга</p> <p>Слушать музыку</p> | |
|--|--|---|--|--|--|

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|--|---|---|--|--|--|
| 1 А П Р Е Л Б №29 | <p>«Музыка нам помогай, движения четко выполняй»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения под музыку без предметов (на растягивание и разогревание мышц).</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 выполнять движения на скорость (фронтально, с заданиями в беге, ползании, прыжках).</p> <p>5. Развивать у детей чувство здорового соперничества.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная под музыку</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Нарисуем солнце»</p> <p>Основная часть. Звучит музыка.</p> <p>1. 1. И.п. ноги на ширине плеч: потягивания, руки вверх.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч: наклоны вправо, влево, руки вверх.</p> <p>3. И.п. пятки вместе, носки врозь: приседания, руки вперед</p> <p>4. И.п. на четвереньках: 1 – поднять таз, выпрямить ноги, руки; 2-и.п.</p> <p>5. И.п. сесть на пол, ноги врозь: наклоны вперед.</p> <p>6. И.п. лечь на живот: прогнуться в туловище, руки вперед.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Подтягивание на турнике</p> <p>* Махи ногами в висе на шведской лесенке</p> <p>* Махи ногами на турнике</p> <p>* П/и «Кто самый быстрый?»:</p> <p>- бег обычный;</p> <p>- ползание «паучки»;</p> <p>- ползание «крокодилы»;</p> <p>- ползание «разведчики»</p> <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> | <p>20с</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>25с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз (д)</p> <p>8 раз (м)</p> <p>по 8 раз (д и м)</p> <p>по 8 раз (д и м)</p> <p>все движения по одному разу</p> <p>30с</p> | <p>Слушать ритм музыки</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Медленно</p> <p>Руку к уху</p> <p>Спина прямая</p> <p>Голову вниз, ноги прямые</p> <p>Колени прижать</p> <p>Руки выше</p> <p>Дышать носом</p> <p>Подбородок выше</p> <p>перекладины</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Слушать сигнал</p> <p>Туловище выше</p> <p>Ноги не участвуют</p> <p>Ритмично</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> | <p>Музыкальный материал,</p> <p>турник,</p> <p>шведская лестница,</p> <p>подготовленные линии для игры,</p> <p>эспандеры</p> |

| | | Работа с кистевыми эспандерами | По 10 раз каждой кистью | С усилием | |
|--|--|---|--|--|--|
| 2 А П Р Е Л Б №30 | <p>«Дружные ребята»</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения под музыку без предметов (на растягивание и разогревание мышц).</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 выполнять движения на скорость (фронтально, с заданиями в беге, ползании, прыжках).</p> <p>5. Продолжать развивать у детей чувство здорового соперничества.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная под музыку</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Нарисуем солнце»</p> <p>Основная часть. Звучит музыка.</p> <p>1. 1. И.п. ноги на ширине плеч: потягивания, руки вверх.</p> <p>2. И.п. ноги на ширине плеч: наклоны вправо, влево, руки вверх.</p> <p>3. И.п. пятки вместе, носки врозь: приседания, руки вперед</p> <p>4. И.п. на четвереньках: 1 – поднять таз, выпрямить ноги, руки; 2-и.п.</p> <p>5. И.п. сесть на пол, ноги врозь: наклоны вперед.</p> <p>6. И.п. лечь на живот: прогнуться в туловище, руки вперед.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>* Подтягивание на турнике</p> <p>* Махи ногами в висе на шведской лесенке</p> <p>* Махи ногами на турнике</p> <p>* П/и «Кто самый быстрый?»:</p> <p>- бег обычный;</p> <p>- ползание «паучки»;</p> <p>- ползание «крокодилы»;</p> <p>- ползание «разведчики»</p> <p>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> | <p>20с</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>25с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>7 раз</p> <p>9 раз</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз (д)</p> <p>8 раз (м)</p> <p>по 8 раз (д и м)</p> <p>по 8 раз (д и м)</p> <p>все движения по одному разу</p> <p>30с</p> | <p>Слушать ритм музыки</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Медленно</p> <p>Руку к уху</p> <p>Спина прямая</p> <p>Голову вниз, ноги прямые</p> <p>Колени прижать</p> <p>Руки выше</p> <p>Дышать носом</p> <p>Подбородок выше</p> <p>перекладины</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Слушать сигнал</p> <p>Туловище выше</p> <p>Ноги не участвуют</p> <p>Ритмично</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> | <p>Музыкальный материал,</p> <p>турник,</p> <p>шведская лестница,</p> <p>подготовленные линии для игры,</p> <p>эспандеры</p> |

| | | Работа с кистевыми эспандерами | По 10 раз каждой кистью | С усилием | |
|--|--|--|---|--|--|
| 3 А П Р Е Л Б №31 | <p>«Знакомимся с детской йогой»</p> <p>1. Познакомить 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 «Нырни в нору» развивать у детей гибкость, быстроту передвижений в туннеле.</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. – 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>20с</p> <p>40с</p> <p>20с</p> <p>15с</p> <p>1 раз</p> <p>6 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 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</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 «Нырни в нору»</p> <p>3. Заключительная часть. Д/у «Нарисуем облака» Ходьба по массажным дорожкам.</p> | <p>5 раз</p> <p>1 раз</p> <p>10*2</p> <p>1 мин</p> <p>7 раз (дев.) 10 раз (м) 8 раз (д. и м.)</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 мин</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</p> <p>С пятки на носок</p> | |
|--|--|--|---|---|--|

| | | | | | |
|---|--|--|---|--|--|
| <p>4 А П Р Е Л Б</p> <p>№32</p> | <p>«Продолжаем знакомиться с детской йогой»</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 «Нырни в нору» продолжать развивать у детей гибкость, быстроту передвижений в туннеле.</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. – 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</p> | <p>20с 40с 20с 15с</p> <p>1 раз</p> <p>9 раз</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> <p>5 раз</p> | <p>Следить за осанкой Руки согнуты в 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</p> | <p>Коврики, рисунки упражнений, турник, мат с линиями – ориентирами, массажная дорожка</p> |
|---|--|--|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | <p>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) * Махи ногами на турнике (с индивидуальными подходами) * Прыжки в длину с места с использованием ориентиров на мате</p> <p>* П/и «Нырни в нору»</p> <p>3. Заключительная часть. Д/у «Нарисуем облака» Ходьба по массажным дорожкам. Беседа «Для чего человеку ноги?»</p> | <p>1 раз</p> <p>10*2</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз (дев.) 11 раз (м) 11 раз (д. и м.)</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 мин</p> | <p>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</p> <p>С пятки на носок</p> | |
|--|---|--|---|--|

3 блок «Мы – самые лучшие!»

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|-----------------------------|--|---|---|---|--|
| 1 М А Й №33 | <p>«Кто самый быстрый?»</p> <p>1. Закрепить умение детей выполнять упражнения с мячом на улице.</p> <p>2. Предложить детям игру – соревнование в беге на 20м. Развивать умение детей выполнять ускорение с ходу.</p> <p>Диагностика выполнения бега на 20м.</p> <p>3. Закрепить умение детей прыгать в длину с места в прыжковой яме с песком.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять наклоны на скамейке 10 раз подряд, не сгибая колени.</p> <p>5. В подвижной игре «Пустое место» развивать у детей реакцию и скорость бега.</p> <p>6. Воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Бег враспынную</p> <p>* Бег с ускорением на 10м, 20м, 30м</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>ОРУ с мячами:</p> <p>1. «Посмотри» - и.п. – ноги на ширине плеч. 1- мяч вверх, 2- за голову, 3-и.п.</p> <p>2. «Прокати» - и.п.- ноги на ширине плеч. 1- 2 – наклоняться к пр. (л.) ноге, прокатить мяч вокруг ноги, 3-и.п.</p> <p>3. «Пружинки» - и.п. – о.с., мяч в вытянутых руках:</p> <p>1 – присесть, 2 – и.п.</p> <p>4. «Повернись» - и.п. – ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках вперед:</p> <p>1- поворот вправо, влево, 2- и.п.</p> <p>5. «Отбивание мяча». Отбивание мяча правой, левой рукой по 10 раз.</p> <p>6. «Подбрось – хлопни». Подбрасывания мяча с хлопками над головой – успеть поймать.</p> <p>7. «Прыгай через мяч». Прыжки через мяч лицом к мячу.</p> <p>Д/ у «Нарисуем мячи»</p> <p>* Прыжки в длину с места в прыжковую яму</p> <p>* Наклоны на скамейке</p> <p>* Бег на 20м (диагностика)</p> <p>* П/и «Пустое место»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> | <p>20с</p> <p>50с</p> <p>3 раза</p> <p>20с</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>1 раз</p> <p>10*2</p> <p>2 мин</p> <p>25*2</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>По два подхода</p> <p>1 раз</p> <p>3 мин</p> | <p>Дышать носом</p> <p>Не наталкиваться друг на друга</p> <p>Выше</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Мягко</p> <p>Успеть хлопнуть в ладоши</p> <p>Приземляться мягко</p> <p>Выдохи ртом</p> <p>Отталкиваться сильно</p> <p>Ускоряться</p> <p>Не наталкиваться</p> | <p>Мячи резиновые, прыжковая яма, подготовленная дорожка для бега 20м, скамейки, призы для детей (звездочки)</p> |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| | | Ходьба с различным положением рук Игра на внимание «Кто ушел?» | 30с 2 мин | Быть внимательными | |
| 2 М А Й №34 | «Кто дальше прыгнет?» 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 «Кого назвали, тот и ловит» развивать у детей реакцию и скорость бега. 6. Продолжать воспитывать у детей настойчивость в преодолении трудностей, уверенность в своих силах. | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Обычный бег * Бег врассыпную * 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. Д/у «Нарисуем мячи» * Прыжки в длину с места в прыжковую яму * Наклоны на скамейке * П/и «Кого назвали, тот и ловит» 3. Заключительная часть. Ходьба Игра м/п с мячами «Передал, садись» | 20с 50с 3 раза 20с 8 раз 8 раз 10 раз 1 раз 10*2 2 мин 30*2 3 раза По три попытки По два подхода 4 мин 30с 3 мин | 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 Вдохи носом Отталкиваться сильнее Колени не сгибать Слушать свое имя Успеть присесть | Мячи резиновые, прыжковая яма, скамейки, призы для детей (звездочки) |

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| <p>3 М А И №35</p> | <p>«Кто самый сильный?» 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 «Хитрая лиса» развивать умение детей уворачиваться от ловишки. 5. Воспитывать у детей самостоятельность, интерес к результатам своего труда.</p> | <p>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. 8. Ходьба. Д/у «Птицы взлетают» * Соревнования по подтягиванию на перекладине: - девочки – 7 раз; - мальчики – 10 раз; * Выполнение упражнений – махи на перекладине * П/и «Хитрая лиса» 3. Заключительная часть. Ходьба обычная Игра м/п «Мяч водящему»</p> | <p>20с 45с 30с 20с 3 раза 8 8 8 8 8 25*2 20с 3 раза По одному подходу По одному 3 раза 30с 3 мин</p> | <p>Дышать носом Мягко ставить ступню Вдохи носом Выше Крепче Руки прямые Колени не сгибать, ладони на себя Спина прямая Поочередные наклоны Ритмично Восстановить дыхание Подбородок выше перекладины Ноги прямые Слушать сигнал Успеть встать в конец колонны</p> | <p>Перекладина или турник на улице, мячи</p> |
|---|--|---|--|---|--|

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|--|---|--|
| 4 М А Й №36 | <p>«Кто самый сильный?»</p> <p>1. Продолжать закреплять умение детей самостоятельно проводить разминку без предметов (выбрать ребенка для проведения разминки, при необходимости – помочь ИФК).</p> <p>2. Провести соревнование по выполнению махов на перекладине.</p> <p>4. В подвижной игре «Хитрая лиса» развивать умение детей увертываться от ловишки.</p> <p>5. Продолжать воспитывать у детей самостоятельность, интерес к результатам своего труда.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная * Обычный бег * Бег с высоким подниманием колен * Ходьба обычная</p> <p>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»</p> <p>2. Основная часть.</p> <p>Примерный комплекс для самостоятельного выполнения детьми ОРУ (с рекомендациями ИФК)</p> <p>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. 8. Ходьба.</p> <p>Д/у «Птицы взлетают»</p> <p>* Соревнования по выполнению махов на перекладине * П/и «Хитрая лиса»</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная Игра м/п «Передай мяч в круге» Беседа о правилах личной гигиены «Ухо, горло, нос»</p> | <p>20с 45с 30с 20с 3 раза</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>По одному подходу 3 раза</p> <p>30с 3 мин</p> | <p>Дышать носом Мягко ставить ступню</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Выше</p> <p>Крепче Руки прямые</p> <p>Колени не сгибать, ладони на себя Спина прямая Поочередные наклоны Ритмично</p> <p>Восстановить дыхание Руки прямые, ноги прямые Слушать сигнал</p> <p>Передавать мяч быстро</p> | <p>Перекладина или турник на улице, мячи</p> |
|-----------------------------|---|---|--|---|--|

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|----------------------------------|---|--|---|--|--|
| 1 И Ю Н Б №37 | <p>«С музыкой нам веселей»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения под музыку без предметов (музыкальная зарядка под музыку – «Хлопайте в ладоши»)</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 выполнять движения на скорость: фронтально, с заданиями в беге и прыжках.</p> <p>5. Развивать у детей любовь к занятиям спортом.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная под музыку</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра</p> <p>* Ходьба</p> <p>Д/у «Нарисуем солнце»</p> <p>Основная часть.</p> <p>ОРУ под музыку «Хлопайте в ладоши»</p> <p>* Подтягивание на турнике</p> <p>* Махи ногами на турнике</p> <p>* П/и «Кто самый быстрый?»:</p> <p>- бег обычный;</p> <p>- подскоками;</p> <p>- прыжки на двух ногах;</p> <p>- прыжки на одной ноге</p> <p>3. Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Работа с кистевыми эспандерами</p> | <p>30с</p> <p>50с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>4 мин</p> <p>Индивидуально</p> <p>Индивидуально</p> <p>4 раза</p> <p>30с</p> <p>3 мин</p> | <p>Слушать музыку, колени выше</p> <p>Выше</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Выполнять под музыку</p> <p>Выполнять по силам для каждого индивидуально</p> <p>Быстро реагировать на сигнал</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>С усилием</p> | <p>Музыкальный материал (слова Е. Кузнецовой, музыка Р. Салахова, исполняют Кукутики – «Хлопайте в ладоши»)</p> <p>турник, шведская лестница, подготовленные линии для игры, эспандеры</p> |
| 2 И Ю Н | <p>«С музыкой нам веселей»</p> <p>1. Развивать умение детей выполнять упражнения под музыку</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Ходьба обычная под музыку</p> <p>* Обычный бег</p> <p>* Боковой галоп</p> <p>* Бег с высоким подниманием бедра</p> | <p>30с</p> <p>50с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> | <p>Слушать музыку, колени выше</p> <p>Выше</p> <p>Руки согнуты в</p> | <p>Музыкальный материал (слова Е. Кузнецовой, музыка Р.</p> |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|--|---|---|--|
| №39 | <p>подлезании в туннель. 4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей в умении быстро реагировать на сигнал. 5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину и ответственность.</p> | <p>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 «Нырни в нору» * П/и «Чье звено быстрее соберется?» 3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Угадай, чей голосок?» Упражнение на расслабление «Куколка»</p> | <p>8 7 8 25*2 20с 4 раза 2 раза 3 раза 30с 3 раза</p> | <p>Спина прямая Колени не сгибать Шаг больше вперед Мягко Сильный толчок двумя ногами Прогнуться больше Четко выстраиваться Слушать внимательно</p> | |
| 4 И Ю Н Б №40 | <p>«Мы и сами с усами» 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 «Нырни в нору» продолжать развивать у детей гибкость при подлезании в туннель. 4. В подвижной игре</p> | <p>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,</p> | <p>20с 50с 20с 3 раза 20с 3 раза 8 8 8 7</p> | <p>Сохранять осанку Дышать носом Плечо к плечу Не наталкиваться Восстанавливать дыхание Локти не сгибать Руки прямые Спина прямая Колени не сгибать</p> | <p>Булавы, туннели, прыжковая яма с песком, гимнастическая палка для игры в конце занятия, две стойки с флажками</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|
| | «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей в умении быстро реагировать на сигнал. 5. Воспитывать у детей спортивную дисциплину и ответственность. | 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 «Нырни в нору» * П/и «Чье звено быстрее соберется?» 3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Угадай, чей голосок?» | 8 25*2 20с 4 раза 2 раза 3 раза 30с 3 раза | Шаг больше вперед Мягко Сильный толчок двумя ногами Прогнуться больше Четко выстраиваться Слушать внимательно | |
|--|--|---|---|--|--|

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|-----------------------|--|--|--|--|--|
| 1 И Ю Л Б | «Кто самый быстрый и сильный?» 1. Развивать умение детей выполнять бег с ускорением в подвижной игре «Мы – веселые ребята» 2. Развивать умение детей выполнять отжимания от земли с несколькими подходами, чередуя упражнение с отдыхом. 3. В подвижной игре | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Бег змейкой * Ходьба с различным положением рук 2. Основная часть. ОРУ в движении: - рывки руками над головой; - рывки согнутыми руками перед грудью в стороны; - ходьба в приседе – «Стрелочка»; - ходьба с выпадами правой, левой ногой; - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед Д/у «Нюхаем цветы» * Отжимания от земли руками с отдыхом | 20с 60с 20с 8 8 15с 8 20с 3 раза 8 раз – дев. | Следить за осанкой Дистанция один шаг Пальчики в кулаке Локти выше Спина прямая Вперед не наклоняться Вдыхаем носом Сгибать руки ниже | Стационарная железная лесенка на улице, ориентиры для командной игры |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|--|---|
| №41 | <p>«Ловля обезьян» закрепить умение детей влезать на металлическую лесенку на уличной площадке, удерживаясь хватом сверху. 4. В игре – эстафете «Чье звено быстрее?» развивать скорость бега и умение четко передавать эстафету. 4. Воспитывать у детей здоровое чувство соперничества, дружеские взаимоотношения.</p> | <p>*П/и «Мы – веселые ребята» * П/и «Ловля обезьян» * Игра – эстафета «Чье звено быстрее?» 3. Заключительная часть. Ходьба змейкой. Ходьба «Улитка» со сменой ведущего</p> | <p>10 раз – м. 2 раза 2 раза 2 раза 30с 3 раза</p> | <p>Быстро реагировать на сигнал Идти след в след на расстоянии один шаг</p> | |
| 2 И Ю Л Б №42 | <p>«Кто самый быстрый и сильный?» 1. Продолжать развивать умение детей выполнять бег с ускорением в подвижной игре «Мы – веселые ребята» 2. Развивать умение детей выполнять отжимания от земли с несколькими подходами, чередуя упражнение с отдыхом. 3. В подвижной игре «Ловля обезьян» закрепить умение детей влезать на металлическую лесенку</p> | <p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Бег змейкой * Ходьба с различным положением рук 2. Основная часть. ОРУ в движении: - рывки руками над головой; - рывки согнутыми руками перед грудью в стороны; - ходьба в приседе – «Стрелочка»; - ходьба с выпадами правой, левой ногой; - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед Д/у «Нюхаем цветы» * Отжимания от земли руками с отдыхом *П/и «Мы – веселые ребята» * П/и «Ловля обезьян» * Игра – эстафета «Чье звено быстрее?»</p> | <p>20с 60с 20с 8 8 15с 8 20с 3 раза 8 раз – дев. 10 раз – м. 2 раза 2 раза 2 раза</p> | <p>Следить за осанкой Дистанция один шаг Пальчики в кулаке Локти выше Спина прямая Вперед не наклоняться Вдыхаем носом Сгибать руки ниже Быстро реагировать на сигнал</p> | <p>Стационарная железная лесенка на улице, ориентиры для командной игры</p> |

| | | | | | |
|---|---|--|--|---|--|
| | <p>на уличной площадке, удерживаясь хватом сверху.</p> <p>4. В игре – эстафете «Чье звено быстрее?» развивать скорость бега и умение четко передавать эстафету.</p> <p>4. Воспитывать у детей здоровое чувство соперничества, дружеские взаимоотношения.</p> | <p>3. Заключительная часть. Ходьба змейкой. Ходьба «Улитка» со сменой ведущего</p> | <p>30с 3 раза</p> | <p>Идти след в след на расстоянии один шаг</p> | |
| <p>3 И Ю Л Б №43</p> | <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 детей отталкиваться двумя ногами в прыжках на двух в игре – эстафете «Пингвины с мячом».</p> <p>3. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» продолжать развивать умение детей увертываться от преследования, ускоряться.</p> <p>4. Воспитывать у детей дружескую</p> | <p>1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Бег на выносливость на расстояние 240м * Ходьба с дыхательными упражнениями</p> <p>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.</p> <p>* Игра – эстафета «Пингвины с мячом»</p> | <p>20с 2мин 20с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>25*2 20с</p> <p>3 раза</p> | <p>Спина прямая Дышать носом</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</p> | <p>Коврики, ленточки, два надувных мяча,</p> |

| | | | | | |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|
| | взаимовыручку. | * П/и «Ловишки с хвостиками» * Бег на ускорение на 10м, 20м, 30м 3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Часовой» Беседа о здоровом питании «То мы едим летом?» | 4 мин по 1 разу 20с 3 раза | одновременно Не наталкиваться Слушать внимательно | |
| 4 И Ю Л Б №44 | «Мы играем, мы играем, и здоровье укрепляем» 1. Закрепить с детьми упражнения на развитие гибкости на ковриках (на уличной площадке с резиновым покрытием). 2. Развивать умение детей отталкиваться двумя ногами в прыжках на двух в игре – эстафете «Пингвины с мячом». 3. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» продолжать развивать умение детей увертываться от преследования, ускоряться. 4. Воспитывать у детей дружескую взаимовыручку. | 1. Подготовительная часть * Ходьба обычная * Бег на выносливость на расстояние 240м * Ходьба с дыхательными упражнениями 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. * Игра – эстафета «Пингвины с мячом» * П/и «Ловишки с хвостиками» 3. Заключительная часть. Ходьба. Игра м/п «Часовой» | 20с 2мин 20с 8 8 8 8 8 25*2 20с 3 раза 4 мин 20с 3 раза | Спина прямая Дышать носом Выше Пятки от пола не отрывать Колени не сгибать Носки тянуть Руки выше Мягко Отталкиваться двумя ногами одновременно Не наталкиваться Слушать внимательно | Коврики, ленточки, два надувных мяча, |

| № п/п | Тема/Задачи | Содержание | Дозировка | Методические указания | Оборудование |
|--|--|---|---|--|---|
| 1 А В Г У С Т №45 | <p>«День физкультурника»</p> <p>1. Провести с детьми беседу о праздновании Дня физкультурника.</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 «Ловишки с приседанием» развивать умение детей ускоряться от водящего.</p> <p>5. В игре – эстафете «Чья команда быстрее?» развивать умение детей выполнять ускорение с ходу.</p> <p>6. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <p>* Краткая беседа о Дне физкультурника</p> <p>* Ходьба обычная</p> <p>* Бег на выносливость на расстояние 240м</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>1 мин 20с</p> <p>2 мин 20с</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>8 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</p> | <p>Иллюстрации о физкультурниках, коврики, две стойки, мячи</p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> * Наклоны со скамейки * П/и «Ловишки с приседанием» * Игра – эстафета «Чья команда быстрее?» * П/и «Выше ноги от земли» <p>3. Заключительная часть. Ходьба с дыхательными упражнениями. Игра малой подвижности «Мяч водящему»</p> | <p>2 раза 2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30с 3 мин</p> | <p>Колени не сгибать Бегать быстро Ускоряться</p> <p>Ловить мяч двумя руками с боков</p> | |
| 2 А В Г У С Т №46 | <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 «Ловишки с приседанием» продолжать развивать умение детей ускоряться от водящего.</p> <p>5. В игре – эстафете «Чья команда быстрее?» продолжать развивать умение детей выполнять ускорение с ходу.</p> | <p>1. Подготовительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> * Короткий фильм о Дне физкультурника * Ходьба обычная * Бег на выносливость на расстояние 240м * Ходьба змейкой. <p>2. Основная часть. Разминка для развития гибкости на ковриках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. «Солдатик». 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. | <p>1 мин 20с 2 мин 20с</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>8 раз</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>Видеофильм о праздновании Дня физкультурника, коврики, две стойки, мячи</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 6. Воспитывать у детей стремление к здоровому образу жизни и желание заниматься физическими упражнениями. | 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 «Мост» и «Шпагат» * Наклоны со скамейки * П/и «Ловишки с приседанием» * Игра – эстафета «Чья команда быстрее?» * Бег с ускорением 10м, 20, 30м 3. Заключительная часть. Ходьба с дыхательными упражнениями. Игра малой подвижности «Мяч водящему» | 3 раза По 4 раза 2 раза по 10 2 раза 2 раза По 1 разу 30с 3 мин | С поддержкой ИФК Колени не сгибать Бегать быстро Ускоряться Ловить мяч двумя руками с боков | |
|---|---|--|---|--|

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты 1 модуля (блока «Познакомься – это спортивная гимнастика»)

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Планируемые результаты |
|---------------------------|--|---|
| Стартовый | Развитие познавательных способностей старших дошкольников в процессе ознакомления спортивной дисциплиной «спортивная | будет знать: - терминологию спортивной гимнастики и название вида спорта «спортивная гимнастика»; - основы техники гимнастических упражнений на снарядах; - правила безопасного поведения при выполнении упражнений на снарядах; - будет знать некоторые названия гимнастических упражнений. будет уметь: - стараться выполнять гимнастические упражнения; - будет уметь готовить организм к выполнению гимнастических упражнений с помощью разминки; будет владеть: - элементарными навыками выполнения гимнастических упражнений; |

| | | |
|-------------|--|---|
| | гимнастика». | <p align="center">Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие волевых качеств и дисциплины, ответственности и собранности; - на развитие самооценки своих действий; <p align="center">а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации поставленных задач. |
| Базовый | Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе ознакомления со спортивной дисциплиной – спортивная гимнастика. | <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; - различать упражнения для гибкости и развития силы, скоростно-силовых качеств; - стараться технически правильно выполнять гимнастические упражнения; - планировать этапы освоения гимнастических упражнений. <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - техническими навыками выполнения упражнений «отжимания», «подъемы туловища, лежа на спине» и другими; - умениями использовать творческий подход к выполнению упражнений на основе вариаций и импровизаций; <p align="center">Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие устойчивого интереса к занятиям спортивной гимнастикой; - развитие внимания, памяти при увеличении объема запоминаемого материала - развитие творческого воображения (умение придумывать оригинальные упражнения); <p align="center">а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работать индивидуально, в парах, малых группах |
| Углубленный | Развитие физических качеств и творческих способностей у старших дошкольников в | <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 сверстников; |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>процессе работы по освоению программы спортивной гимнастики.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - оценивать выполнение гимнастического упражнения самостоятельно; - стараться 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» и других. <p style="text-align: center;">Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие осознанного интереса к занятиям спортом; - развитие творческого воображения (умение придумывать необычные, оригинальные упражнения и движения, использовать их разнообразие во время подвижных игр) <p style="text-align: center;">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 (блок «Веселая гимнастика»)

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Планируемые результаты |
|---------------------------|---|--|
| Стартовый | <p>Развитие физических качеств и способностей у старших дошкольников в процессе ознакомления упражнениями спортивной гимнастики</p> | <p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные 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. <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пытаться выполнять гимнастические упражнения «мост», «шпагат», «подтягивание на турнике», «подтягивание ног в висе на перекладине», «прыжок в длину с места», «наклоны со скамейки», бег на скорость; - находить ошибки при выполнении упражнения с технической точки зрения; - будет уметь готовить организм к выполнению гимнастических упражнений с помощью разминки; - умениями использовать творческий подход к выполнению упражнений на основе вариаций и импровизаций; |

| | | |
|-------------|---|---|
| | | <p>будет владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементарными навыками выполнения гимнастических упражнений; <p style="text-align: center;">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; <p style="text-align: center;">а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять усердие при выполнении сложных упражнений; - нацеливаться на конечный положительный результат своего труда. |
| 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 и другие. <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 внимания, памяти при увеличении объема 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 индивидуально, в парах, малых группах, в команде. |
| Углубленный | Развитие физических качеств и творческих способностей у старших | <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; |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>дошкольников в процессе освоения программы спортивной гимнастики.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - сравнивать выполнение упражнений с технической точки зрения и находить ошибки у себя и сверстников; - 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 – «подтягивание руками на турнике», «подъемы ног в висе на турнике», «уголки» на шведской лестнице, отжимания от пола, выполнение прыжковых упражнений, умением бегать на скорость на дистанцию 10м, 20м, 30м. <p style="text-align: center;">Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие творческого воображения (умение придумывать необычные, оригинальные упражнения и движения, использовать их разнообразие во время подвижных игр); - формирование устойчивой мотивации к самореализации в достижении успеха в спорте; <p style="text-align: center;">а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в формировании собственной культуры здоровья и безопасного образа жизни. |
|--|--|---|

Планируемые результаты 3 модуля (блок «Мы - самые лучшие!»)

| Уровни освоения программы | Специфика целеполагания | Планируемые результаты |
|---------------------------|---|---|
| Стартовый | <p>Углубленное изучение и освоение новых движений и двигательных действий, знакомство со спортивной дисциплиной «спортивная гимнастика»</p> | <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; |

| | | |
|-------------|---|--|
| | | <p>- навыками техники при выполнении двигательного действия.</p> <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); - развитие потребности в дальнейшем продвижении занятием спортивной гимнастикой; <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.</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; |

- специальная резиновая площадка для бега на улице;
- оборудованная яма с песком, для прыжков в длину с места на улице с деревянной доской для отталкивания размером 40 * 80см;
- турник в помещении физкультурного зала;
- шведская стенка в помещении физкультурного зала;
- коврики для индивидуальных упражнений на каждого ребенка;
- спортивный комплекс на улице с турником, с металлической трубой диаметром 42мм, толщина стенки 2 мм, покрытие – порошковая краска.
- 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 и оценочные материалы

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

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(м.) | | | | | | | | | 2,13(м.) |
| | | 1,96(д.) | | | | | | | | | | 2,0(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 |

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

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.

| 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.) | | | | | | | | | | 6.5(м.) | | | | | | | | 6,58(м.) |
| | | 6.92(д.) | | | | | | | | | | 7.0(д.) | | | | | | | | 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 | 155 | | 150 | | 145 | | 140 | | 135 | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 95 | 85 | 80 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Штраф: прыжок не засчитывается при касании рук пола | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

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 | | Ноги полностью касаются пола, прямые | | Ноги почти полностью касаются пола, | | Ноги до колен касаются пола, руки в | | Ноги лодыжками касаются пола, руки в стороны | | Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу | | | | | | | | |

2.4. Методические материалы.

| месяц | Блок /Модуль | Уровни освоения программы модуля | Структура образовательной деятельности, методические приемы | Оборудование, материалы, методические пособия, репертуар | Формы контроля |
|-------------------------------|---|---|--|--|---|
| Сентябрь Октябрь Ноябрь | 1.«Познакомься – это 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> | Альбомы, видео, фото спортсменов, игровые задания, беседы, Игры «Что мы умеем?», «Безопасное поведение на снарядах», | Наблюдение, диагностическая игра, мини - соревнования |
| 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> | 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. | Наблюдение, диагностическая игра, Анализ результатов выполнения упражнений, Участие в соревнованиях | |
| Углубленный | | <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> | Компьютер, использование | Наблюдение, диагностическая | |

| | | | | | |
|--|--------------------------------|-----------|--|---|---|
| | | | 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 Личностно-ориентированная технология Проведение соревнований индивидуальных и командных, мини-викторин по теме «Спортивная гимнастика» | современных информационных средств (презентаций, видеофильмов, репортажей с соревнований по спортивной гимнастике) | игра, выставка, презентация с соревнований |
| Декабрь Январь Февраль Март Апрель | 2. «Веселая гимнастика» | Стартовый | Личностно-ориентированная технология Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне Методы показа и 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 |
| | | Базовый | Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне Указание на выполнение качественного исполнения упражнений Исправление имеющихся ошибок и формирование правильного выполнения двигательного действия в целом Личностно-ориентированная технология Педагогика сотрудничества Репродуктивный, объяснительно - иллюстративный, частично-поисковый методы Решение проблемных ситуаций, | Турник, шведская лесенка, ковровое покрытие, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов), беседы, игры спортивные, игры – соревнования, освоение упражнений с новыми пособиями и выполнение упражнений | Наблюдение, анализ результатов выполнения упражнений, участие в соревнованиях |

| | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------|---|---|---|
| | | | проведение соревнований | под музыку. | |
| | | 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>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> | Компьютер, использование современных информационных средств (презентаций, видеофильмов, репортажей с соревнований по спортивной гимнастике, показы эталонных выступлений спортсменов) | Наблюдение, диагностическая игра, выставка, презентация с соревнований |
| Май Июнь Июль Август | 3. «Мы – самые лучшие!» | Стартовый | <p>Личностно-ориентированная технология</p> <p>Внутригрупповая дифференциация для организации обучения на разном уровне</p> <p>Методы 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, 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</p> | Турник, шведская лесенка, ковровое покрытие, использование современных информационных средств (презентаций, | Наблюдение, анализ результатов выполнения упражнений, участие в |

| | | | | | |
|--|--|-------------|---|--|---|
| | | | <p>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>видеофильмов),</p> <p>беседы, игры спортивные, игры – соревнования, освоение упражнений с новыми пособиями и выполнение упражнений под музыку.</p> | <p>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 |
|---|---|--|---|
| <i>Техника выполнения бега на скорость на дистанции 10м, 20м, 30м..</i> | Умение принимать высокий старт (одна нога впереди, другая сзади); | Выполнить команду: «На старт!» (подойти и поставить ноги правильно у линии старта) | |
| | Умение энергично отталкиваться | Задание «Посмотри и найди ошибки» | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| <p>Формировать умение детей принимать высокий старт, с ходу набирать скорость бега, энергично отталкиваясь толчковой ногой, маховую ногу выносить вперед-вверх.</p> | <p>толчковой ногой, маховую ногу выносить вперед – вверх.</p> <p>Умение быстро бегать – энергично работать ногами, плечи развернуть, не напрягать, смотреть вперед, на линии финиша в играх – соревнованиях резко не останавливаться, пробежать несколько метров, быстро действовать на сигнал</p> | <p>(бег по очереди, наблюдая за техникой выполнения)</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></p> <p>Формировать умение детей принимать правильное исходное положение, энергичное отталкивание двумя ногами, вынося ноги вперед-вверх, в момент приземления мягко согнуть ноги, присесть неглубоко, руки вытянуть вперед – вверх.</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> <p>Умение отталкиваться энергично двумя ногами (при отталкивании тяжесть тела переносится вперед, быстро разгибаются ноги, выпрямляется туловище, руки поднимаются вперед-вверх).</p> <p>Умение сохранять в полете согнутые ноги, опустить руки, подать вперед туловище</p> <p>При приземлении мягко согнуть ноги, приседая неглубоко, вытянув руки вперед – вверх.</p> | <p>- приседания перед прыжком у линии старта;</p> <p>- выполнить команду: «На старт!» (подойти и поставить ноги правильно у линии старта)</p> <p>- последовательное выполнение прыжков через линии, из обруча в обруч, с кочки на кочку</p> | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | 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 поднимать выше перекладины, туловище сохранять прямое, носки тянуть. | 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», - 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 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с булавами весом 250г - упражнения с гантелями весом 200г - упражнения с утяжелителями весом до 250г | |
| | Умение подтягиваться с помощью педагога, поднимаясь верхней частью груди перекладины, поднимая подбородок над ней. | | <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 висе |
| Техника выполнения поднимания ног в висе на перекладине Формировать умение детей выполнять поднимание ног в висе на перекладине – руки и ноги прямые; на выдохе поднять прямые ноги вверх, носки ног при этом натянуты, носки ног должны коснуться перекладины, вернуться в и. п. | 1. Умение выполнять вис на перекладине перед подъемом ног, с правильным захватом. | <ul style="list-style-type: none"> - висы на перекладине от 6 – до 10 секунд; - висы на шведской стенке от 6 – до 10 секунд; | |
| | Умение выполнять поднимание прямых ног вверх, с натянутыми носками, также выполнять упражнения для тренировки силы брюшного пресса | <ul style="list-style-type: none"> - 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 - упражнения детской йоги - упражнение «уголки» в висе на шведской лестнице | |
| | Умение выполнять поднимание прямых ног в висе на перекладине. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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 коврик, 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 локтевом суставе, подать тело несколько вперед, ноги при этом медленно выпрямлять; зафиксировать упражнение до трех секунд. | 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 секунды. | | | - упражнение «Найди ошибку» (при выполнении упражнения «Мост», самостоятельно, между сверстниками) - с помощью педагога выполнять упражнение «Мост»; - выполнение упражнения самостоятельно |
| Техника выполнения | <i>При поперечном.</i> | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>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; 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>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> | <ul style="list-style-type: none"> - упражнения «выпады» - упражнение «Бабочка» - упражнение «полушпагат» - «Ласточка» - «упражнение «Бутерброд» - упражнения на растяжку в поперечной и продольной плоскости на полу - упражнения «выпады» на скамейке | |
| | <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> | | <ul style="list-style-type: none"> - 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</p> | <p>Умение правильно принять и. п. – встать на скамейку, носки ног на край, при этом ноги должны быть вместе и прямыми;</p> | <ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение «Покажи, как надо встать перед наклоном»; | |
| | <p>Умение медленно наклоняться вниз, не сгибая при этом колени, пальцы рук выпрямлены.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение «отодвинь кубик» - «Переложи в наклоне на полу мячики из одной корзины в другую, не согнув ноги в коленях» | |

| | | | |
|--|---|--|--|
| сгибать, удержаться в равновесии. Наклониться как можно ниже, опуская руки вниз к полу. | Умение уверенно выполнять наклоны, удерживая равновесие и стараясь наклониться максимально низко. | | <ul style="list-style-type: none"> - 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. – Тобольск: 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: fizkult-ra.ru/node/904](http://fizkult-ra.ru/node/904)
 2. Режим доступа: [http: fizkult-ura./node/851](http://fizkult-ura./node/851)